

Модель
G-404
(SB-4120)

TORNEO

ULTRA BENCH

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

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

Силовая скамья 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 системы.

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
Сборка тренажера	6
Эксплуатация тренажера	8
Подетальные схемы	10
Перечень запчастей	13
Указания по тренировкам.....	14
Разминка и восстановление	15
Технические характеристики	17

Меры предосторожности



Предупреждение!

Во избежании 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. Не разрешайте пользоваться тренажером лицам с весом свыше 100 килограмм.
8. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не одевайте 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

В тренажере есть электронные механизмы, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов

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 последнее десятилетие 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 или всего лишь полуторачасовые тренировки 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.



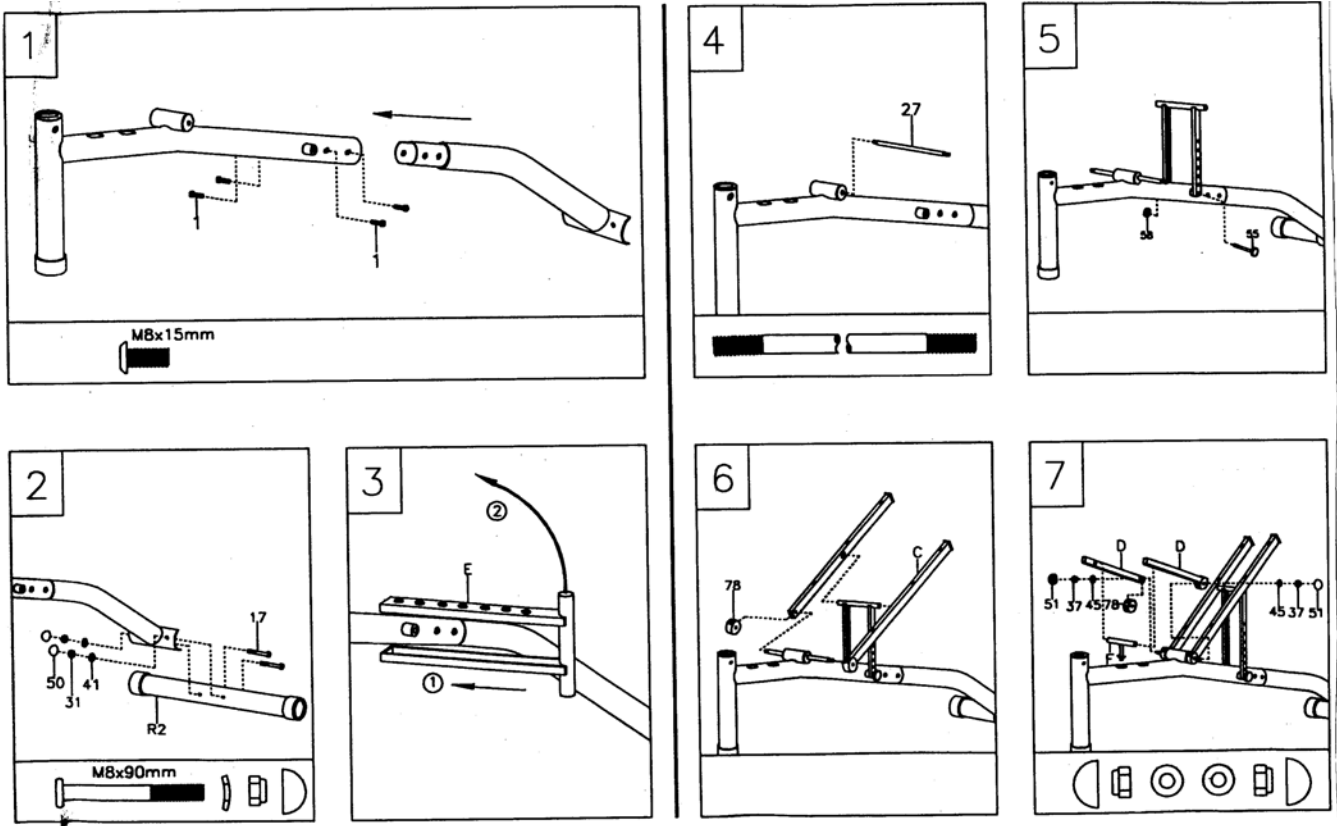
Примечание!

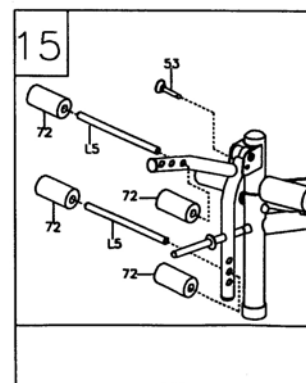
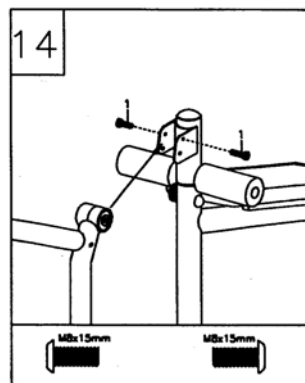
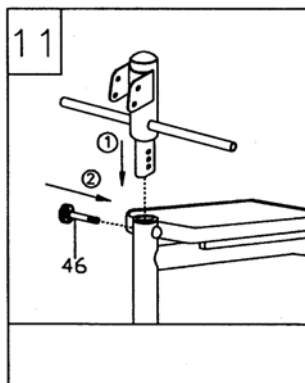
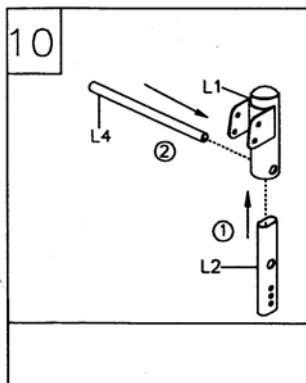
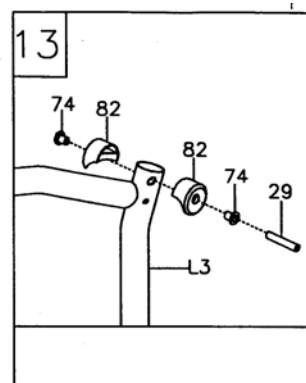
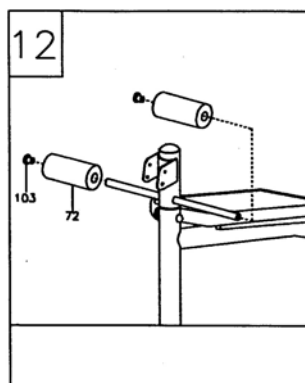
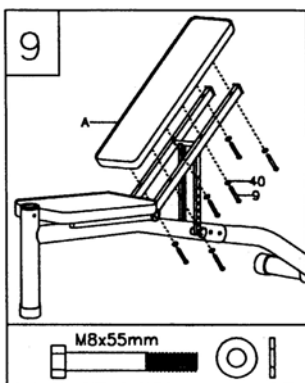
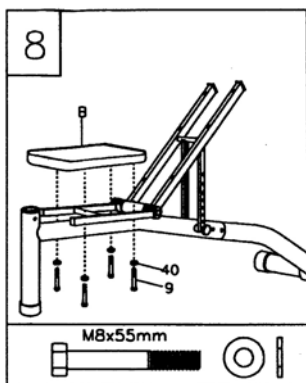
Некоторые детали могут быть уже использованы в сборке в целях транспортировки. Если деталей нет в комплекте, проверьте ее наличие в сборке.

Распаковка коробки.

Распакуйте коробку и подготовьте все детали тренажера для сборки

При сборке, руководствуйтесь нижеприведенными рисунками.





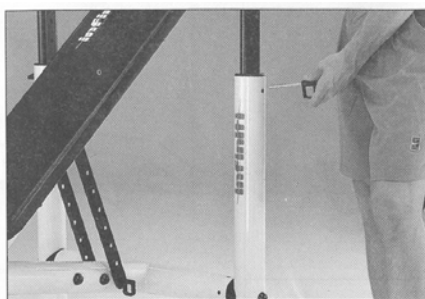
Эксплуатация тренажера.

Регулировка сиденья.



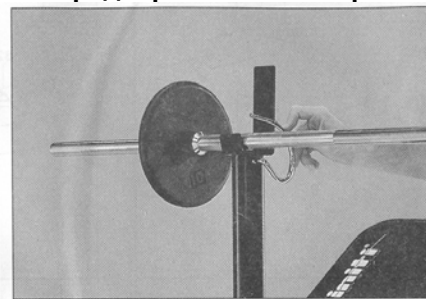
С помощью фиксатора со штифтом сиденье можно установить в три положения.
Поднимите сиденье и переставьте фиксатор со штифтом:
1. по горизонтали: до упора вперед или до упора назад для горизонтального положения спинки. (0°)
2. в переднее отверстие для наклона 10°
3. в заднее положение для наклона 20°

Регулировка высоты стоек.



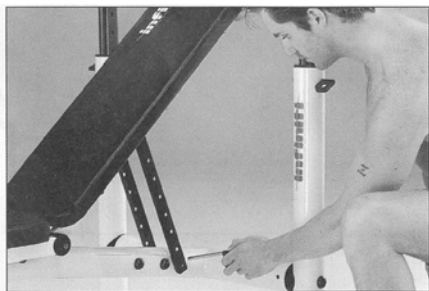
Изменять высоту стоек можно, переставляя штифт из одного отверстия в другое.

Использование предохранительных крюков



В комплект скамьи Torneo входят предохранительные крюки на стойках, которые позволяют удерживать штангу на месте, когда вы снимаете блины.
ВНИМАНИЕ: перед тем, как снимать блины (отягощения) удостоверьтесь в том, что предохранительные крюки закрыты.

Регулировка спинки.



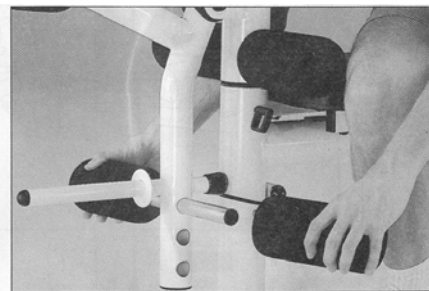
Спинку можно установить в девять положений от -10° до $+70^{\circ}$. Для этого нужно просто вывернуть штифт и переставить его в другое положение.

Использование пружинных замков для отягощений



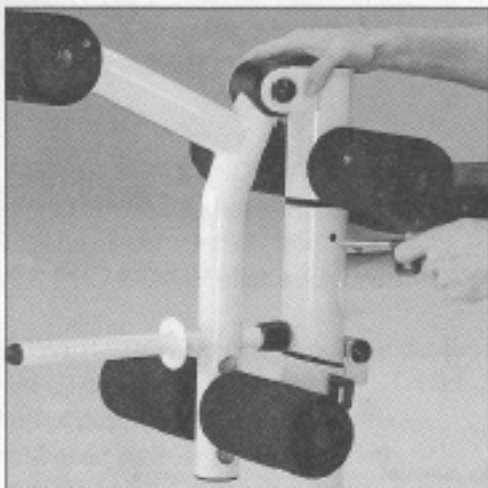
Возможно использование пружинных замков для отягощений.

Регулировка упоров для ног



Блок тренировки мышц ног можно отрегулировать в зависимости от требований пользователя. Снимите один мягкий упор, выньте стержень и вставьте в нужное положение, вернув упор в нужное положение.

Демонтаж блока для ног.

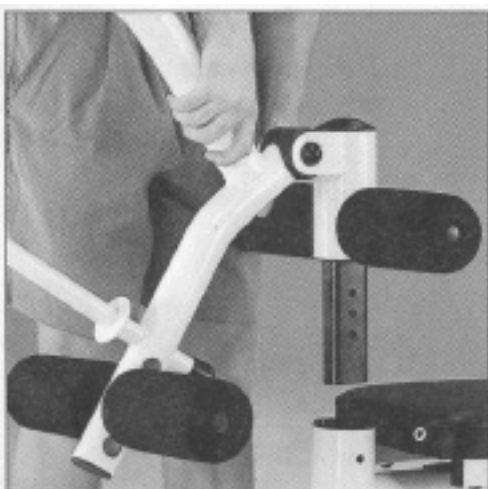


Все скамьи Torneo имеют стандартный блок для тренировки ног, который можно демонтировать. Выньте штифт, расположенный под упором для ног возле сиденья.

Вспомогательное гнездо.



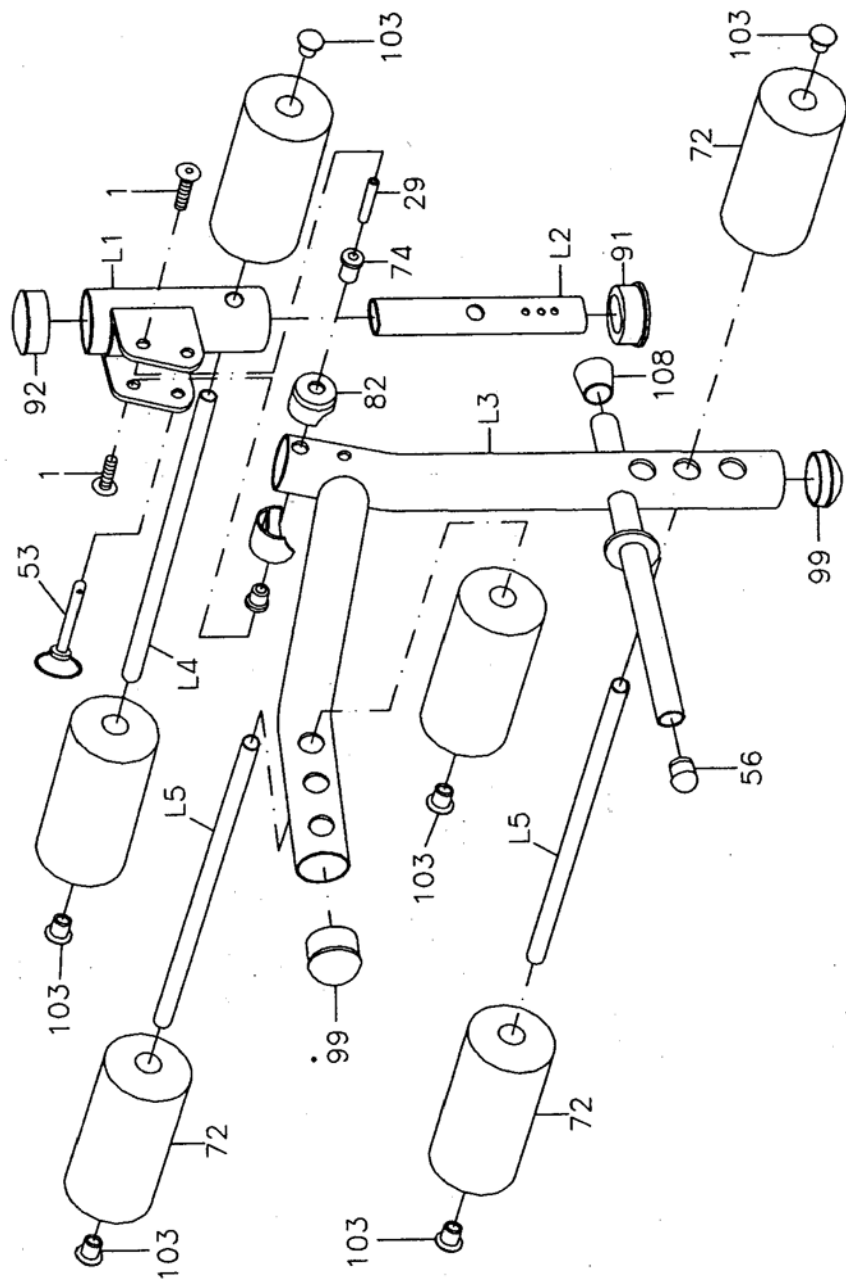
Конструкция скамьи позволяет использование упора для сгибания рук.



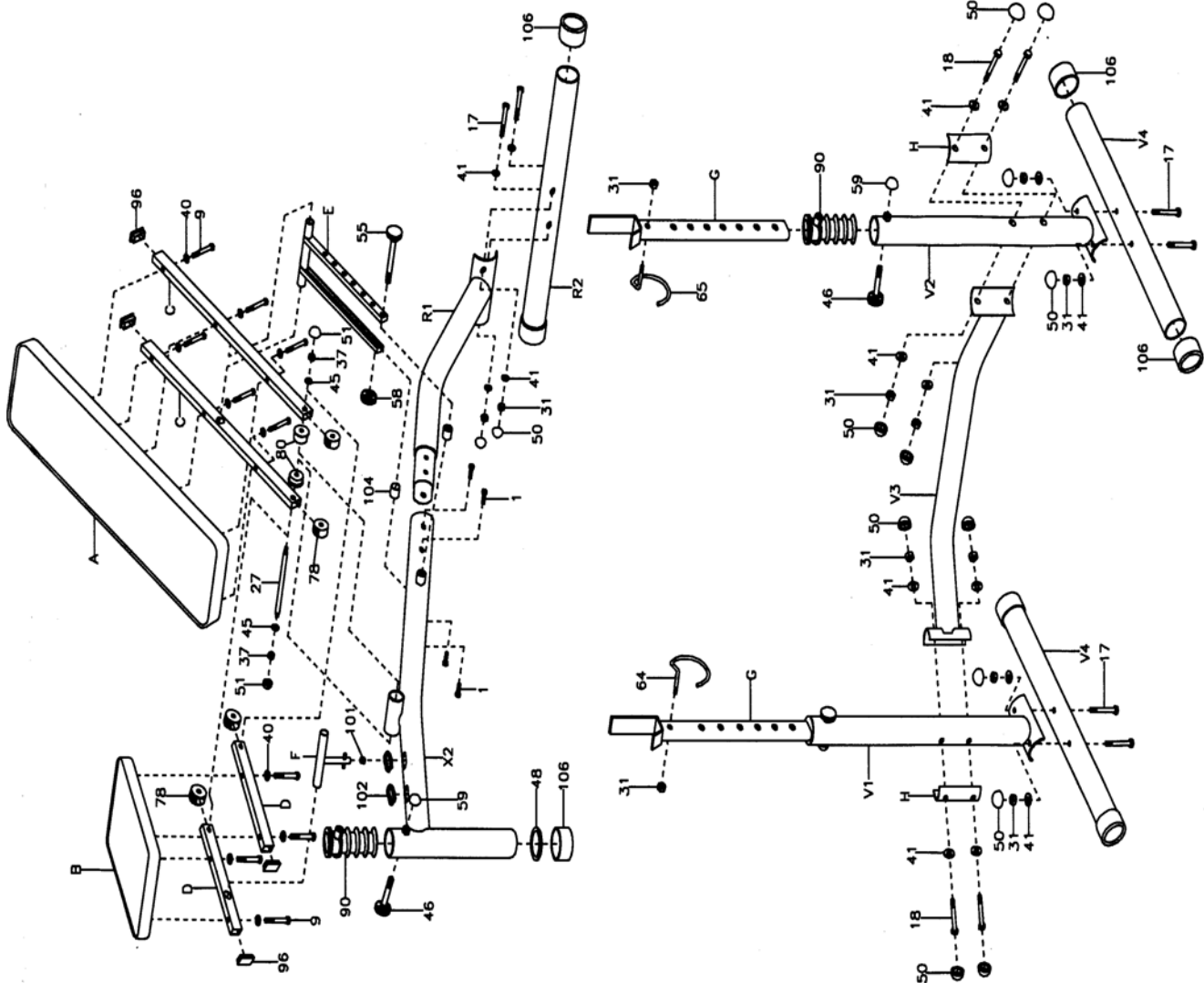
Опираясь одной рукой о сиденье, поднимите блок для тренировки ног второй рукой.



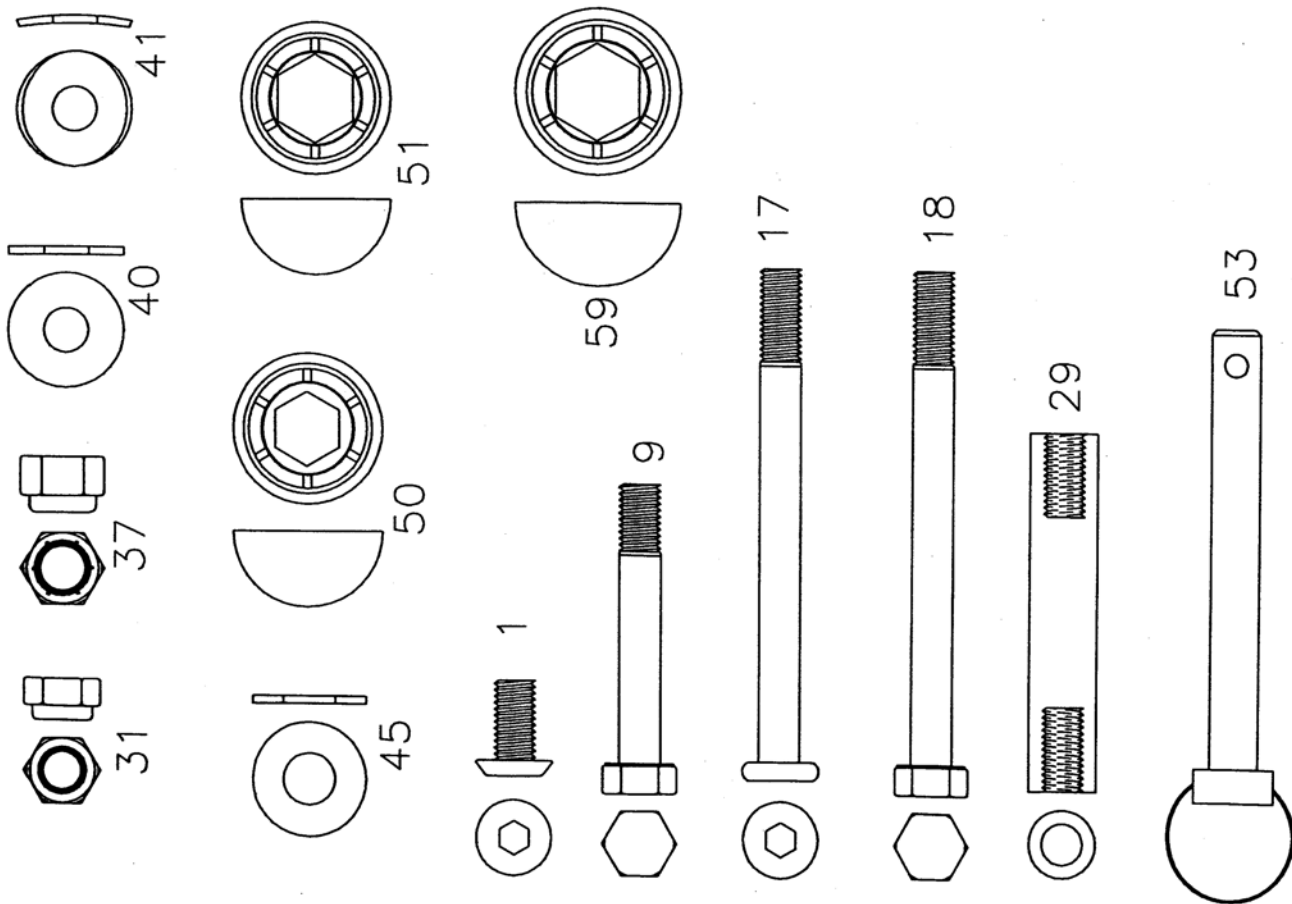
Упор для сгибания рук



Подetailная схема



Подетальная схема



Подetailная схема

№	Наименование	Кол-во
A	Мягкий упор для спины	1
B	Мягкое сиденье	1
C	Опора спинки	2
D	Опора сидения	2
E	Фиксатор спинки	1
F	Фиксатор сиденья	1
G	Опора для штанги	2
H	U-образная скобка	2
L1	Основание блока для ног	1
L2	Упор блока для ног	1
L3	Рама отягощений блока для ног	1
L4	D25мм Зафиксированный мягкий упор	1
L5	D25мм мягкий упор	2
R1	Задняя секция опоры	1
R2	Опорная труба	1
V1	Правая вертикальная стойка	1
V2	Левая вертикальная стойка	1
V3	Поперечная распорная труба	1
V4	Основание	2
X2	Передняя опорная труба	1
1	Винт М8 с плоскоконической головкой под универсальный ключ x 15мм	6
9	Шестигранный болт М8х90мм	10
17	Болт М8 с плоской головкой под универсальный ключ x 90мм	6
18	Болт М8 с шестигранной головкой x 95мм	4
27	D9.5мм ось спинки/сидения	1
29	D12.7мм ось блока для ног	1
31	Пластиковая гайка М8	12
37	Пластиковая гайка 9.5мм	2
40	D22 x D8.5 x 1.5 шайба	10

№	Наименование	Кол-во
41	D22 x D8.5 x 1.5 изогнутая шайба	16
45	D25 x D10 x 1.5 шайба	2
46	Фиксирующий стержень с головкой	3
48	D76 мм вспомогательная шайба	1
50	Колпачок гайки из ПВХ М8	14
51	D9.5 мм колпачок гайки из ПВХ	2
53	D9.5 мм стопорный штифт с кольцом	1
55	Фиксатор с длинным стержнем и головкой	1
56	D25мм круглая заглушка	1
58	Фиксатор с головкой	1
59	Колпачок для гайки из ПВХ М10	3
64	Правый крюк с предохранителем	1
65	Левый крюк с предохранителем	1
72	D80 x D23 x 175 длина Пенорезиновый ролик	6
74	D18 x D12 15 длина Втулка	2
78	20x40 круглая насадка	4
80	Поворотная втулка спинки/сиденья	2
82	D50мм насадка держателя втулки	2
90	150мм Заглушка	3
91	D76 мм Заглушка	1
92	D76 мм круглая заглушка	1
96	20 x 40 Заглушка	4
99	D50мм Заглушка	2
101	D15мм Заглушка	1
102	Вставка регулятора сидения	2
130	D25мм Заглушка	6
104	Насадка регулятора спинки	2
106	D76мм Торцевая заглушка	7
108	D25мм Резиновый буфер	1

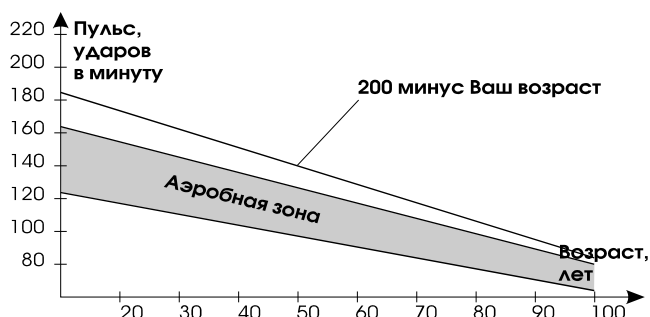
Перечень запчастей

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.

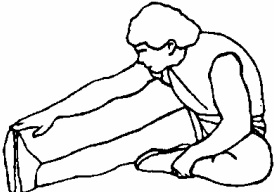
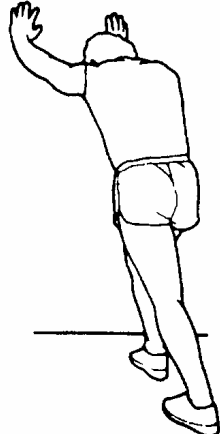
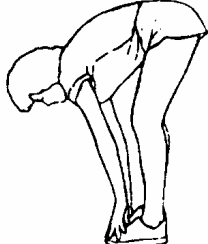
Наилучший эффект ожидается при выполнении следующей схемы:

	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

Разминка и восстановление

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 ахилова 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>	
<p>Аэробные упражнения</p> <p>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.</p>	
<p>Упражнения с дополнительными весами</p> <p>Подобно тому, как аэробные упражнения помогают избавиться от лишнего жира, так упражнения с дополнительными весами помогают нарастить и укрепить мышцы. Проконсультируйтесь у врача, прежде, чем начинать любую тренировочную программу.</p>	

Технические характеристики

Размеры (дл x шир x выс)	120-140x107x108см
Размер в слож. виде (дхшхв)	72x107x120см
Расстояние между стойками	99см
Вес	39кг
Максимальная нагрузка на скамью	200 кг
Макс. Нагрузка на агрегат для ног	50кг
Максимальная нагрузка на стойки	120 кг
Дополнительно	Регулировка положения спинки от -1° до +40° Регулировка положения сидения: 0°, 10°, 20° Складная конструкция Дополнительная опция – парта для бицепса