

TORNEO

Живи в стиле фитнес!

СКАМЬЯ ДЛЯ ПРЕССА

МОДЕЛЬ

G-130

RAM

РУКОВОДСТВО ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

Рекомендации по питанию



Мускулатура рук, груди, плеч



Мускулатура пресса



Мускулатура спины



Мускулатура ног



EVER PROOF ERGO PAD TAKE 'N' CARRY

WWW.TORNEO.RU

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы купили современный тренажер, который очень скоро станет привычно и незаменимой частью спортивного уголка Вашего дома. Занятия на скамье для прессы **TORNEO G-130 RAM** в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему. Уверены, что TORNEO Ram станет Вашим надежным помощником в фитнесе!



ВНИМАНИЕ!

Прежде, чем начать пользоваться тренажером, изучите 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!

Рекомендуем Вам перед началом тренировки 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!

1. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Размеры в рабочем положении (дл x шир x выс) 122.5x31x47.5 мм

Вес 5 кг

Максимальный вес пользователя 90 кг

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Перед началом занятий проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для лиц старше 45 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Внимательно прочитайте данную инструкцию перед началом занятий. TORNEO не несет ответственности за любые травмы и повреждения, полученные при использовании данного изделия.

Производитель оставляет за собой право вносить незначительные изменения в комплектацию и конструкцию тренажера, направленные на улучшение его потребительских качеств.

Изображение на коробке тренажера и в настоящем Руководстве по эксплуатации могут незначительно отличаться от действительного облика Вашего тренажера. Это не влияет на потребительские качества тренажера, особенно его эксплуатации и перечень доступных для выполнения упражнений.

2. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!



Во избежание травм внимательно прочтите нижеприведенные инструкции перед началом занятий на тренажере.

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 специальный коврик для тренажера. Тренажер хранится в сухом и чистом помещении.
5. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
6. Не допускайте детей до 12 лет к самостоятельному пользованию тренажером.
7. Не превышайте разрешенную максимальную нагрузку на скамью 90 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.

Срок службы изделия 7 лет. После установленного срока службы эксплуатацию изделия рекомендуется прекратить и утилизировать. Утилизацию изделия необходимо проводить путем полной его разборки и сдачи основных деталей и комплектующих в пункт приемки вторичного сырья.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	2
2	МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	4
2.1	ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА	4
2.2	УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ	4
3	ВВЕДЕНИЕ	4
4	РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА	4
5	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА	5
6	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ	5
7	КЛАССИФИКАЦИЯ ТРЕНИРОВОК	6
8.	УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ	7
8.1	ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА	7
8.2	ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА СО СКРУЧИВАНИЕМ В СТОРОНЫ	7
8.3	ПОПЕРЕМЕННЫЙ ПОДЪЕМ ПРЯМЫХ НОГ	8
8.4	ПОДЪЕМ НОГ СО СГИБАНИЕМ В КОЛЕНЯХ	8
8.5	ПОДЪЕМ ПРЯМЫХ НОГ	8
8.6	ПОДЪЕМ ТАЗА	9
9	РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ	10

2.1 ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА

1. Тренажер следует транспортировать только в заводской упаковке.
2. Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если Вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
3. Заводскую упаковку следует беречь от повреждения во время транспортировки.
4. Перед транспортировкой тренажер следует разобрать и упаковать.
5. Во время транспортировки не допускайте нагрузки на упакованный тренажер.
6. При перевозке следует защищать тренажер от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

2.2 УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ

1. Тренажер рекомендуется использовать только в помещении.
2. Не допускается устанавливать тренажер в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных и сырых помещениях.
3. Тренажер следует беречь от контакта с водой.
4. Допустимый температурный режим хранения и эксплуатации: от +10 до +35.
5. Допустимая влажность при хранении и эксплуатации: 5.....75%.
6. Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения или эксплуатации тренажера.

3 ВВЕДЕНИЕ

Мы благодарим Вас за выбор продукции TORNEO. В последнее десятилетие силовой тренинг стал важным компонентом хорошо сбалансированной фитнес-программы. Сегодня, как никогда до этого, польза регулярных тренировок приветствуется и поощряется врачами, спортивными тренерами и общественным мнением.

Тренировка должна стать регулярной частью вашей жизни, а не проводиться только с целью снижения веса или поддержания формы. Регулярные тренировки обладают множеством других преимуществ, которым часто не придают должного значения.

Пожалуйста, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам, это позволит вам:

- сэкономить ценное время,
- тренироваться безопасно и более эффективно,
- научиться правильной технике,
- лучше определять свои фитнес-цели,
- выбрать правильную программу тренировок,
- изучить полезные советы по тренировкам.

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

Преимущества хорошо сбалансированной фитнес-программы включают в себя:

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

Три раза в неделю по 15 - 30 минут или всего лишь полтора часовые тренировки в неделю - это небольшая цена за пользу регулярных тренировок.

4. РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА

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



ПРИМЕЧАНИЕ.

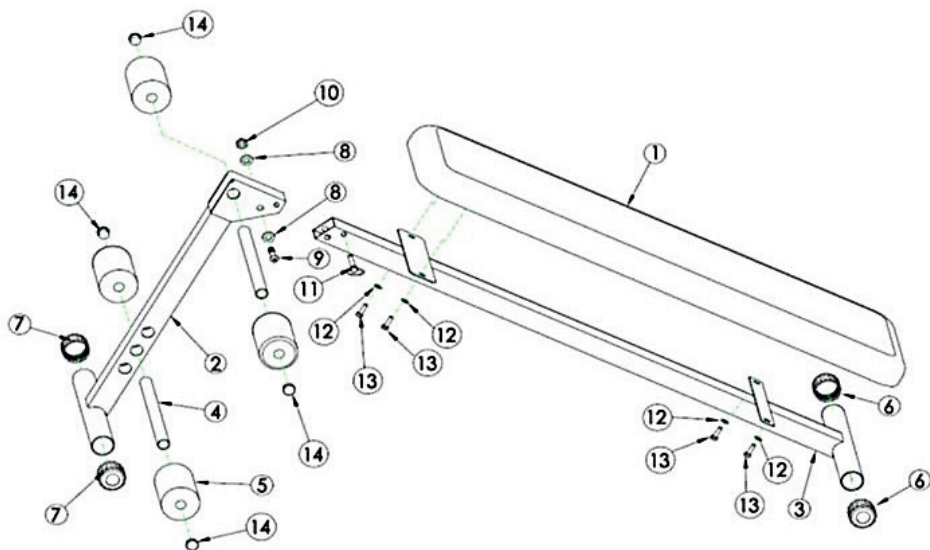
Некоторые детали могут быть уже использованы в сборке некоторых узлов тренажера в целях транспортировки. Если деталей нет в комплекте, проверьте их наличие в группах уже собранных деталей.



Примечание.

После сборки тренажера сильно затяните все болтовые соединения!

5. ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА



1. Отодвиньте заднюю опору (2) максимально далеко от основной рамы (3) и зафиксируйте в данном положении при помощи фиксатора штыревой (11).
2. Для комфортного фиксирования положения ног при выполнении упражнений можно регулировать расстояние между верхним и нижним упорами для ног (по длине голени):
 - Снимите валик (5) с нижней перекладины упора (4), вытащите перекладину нижнего упора для ног (4) вместе со вторым валиком из задней опоры скамьи (2).
 - Переставьте перекладину нижнего упора для ног (4) в отверстие ближе или дальше от перекладины верхнего упора и зафиксируйте валиками с обеих сторон (5).

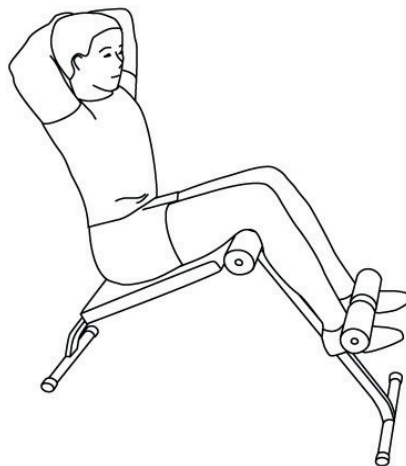
6. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во, шт
1	Сиденье	1
2	Задняя опора	1
3	Основная рама	1
4	Перекладина	2
5	Валик	4
6	Подпятник основной рамы D45 мм	2
7	Подпятник задней опоры D45 мм	2
8	Шайба M10	2
9	Болт M10	1
10	Гайка M10	1
11	Фиксатор штыревой	1
12	Шайба M6	4
13	Болт M6	4
14	Заглушка круглая D20 мм	4

7. КЛАССИФИКАЦИЯ ТРЕНИРОВОК

УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ

Скамья TORNEO Ram в первую очередь предназначена именно для классических упражнений с собственным весом – скручиваний корпуса, подъема ног, неоспоримо эффективных 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.



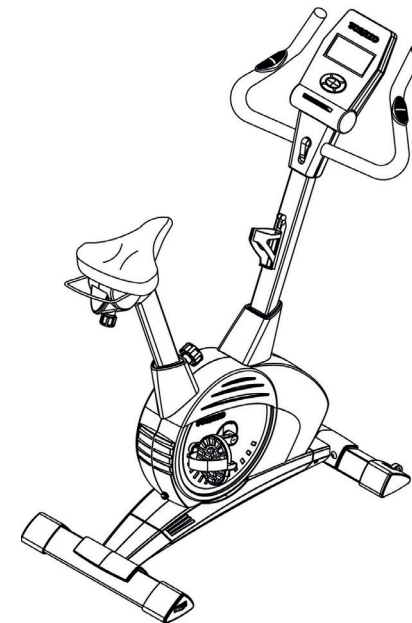
УПРАЖНЕНИЯ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ВЕСАМИ

Один из способов разнообразить упражнения с собственным весом – использовать дополнительные отягощения. Возьмите в руки диск от штанги, закрепите утяжелители на лодыжках или запястьях, и подъемы туловища и ног перестанут казаться слишком легкими. *нельзя использовать слишком большие веса – подъемы туловища и ног более эффективны при большом количестве повторений, чем при использовании значительных отягощений. Для развития же именно силы брюшного пресса лучше всего подойдут тяжелоатлетические упражнения со свободными весами.



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, поставьте рядом велотренажер или бегайте в ближайшем парке – всё это поможет в построении мускулистого, подтянутого тела, исправит осанку и придаст заряд бодрости.



Использование скамьи для пресса G-130G RAM совместно со стойкой для подтягиваний Athletic G-212G или турником, либо тренажером со встроенными весами позволит полноценно и гармонично тренировать мускулатуру всего тела.

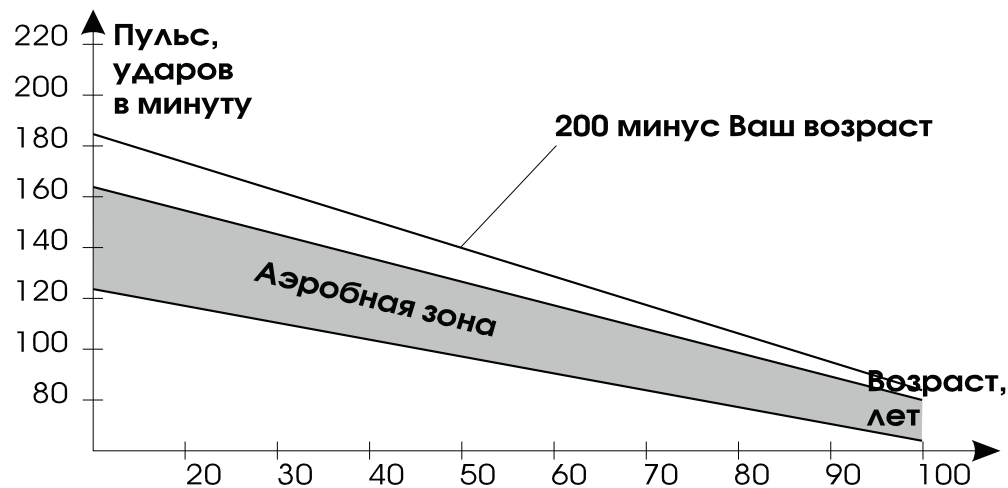
УПРАЖНЕНИЯ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ВЕСАМИ

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.



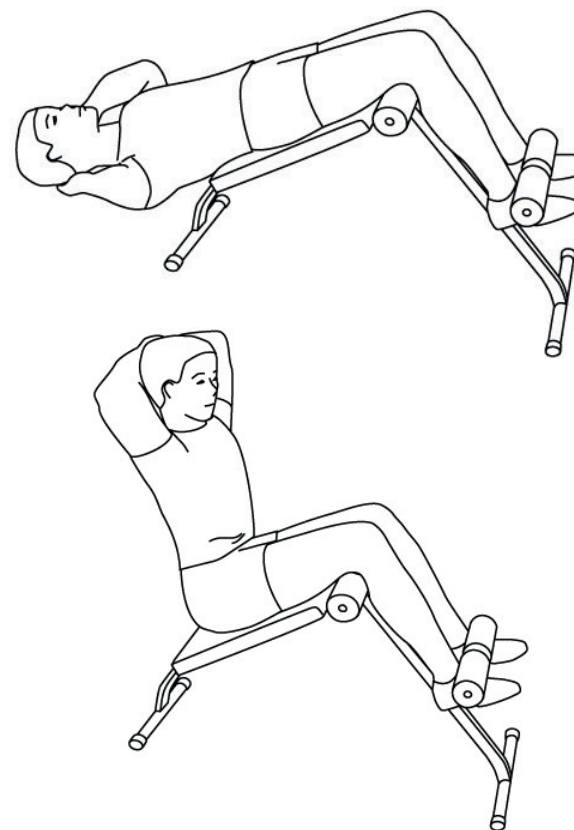
Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно. Первые занятия пусть будут непродолжительными и с достаточными промежутками.

Примечание. Проконсультируйтесь у врача прежде, чем начинать любую тренировочную программу.

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

8. УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

8.1 ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА



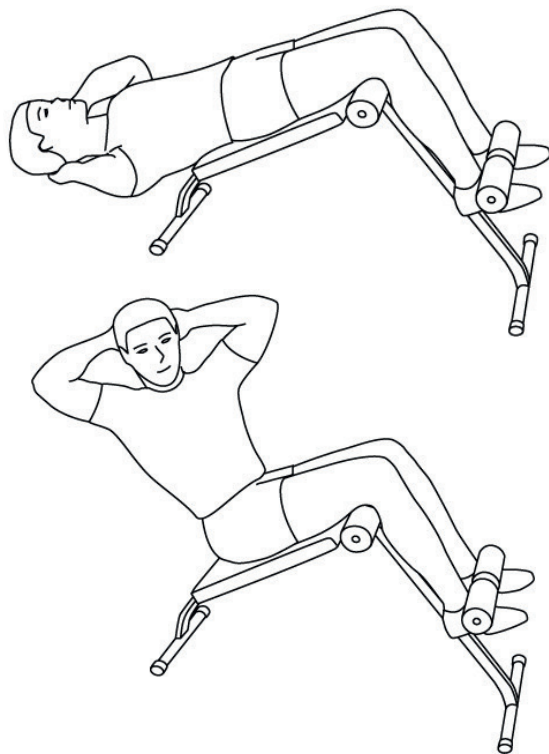
Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшной пресс, мышцы бедер.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

1. Займите исходное положение, как показано на рисунке. Держите руки на груди, если упражнение тяжело для Вас, с ростом тренированности переведите руки в «замок» за головой, как показано на рисунке.
2. Медленно поднимите туловище высоко, насколько возможно.
3. Так же медленно опуститесь в исходное положение.

*Для повышения эффективности упражнения не расслабляйте мышцы, опустившись в исходное положение. Начинайте подъем туловища, не расслабив мускулатуру пресса. Это тяжелый вариант упражнения и подходит тренированным спортсменам.

8.2 ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА СО СКРУЧИВАНИЕМ В СТОРОНЫ



Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшной пресс, косые брюшные мышцы, мышцы бедер.

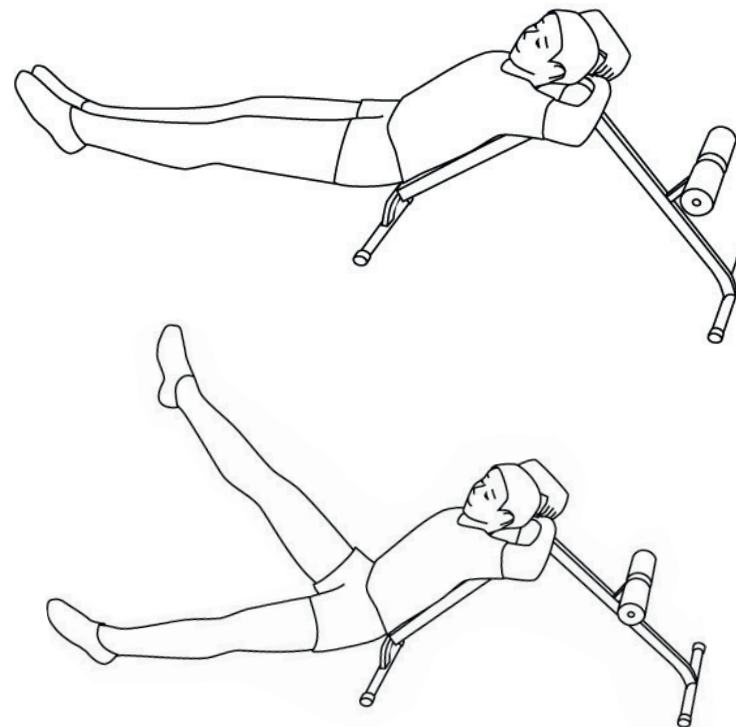
ВЫПОЛНЕНИЕ:

1. Займите исходное положение аналогично упражнению 1. Держите руки на груди, если упражнение тяжело для Вас, с ростом тренированности переведите руки в «замок» за головой, как показано на рисунке.
2. Поднимите туловище до достижения прямого угла с бедрами и продолжайте движение, стремясь коснуться правым локтем левого колена.
3. Так же медленно опуститесь в исходное положение.

*Для повышения эффективности упражнения не расслабляйте мышцы, опустившись в исходное положение. Начинайте подъем туловища, не расслабив мускулатуру пресса. Это тяжелый вариант упражнения и подходит тренированным спортсменам.

! Недопустимо делать резкие движения во время выполнения данного упражнения!

8.3 ПОПЕРЕМЕННЫЙ ПОДЪЕМ ПРЯМЫХ НОГ



Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

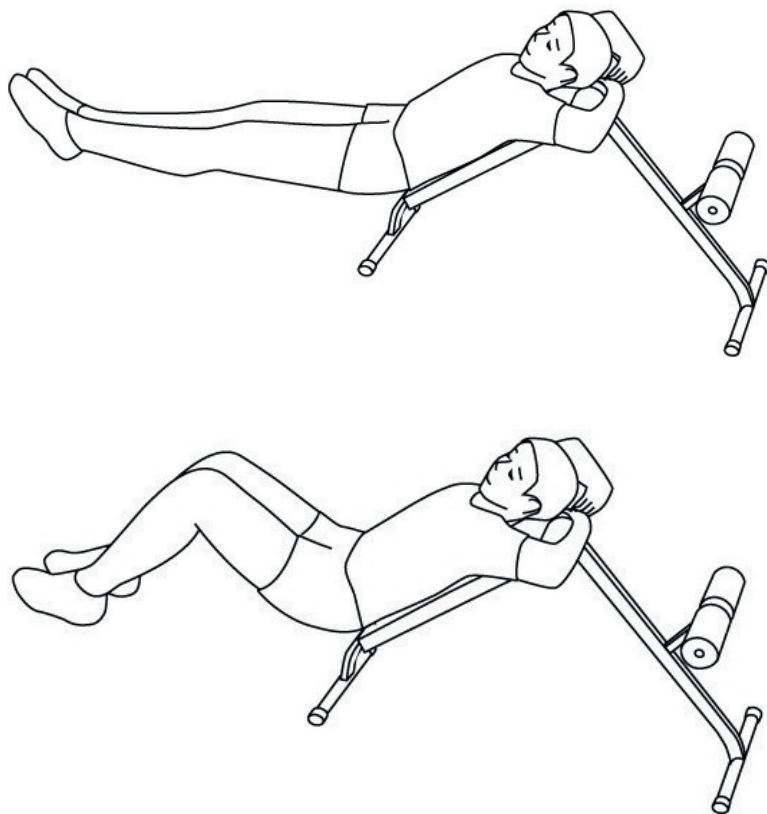
ВЫПОЛНЕНИЕ:

1. Займите исходное положение, как показано на рисунке. Пятки не должны касаться пола.
2. Поднимайте попеременно ноги в выбранном темпе.

*Не допускайте раскачивания тела и размашистых движений ногами.

**Не опускайте ноги до касания пола.

8.4 ПОДЪЕМ НОГ СО СГИБАНИЕМ В КОЛЕНЯХ



Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

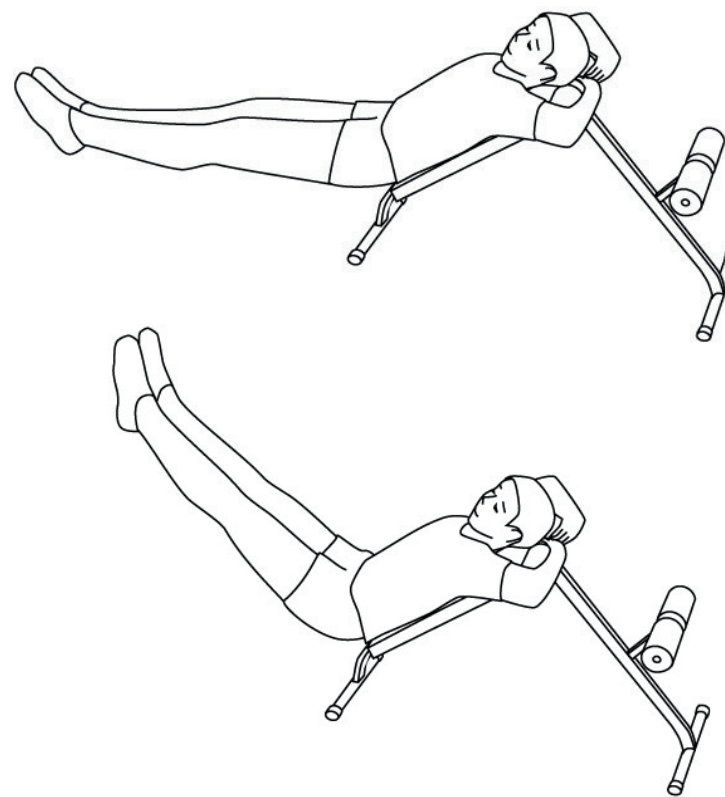
ВЫПОЛНЕНИЕ:

1. Займите исходное положение, как показано на рисунке.
 2. Поднимайте согнутые в коленях ноги в выбранном темпе.
- Не допускайте раскачивания тела и размашистых движений ногами.

*Не опускайте ноги до касания пола.

**это наиболее легкий вариант упр.8.3 и 8.5

8.5 ПОДЪЕМ ПРЯМЫХ НОГ



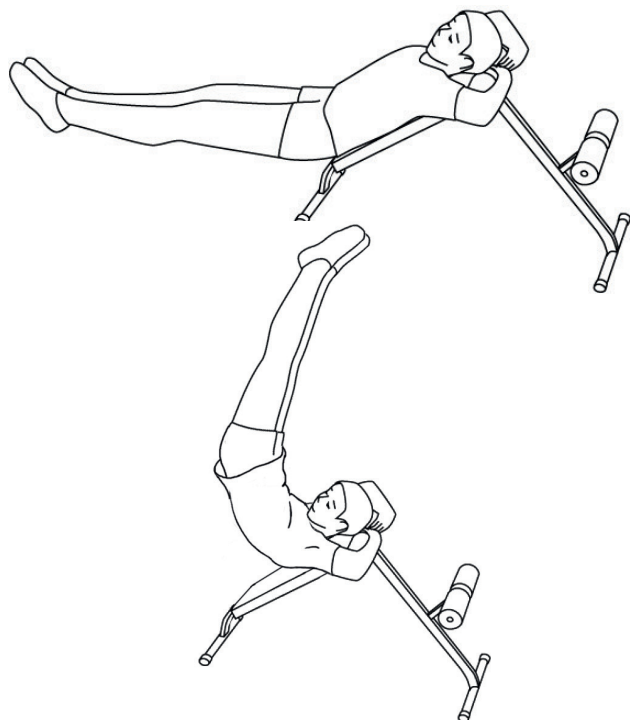
Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

1. Займите исходное положение, как показано на рисунке.
2. Поднимайте прямые ноги в выбранном темпе. Не допускайте раскачивания тела и размашистых движений ногами.

* Не следует поднимать ноги выше прямого угла с туловищем при выполнении данного упражнения

8.6 ПОДЪЕМ ТАЗА



Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

1. Займите исходное положение, как показано на рисунке.
2. Поднимайте таз вверх в выбранном темпе, удерживая ноги в вертикальном положении. Не допускайте раскачивания тела и размашистых движений ногами.

* Не следует поднимать ноги выше прямого угла с туловищем при выполнении данного упражнения.

** Не опускайте ноги до касания пола



ВНИМАНИЕ!

Данное упражнение рекомендуется выполнять только хорошо подготовленным пользователям.

9. РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

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



ОТЖИМАНИЯ НА
УПОРАХ

РАЗМИНКА ПЛЕЧ С
ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ

ПОДЪЕМ ПЛЕЧ С
ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ

ВЫПАДЫ С
ФИТНЕС-ГАНТЕЛЯМИ



ПОВОРОТЫ В СТОРОНЫ
С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ

НАКЛОНЫ В БОК
С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ

ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА
НА ДИСКЕ ЗДОРОВЬЯ

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ
СКАКАЛКУ

ТЕХНОЛОГИЯ	ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ	ТЕХНОЛОГИЯ	ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ
INSTA FOLD	СУПЕРКОМПАКТНОЕ СКЛАДЫВАНИЕ Технология для экономии места в квартире.	T- UNIC	УНИКАЛЬНАЯ РАЗРАБОТКА TORNEO Уникальная разработка TORNEO.
DRY GRIP	СУХОСТЬ И КОМФОРТ ДАЖЕ ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ Технология использования впитывающих, влагоотводящих и быстросохнущих материалов.	TAKE N' CARRY	РЕШЕНИЕ В ОДНОЙ КОРОБКЕ: ВЗЯЛ И ПОНЕС Технология производства крупногабаритного тренажера, упакованного в одну коробку, которую можно нести в руках.
READY TO FIT	ТРЕНАЖЕР ГОТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ Технология производства продукта, готового к применению, или с минимально простой сборкой/установкой.	INSTA RUN	ЛЕГКОЕ И БЫСТРОЕ УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКОЙ Быстрый выбор скорости тренажера и угла наклона беговой поверхности (кнопки выбора 2,4,6 и т.д., бесступенчатые ползунки).
EVER PROOF	УСИЛЕННАЯ ПРОЧНАЯ КОНСТРУКЦИЯ Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий жизненный срок тренажера.	STABILITA	УСТОЙЧИВОСТЬ ТРЕНАЖЕРА Технология выравнивания для установки на недостаточно ровной поверхности
EXA MOTION	МАЛОШУМНОСТЬ И ПЛАВНОСТЬ Специальная технология производства маховиков и моторов Маховик и мотор, выполненные по технологии EXA MOTION , обеспечивают надежное, плавное и малошумное вращение.	ERGO PAD	КОНСТРУКЦИЯ И МАТЕРИАЛЫ СИДЕНИЙ/СПИНОК ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО КОМФОРТА ТРЕНИРОВОК Технология толщины и упругости сидел и подушек, обеспечивающая превосходную эргономичность.
ELASBOARD SHOCK MULTIFLEX SHOCK AIR SHOCK	СМЯГЧЕНИЕ УДАРНОЙ НАГРУЗКИ НА СУСТАВЫ Технологии амортизации беговой поверхности и виброразвязки ударной нагрузки от пола (шума) при эксплуатации пользователем. (ELASBOARD SHOCK , AIR SHOCK - с постоянной жесткостью) (MULTIFLEX SHOCK - с изменяемой жесткостью)	ERGO MOVE	 ГИБКАЯ НАСТРОЙКА ПОД ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОМФОРТ Встроенные рукоятки, эргономичные особенности формы. Изменение угла наклона, высоты под рост, длину рук, полноту и длину стопы.
SMART START	БЫСТРОЕ НАЧАЛО ПРОБЕЖКИ И ПРОДОЛЖЕНИЕ В ЗАДАННОМ ТЕМПЕ ПОСЛЕ ПАУЗЫ Технология быстрого старта с заданием скорости и наклона, сохранение параметров при паузе.	CARDIO LINK	БЕСПРОВОДНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ Технология приема-передачи беспроводного сигнала пульса.
ENERGY EFFICIENT	ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ Технология автовыключения либо перехода в режим ожидания после использования с целью экономии электроэнергии.	SOFT FALL	ПЛАВНОЕ РАСКЛАДЫВАНИЕ БЕЗ РИСКА ПАДЕНИЯ Технология оснащения системой газовых амортизаторов обеспечивающих плавное опускание беговых поверхностей дорожек и т.д.

Живи в стиле фитнес!

TORNEO

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.

WWW.TORNEO.RU