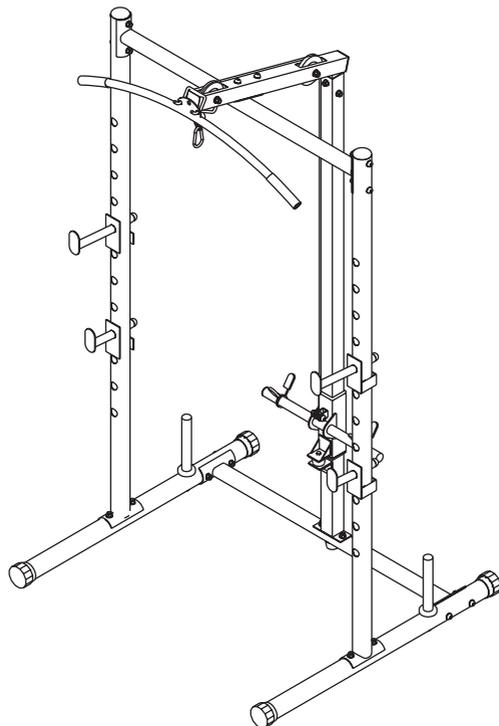




EVER PROOF

STABILITA



FRAME WARRANTY

Гарантия на раму

YEARS

5

ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА

СТОЙКА С ВЕРХНЕЙ ТЯГОЙ

G-331 TRACK

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Содержание

1. Инструкции по безопасному использованию	4
2. Преимущества стойки с верхней тягой TORNEO G-331 TRACK.....	7
3. Технические характеристики.....	8
4. Сборка тренажёра.....	9
5. Описание тренировочного процесса.....	19
6. Рекомендации по питанию	24
7. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра.....	29
8. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра.....	31
9. Подetailная схема тренажёра.....	32
10. Перечень комплектующих.....	33
11. Технологии эффективности и комфорта.....	35

Уважаемый покупатель!

Благодарим за выбор нашего тренажёра. Модель TORNEO G-331 TRACK сочетает в себе современные технологии, функциональность и продуманный дизайн. Занятия с применением стойки с верхней тягой в уютной домашней обстановке помогут улучшить физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему. Уверены, вам понравится заниматься спортом с TORNEO!



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

1. Инструкции по безопасному использованию

- Тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.
- Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.
- Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре, если они предусмотрены производителем. Сохраняйте предупреждающие обозначения на тренажёре в течение всего срока его эксплуатации.



Внимание!

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



Внимание!

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

- Дети и лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, у вас был длительный перерыв в занятиях спортом, есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или имеются какие-либо иные заболевания. Результаты медицинского обследования должны стать основой для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему здоровью.

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

Внимание!



Выполнение чрезмерных тренировок может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали боль или головокружение, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью.

- Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.
- Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
- На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.
- Запрещается перегружать тренажёр дополнительными грузами, не предусмотренными конструкцией тренажёра. Максимально допустимая нагрузка на тренажёр указана в разделе Технические характеристики данного Руководства.

Внимание!



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

- Будьте внимательны, когда заходите на тренажёр и сходите с него.
- Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду. Одежда не должна быть слишком свободной. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра.
- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 0,5 м с каждой стороны. Перед началом тренировки убедитесь, что в свободной зоне никого нет.
- Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.
- Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10 до +35 °С, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых

помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.

- Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на детали тренажёра.
- Следите за тем, чтобы острые и режущие предметы не повредили обивку подушек тренажёра.
- Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с подушек и деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на детали и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.
- Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства, это может привести к повреждению подушек и защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.
- Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. Если нет возможности самостоятельно и безопасно извлечь предмет, попавший внутрь тренажёра, обратитесь за поддержкой в сервисную службу Продавца.
- Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа отдельных деталей. Проверьте резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения.



Внимание!

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

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

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

2. Преимущества силового тренажёра TORNEO G-331 TRACK

Разнообразие тренировок

Стойка позволяет выполнять приседания со штангой весом 300 кг, а также выполнять упражнения с применением весового стека весом до 50 кг – верхняя тяга, упражнения на трицепс.

Устойчивость

Стойка имеет усиленную конструкцию и специальные компенсаторы неровностей пола на концах опор для обеспечения дополнительной устойчивости.

Индивидуальная адаптация

Высоту положения упоров для штанги и страховочных упоров можно изменять для удобства занятий людям разного роста.

Хранение инвентаря

Стойка имеет штыри для аккуратного хранения дисков.

3. Технические характеристики

Модель	G-331
Размеры стойки	103 x 106 x 202 см
Расстояние между вертикальными стойками	92.5 см
Диаметр и толщина металла труб основной рамы	60 x 1.5 мм
Уровни регулировки высоты положения упоров	12 уровней
Размер упаковки	198 x 31 x 19 см
Вес	29 кг
Вес в упаковке	32 кг
Максимальная нагрузка на стойки для штанги	300 кг
Максимальная нагрузка на весовой стек	50 кг
Дополнительно	Компенсаторы неровностей пола 2 штыря для хранения дисков, диаметр 30 мм Пружинные замки для фиксации дисков Рукоятка для верхней тяги
Срок гарантии	2 года на тренажёр 5 лет на раму 20 лет от сквозной коррозии деталей, окрашенных порошковой термопластичной краской

4. Сборка тренажёра



Внимание!

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



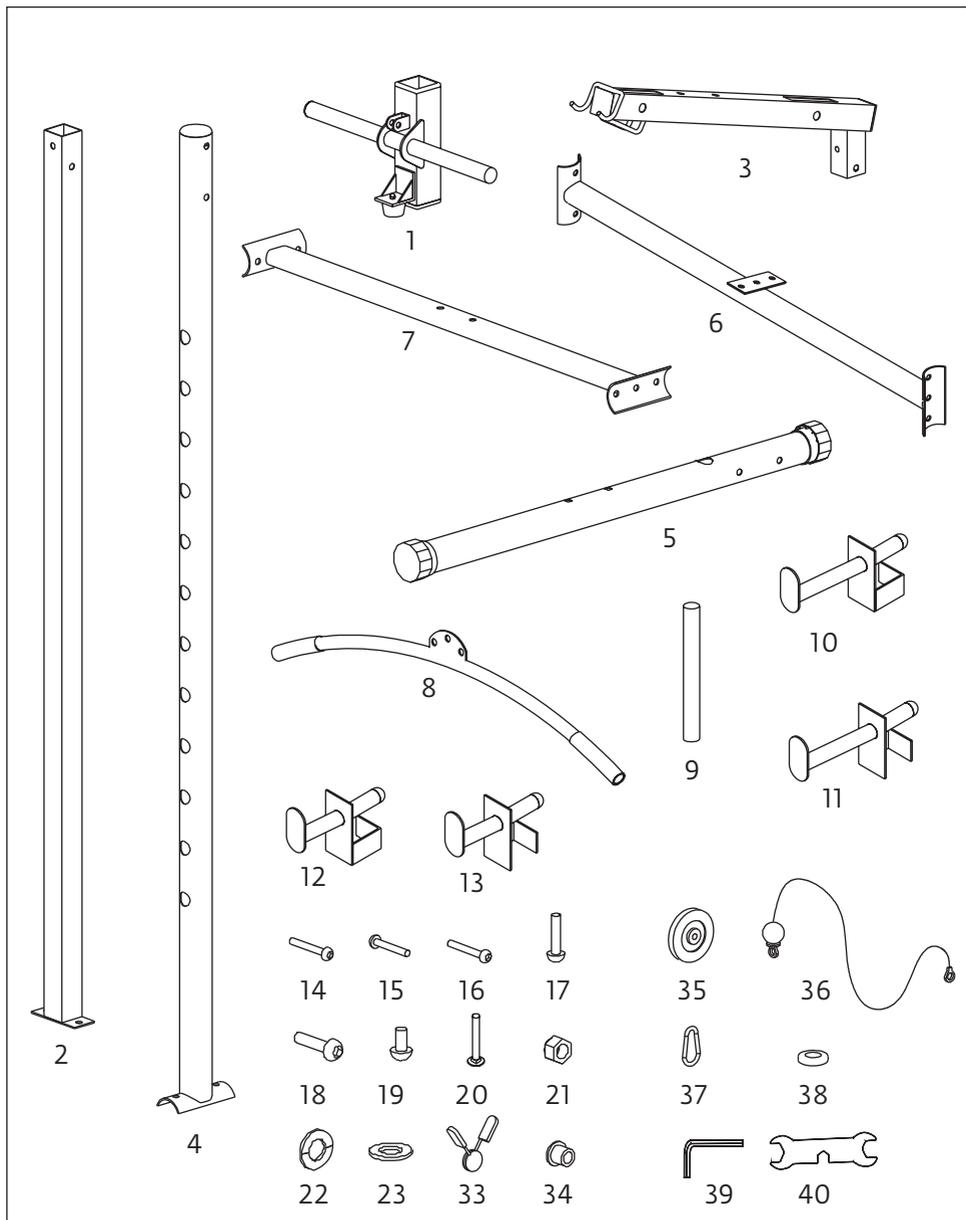
Тренажёр состоит из объёмных и тяжёлых деталей. Во избежание получения травм настоятельно рекомендуем воспользоваться помощью напарника при сборке тренажёра.



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

4.1 Комплектация

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



Номер на схеме	Наименование	Количество, шт.
1	Держатель блока весов 485x220x120	1
2	Направляющая блока весов 1740x120x105	1
3	Консоль 715x147x88	1
4	Стойка 1900x140x64	2
5	Опора D60x1020	2
6	Распорка верхняя 962x140x120	1
7	Распорка нижняя 962x140x60	1
8	Гриф для верхней тяги 1010x120x25	1
9	Держатель дисков D30x260	2
10	Опора для грифа удлиненная левая 250x120x60	1
11	Опора для грифа удлиненная правая 250x120x60	1
12	Опора для грифа короткая левая 190x120x60	1
13	Опора для грифа короткая правая 190x120x60	1
14	Болт с внутренним шестигранником M10x77	8
15	Болт с внутренним шестигранником M10x70	2
16	Болт с внутренним шестигранником M10x65	4
17	Болт с внутренним шестигранником M10x45	2
18	Болт шестигранный M10x35	1
19	Болт с внутренним шестигранником M10x20	2
20	Болт с квадратным подголовником M10x75	4
21	Гайка самоконтрящаяся M10	21
22	Шайба изогнутая D10	20
23	Шайба D10	18
33	Пружинный фиксатор D30	2
34	Втулка D16xD10.5	4

Номер на схеме	Наименование	Количество, шт.
35	Шкив D96	2
36	Трос 2020 мм	1
37	Карабин D7	1
38	Отбойник D50x12	2
39	Ключ шестигранный 6 мм	1
40	Ключ рожковый 13-17-19	1

4.2 Последовательность сборки

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

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

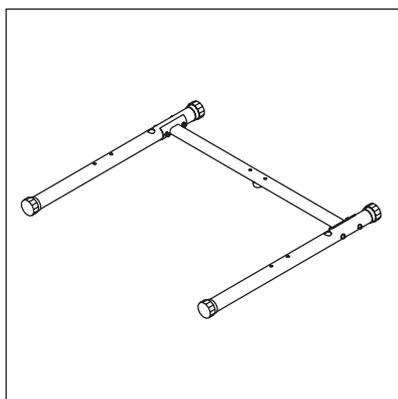
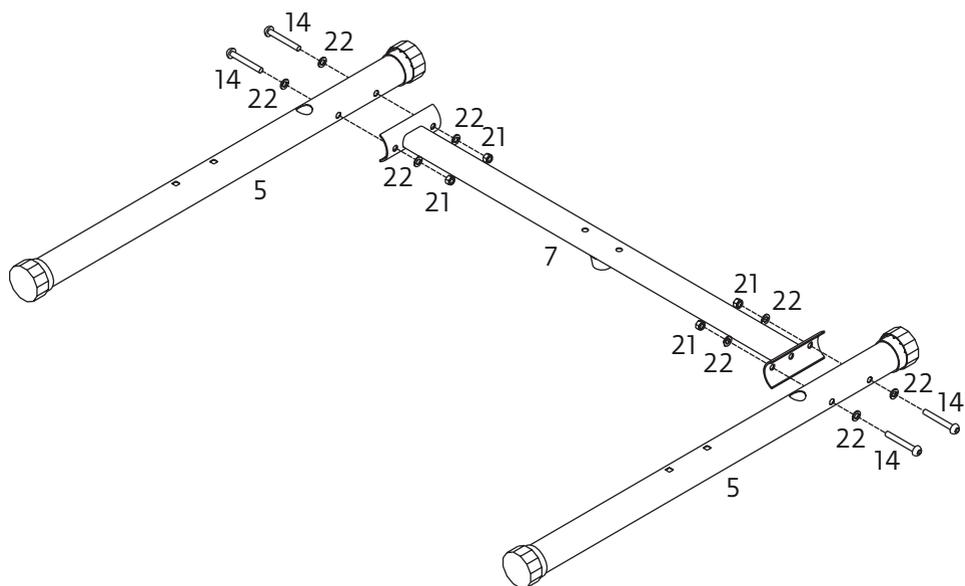


ШАГ 1

Извлеките детали тренажёра из упаковки. Удалите элементы упаковки.

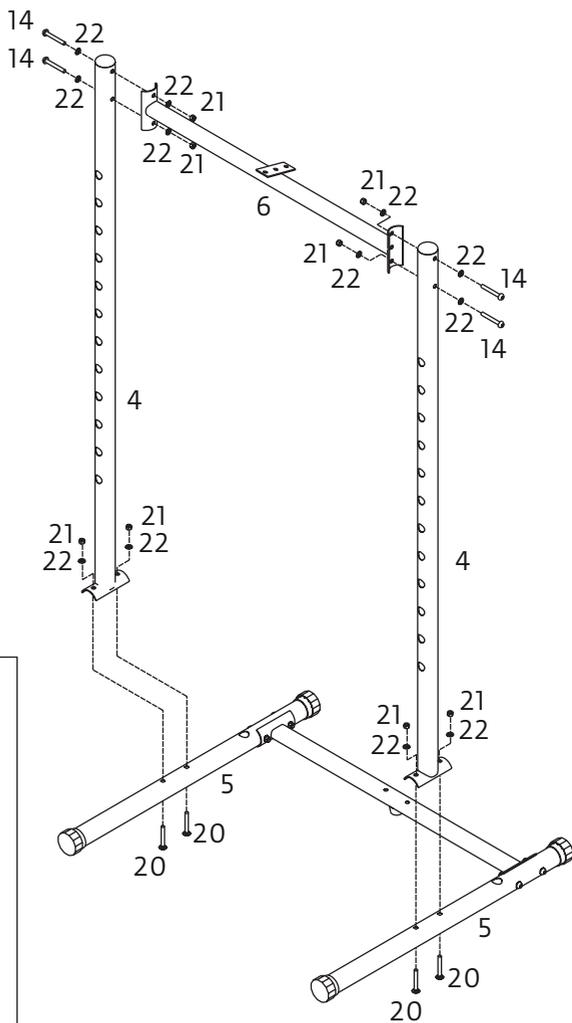
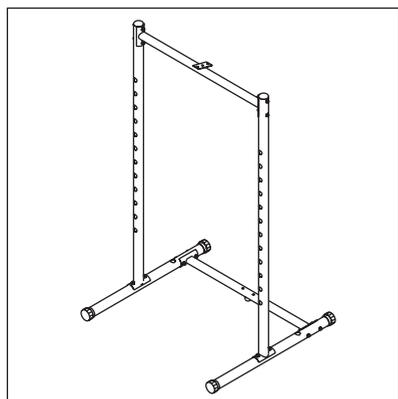
ШАГ 2

Соедините опоры (5) с нижней распоркой (7) с помощью болтов с внутренним шестигранником (14), шайб изогнутых (22) и гаек самоконтрящихся (21), используя ключ шестигранный (39) и ключ рожковый (40). Не затягивайте крепежные элементы.



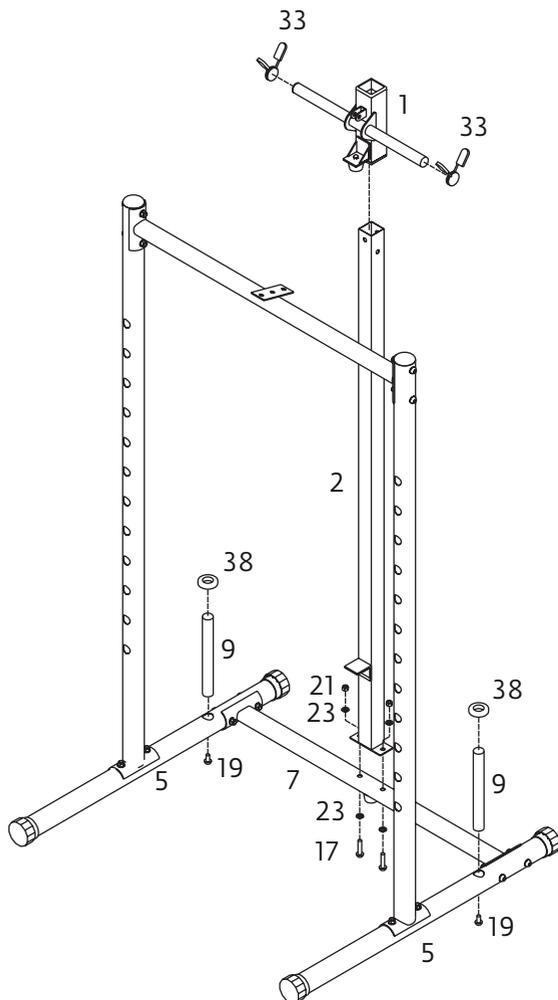
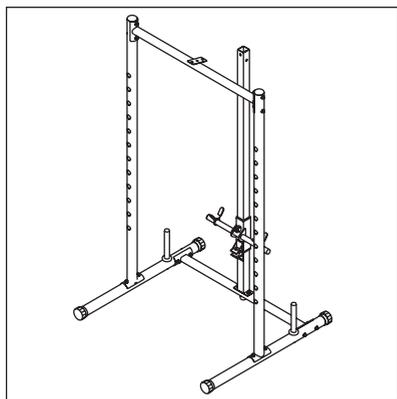
ШАГ 3

1. Соедините стойки (4) с опорами (5) с помощью болтов с квадратным подголовником (20), шайб изогнутых (22) и гаек самоконтрящихся (21), используя ключ рожковый (40). Не затягивайте крепежные элементы.
2. Соедините распорку верхнюю (6) со стойками (4) с помощью болтов с внутренним шестигранником (14), шайб изогнутых (22) и гаек самоконтрящихся (21), используя ключ шестигранный (39) и ключ рожковый (40). Не затягивайте крепежные элементы.



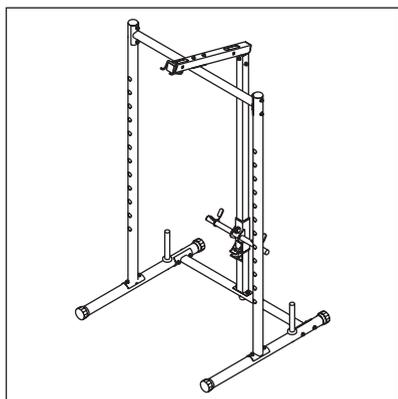
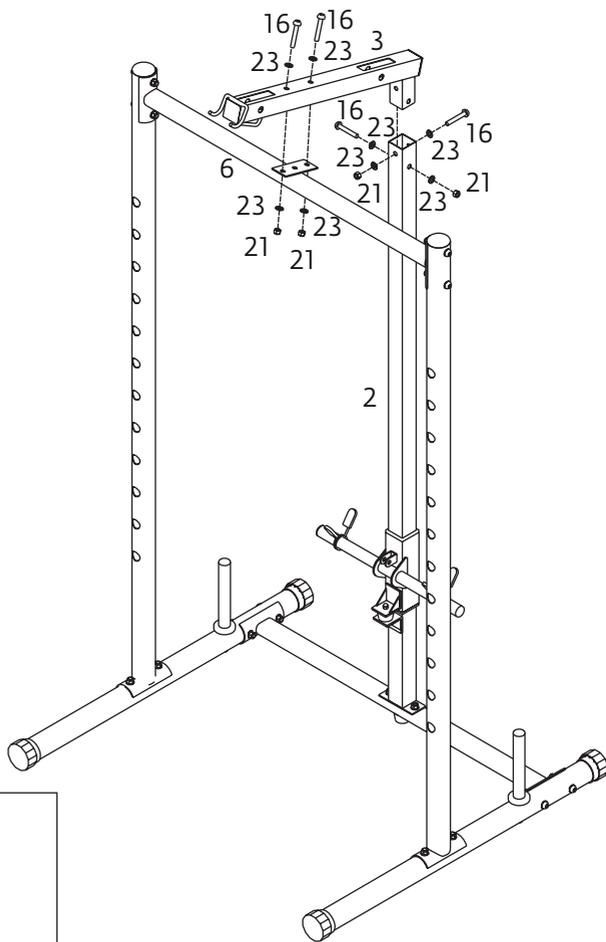
ШАГ 4

1. Соедините держатель дисков (9) в отверстия опор (5) с помощью болта шестигранного (19). Наденьте на трубу держателя дисков (9) отбойник (38).
2. Соедините направляющую блока весов (2) с нижней распоркой (7) с помощью болтов с внутренним шестигранником (17), шайб (23) и гаек самоконтрящихся (21), используя ключ шестигранный (39) и ключ рожковый (40).
3. Наденьте держатель блока весов (1) на направляющую блока весов (2) согласно рисунку и аккуратно опустите по направляющей вниз. Расположите пружинные фиксаторы (33) на трубе держателя (1).



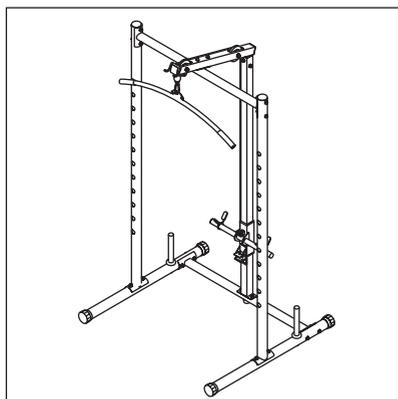
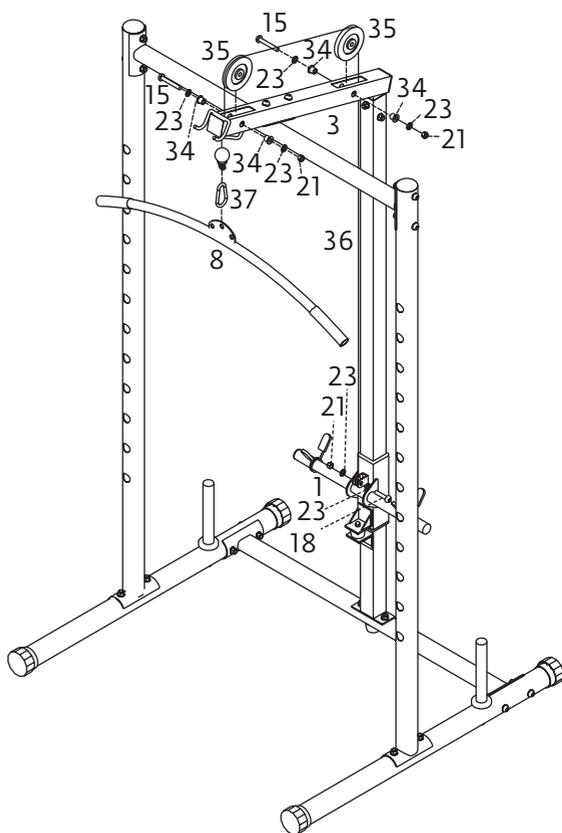
ШАГ 5

1. Расположите консоль (3) в отверстие трубы направляющей блока весов (2) и закрепите дополнительно с верхней распоркой (6) с помощью болтов с внутренним шестигранником (16), шайб (23) и гаек самоконтращихся (21), используя ключ шестигранный (39) и ключ рожковый (40).
2. Затяните все ранее установленные крепежные элементы, начиная с шага 1.



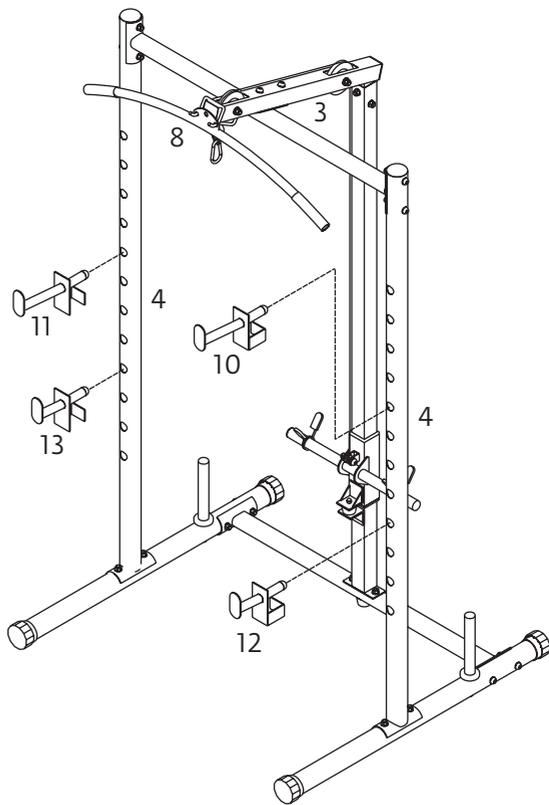
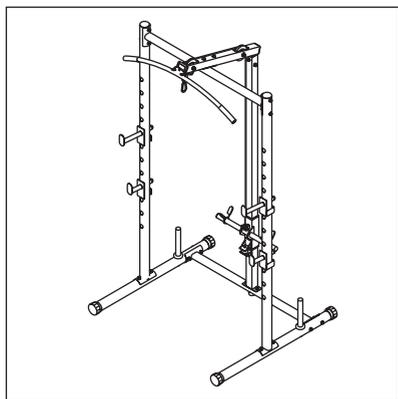
ШАГ 6

1. Установите шкивы (35) на консоль (3) и закрепите сначала вставив втулки (34), далее болтами с внутренним шестигранником (15), шайбами (23) и гайками самоконтрящимся (21), используя используя ключ шести-гранный (39) и ключ рожковый (40).
2. Разместите трос (36) согласно схеме (указать направление размещения стрелкой начиная от грифа) и закрепите один конец троса болтом с внутренним шестигранником (18), шайбами (23) и гайкой самоконтрящейся (21), используя ключ шестигранный (39) и ключ рожковый (40).
3. На другой конец троса (36) зацепите карабин (37) и далее на центральное отверстие пластины гриф для верхней тяги (8).



ШАГ 7

1. Гриф для верхней тяги (8) рекомендуется размещать на крючках консоли (3). Для этого снимите гриф (8) с карабина и повесьте на крючки консоли (3).
2. Разместите опоры для грифа удлиненные левую и правую (10/11) соответственно в отверстия стоек (4) на необходимую высоту. Убедитесь, что опоры для грифа расположены на одинаковой высоте. Повторите те же действия для опор для грифа нижних (12/13).



Сборка закончена!

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

Приступайте к тренировкам!

5. Описание тренировочного процесса



Внимание!

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

5.1 Общая информация

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

Одна из оптимальных схем тренировки:

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

Наилучшего эффекта можно ожидать при выполнении следующей схемы:

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

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

Рекомендации по выбору интенсивности тренировки

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения частоты пульса (ЧСС), проконсультируйтесь с врачом, какой прибор необходимо приобрести.

Измеряйте пульс трижды:

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

Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется «аэробной зоной». Чтобы получить значение допустимой для себя максимальной частоты пульса, необходимо вычесть свой возраст из числа 200.

Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 60–80% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего человека:

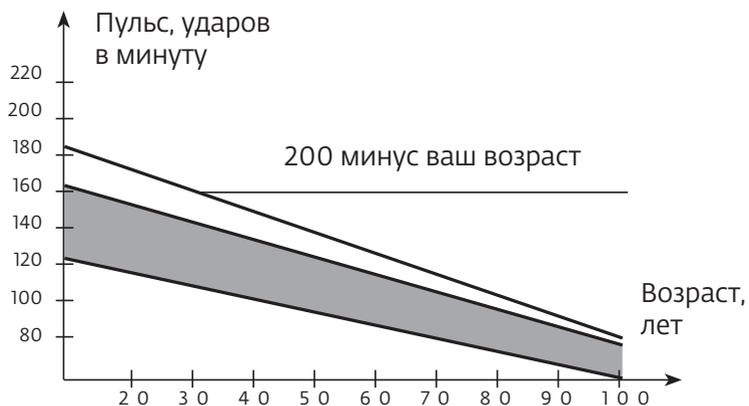
Максимальное значение пульса составляет $200 - 40 = 160$

Верхняя граница «аэробной зоны» — $160 \times 80\% = 128$

Нижняя граница «аэробной зоны» — $160 \times 60\% = 96$

Однако, следует помнить, что эти значения являются приблизительными и при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.

Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки. В идеальном состоянии через 1–1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.



Обратившись к врачу перед началом проведения тренировок, определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для повышения безопасности и увеличения эффективности занятий. Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3–4 раз в неделю по 40–50 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

Тренировка на выносливость регулируется как объёмом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки. Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты вашего пульса.

Потребляйте больше жидкости во время тренировки. Учтите, что рекомендуемая потребность человека в жидкости - 2–3 литра в день. Но эта потребность заметно увеличивается при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьёте, должна быть комнатной температуры.

5.2 Классификация тренировок

Упражнения с собственным весом

Упражнения с собственным весом - скручивания корпуса, подъём ног и гиперэкстензия, неоспоримо, эффективны для развития мускулатуры брюшного пресса, спины и укрепления мускулатуры бёдер. Такие упражнения очень важны для увеличения силы, ловкости и развития мышц, поддерживающих тело в равновесии.

Тренировки со свободными весами эффективны и в программах по коррекции веса тела, поскольку расход энергии при использовании всей крупной мускулатуры очень велик.

Несмотря на кажущуюся ограниченность доступных на тренажёре упражнений с собственным весом, существует множество вариантов выполнения базовых упражнений, позволяющих существенно разнообразить тренировочную программу и открывать новые возможности своего тела.

Упражнения с дополнительными весами

Ещё один способ разнообразить тренировки — использовать дополнительные отягощения. Сядьте на сиденье тренажёра, возьмите в руки гантели или диск от штанги, и вы сможете выполнять множество полезных и эффективных упражнений, хорошо описанных в специализированной литературе.

Закрепите утяжелители на лодыжках или запястьях, и подъёмы туловища и ног на скамье перестанут казаться слишком лёгкими.

Не нужно использовать слишком большие отягощения — подъёмы туловища и ног гораздо более эффективны при большом количестве повторений, нежели при использовании значительных отягощений.

Аэробные упражнения

Аэробные упражнения обязательно должны быть частью ваших тренировок. 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, что заставляет сердце качать кровь к мышцам, а лёгкие — обогащать кровь кислородом.

Повесьте рядом с тренажёром боксёрскую грушу, купите скакалку (да, именно, обычную скакалку), поставьте рядом велотренажёр или бегайте в ближайшем

парке — всё это поможет в построении мускулистого, подтянутого тела, исправит осанку и придаст заряд бодрости.

5.3 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 в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

Разминка включает в себя 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 10 минут, без резких движений. Вы можете составить свой собственный комплекс 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, подъём и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу - быстрее перейти в состояние покоя.

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

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 поочерёдно несколько раз.

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечо попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

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

Упражнение для бёдер

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 два 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 вперёд и попытайтесь коснуться ног руками. Дотянитесь 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 её от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю часть ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30 - 40 секунд.

6. Рекомендации по питанию



Внимание!

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

6.1 Общие рекомендации

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

Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. В самом деле, калорийность ложки нежирного кефира или йогурта в 70 раз ниже ложки растительного масла. При этом из йогурта может получиться вкусная заправка к овощным салатам.

На период применения диеты мы рекомендуем использовать йогурты, кефиры и молоко жирностью 0,5-1%. Если вы иногда используете майонез, его жирность должна быть минимально доступной - 15% и менее.

Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрастать. Не бойтесь выпить лишний стакан воды — достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.

Запомните, соки и большинство сладких газированных напитков имеют высокую калорийность. Стакан сладкого сока не придаст чувства сытости, но добавит ненужных калорий.

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают напитки, не содержащие кофеин. Однако, если нет медицинских противопоказаний, можно в умеренных количествах употреблять кофе или зелёный чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Рекомендуем уточнить у врача предельную для себя дозировку кофеина.

Калорийность и калории

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

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

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

6.2 Определение энергетических потребностей¹

Для определения ваших собственных энергетических потребностей рекомендуем воспользоваться прилагаемыми таблицами. Точные энергетические потребности могут различаться в зависимости от телосложения и уровня ежедневной активности (обратите внимание на предлагаемую ниже формулу для более точной оценки). Если у вас есть лишний вес, и вы новичок, занятия лучше начинать с минимально возможного для вашего веса уровня калорийности. При этом мы настоятельно не рекомендуем применять диеты с калорийностью ниже 1200 калорий для женщин и 1500 калорий для мужчин без наблюдения у терапевта или профессионального диетолога. Если у вас есть ограничения по состоянию здоровья, перед началом низкокалорийной диеты обязательно проконсультируйтесь у вашего врача. Будьте внимательны — энергетические потребности детей существенно отличаются от потребностей взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории			
	новичок	низкая	нормальная	высокая
Активность				
45	1200	1400	1600	1700
49.5	1200	1500	1600	1700
54	1200	1600	1700	1800
58.5	1300	1600	1700	1800
63	1400	1700	1800	1900
67.5	1500	1700	1800	1900
72	1600	1700	1900	2000
76.5	1700	1800	1900	2000
81	1800	1800	1900	2000
85.5	1900	2000	2000	2000
90	1900	2000	2000	2000
90+	2000	2000	2000	2000

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

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

6.3 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

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



В приведённой ниже таблице вы найдёте примеры продуктов различных типов¹.

¹ — для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200–250 г;

— обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать любые жиры из диеты. Жиры — необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	<ul style="list-style-type: none"> • 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)	<ul style="list-style-type: none"> • приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог
Некрахмалистые овощи	<ul style="list-style-type: none"> • сырая морковь, зелёная фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зелёные и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	<ul style="list-style-type: none"> • свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мёд, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	<ul style="list-style-type: none"> • нежирное или соевое молоко • нежирный йогурт
Жиры	<ul style="list-style-type: none"> • растительное или сливочное масло, маргарин • соусы на основе растительного масла • сливочный соус

7. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра



Внимание!

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

7.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

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

Ежедневно:

- проверяйте устойчивость тренажёра, отрегулируйте положение тренажёра, если в конструкции предусмотрены компенсаторы неровности пола;
- протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства подушки и детали тренажёра для удаления пота, жира и других загрязнений;
- проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа комплектующих;
- проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

Еженедельно:

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

Ежемесячно:

- пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

7.2. Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

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

7.3. Ремонт тренажёра

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



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

Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

8. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра

8.1 Транспортировка тренажёра

- Тренажёр разрешено транспортировать только в заводской или аналогичной по качеству упаковке. Рекомендуем сохранить оригинальную упаковку на тот случай, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажёр.
- Повторная транспортировка тренажёров, поставляемых в разобранном виде, допускается только в разобранном виде.
- В конструкции тренажёра могут применяться различные электронные компоненты, они могут быть повреждены вследствие сильной вибрации или при ударе. Избегайте излишней тряски во время транспортировки, оберегайте тренажёр от падения с высоты.
- При перевозке тренажёр должен быть надёжно защищён от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

8.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °С до +35 °С и относительной влажности воздуха не более 75%.
- Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
- Тренажёр следует беречь от контакта с водой.
- В помещении, где хранится тренажёр, не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей). Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажёра.

8.3 Утилизация тренажёра

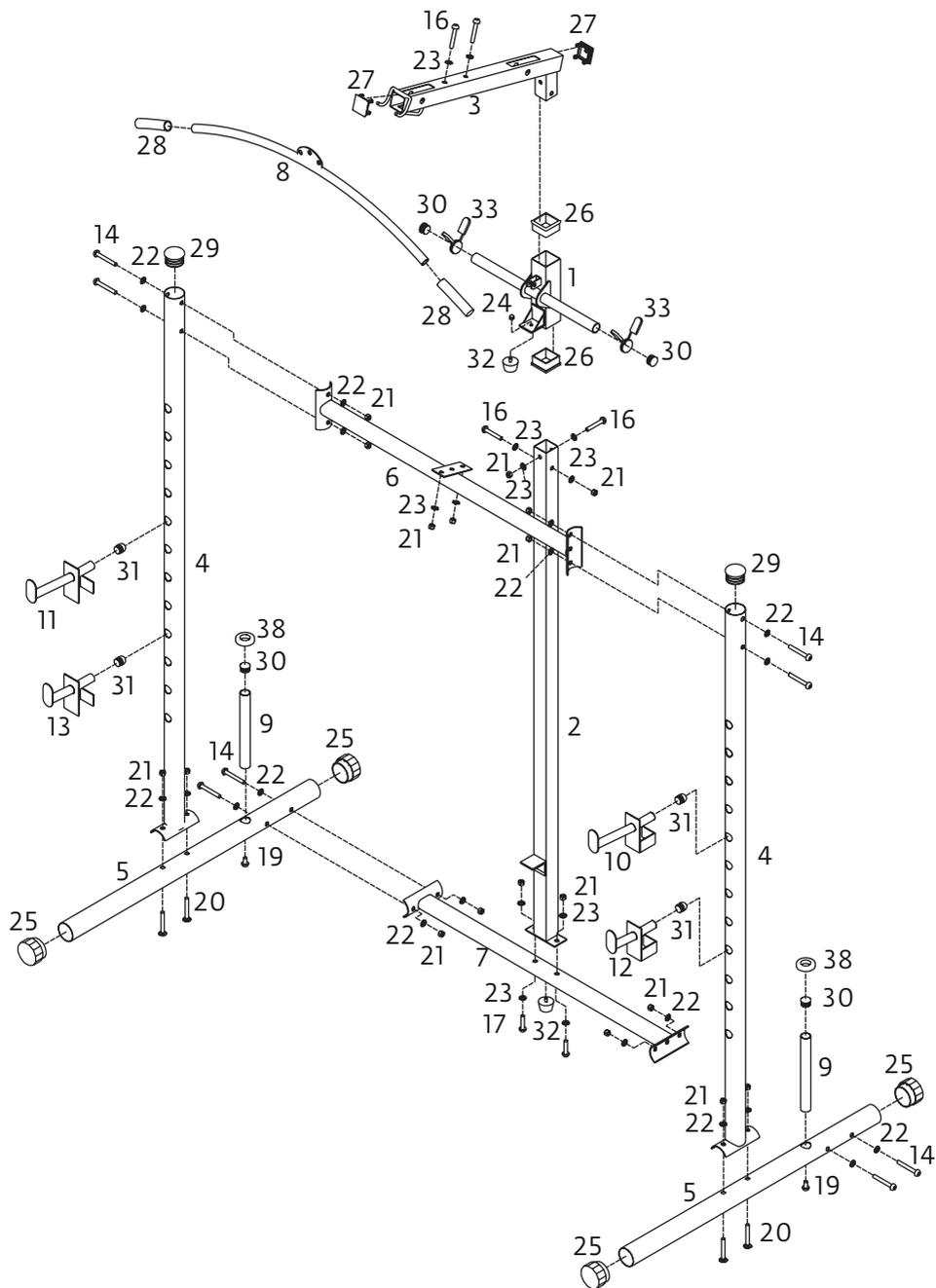


Внимание!

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

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

9. Подетальная схема тренажёра



10. Перечень комплектующих

Номер на схеме	Наименование	Количество, шт.
1	Держатель блока весов 485x220x120	1
2	Направляющая блока весов 1740x120x105	1
3	Консоль 715x147x88	1
4	Стойка 1900x140x64	2
5	Опора D60x1020	2
6	Распорка верхняя 962x140x120	1
7	Распорка нижняя 962x140x60	1
8	Гриф для верхней тяги 1010x120x25	1
9	Держатель блинов D30x260	2
10	Опора для грифа удлиненная левая 250x120x60	1
11	Опора для грифа удлиненная правая 250x120x60	1
12	Опора для грифа короткая левая 190x120x60	1
13	Опора для грифа короткая правая 190x120x60	1
14	Болт с внутренним шестигранником M10x77	8
15	Болт с внутренним шестигранником M10x70	2
16	Болт с внутренним шестигранником M10x65	4
17	Болт с внутренним шестигранником M10x45	2
18	Болт шестигранный M10x35	1
19	Болт с внутренним шестигранником M10x20	2
20	Болт с квадратным подголовником M10x75	4
21	Гайка самоконтрящаяся M10	21
22	Шайба изогнутая D10	20

Номер на схеме	Наименование	Количество, шт.
23	Шайба D10	18
24	Колпачок M8	1
25	Заглушка D60	4
26	Втулка 60x50	2
27	Заглушка 50x50	2
28	Грипса D25x125	2
29	Заглушка D60	2
30	Заглушка D30	4
31	Заглушка D25	4
32	Отбойник M8x20	2
33	Пружинный фиксатор D30	2
34	Втулка D16xD10.5	4
35	Шкив D96	2
36	Трос 2020 мм	1
37	Карабин D7	1
38	Отбойник D50x12	2
39	Ключ шестигранный 6 мм	1
40	Ключ рожковый 13-17-19	1

ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

EVER PROOF

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

STABILITA

Применение регулируемых компенсаторов в конструкции опор тренажера дает возможность выровнять его положение на недостаточно ровной поверхности пола.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: G-331.

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Срок службы тренажёра: 7 лет.

Срок гарантии: 2 года на тренажёр, 7 лет на раму, 20 лет от сквозной коррозии деталей, окрашенных порошковой термопластичной краской.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация:

ООО "Спортмастер".

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1.

Сделано в Китае.

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

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации



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

G-331. Руководство по эксплуатации и сборке. v.1.0.1.