

Модель
G-313

TORNEO

BRAVO

Torneo Bravo (G-313)

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет привычной и незаменимой частью спортивного уголка Вашего дома.

Многофункциональная скамья TORNEO G-313 Bravo 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 подготовить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните настоящую Инструкцию 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.

Содержание

Меры предосторожности	3
Технические характеристики.....	3
Введение	4
Руководство по сборке тренажера	5
Подетальная схема.....	6
Перечень комплектующих	6
Классификация тренировок	7
Особенности эксплуатации тренажера	8
Указания по тренировкам	8
Разминка и восстановление.....	12

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

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 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 130 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.

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.

Условия хранения:

1. Тренажер рекомендуется использовать только в помещении.
2. Не допускается устанавливать тренажер в не отапливаемом 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.

Технические характеристики

Размеры в рабочем положении (дл x шир x выс)	111x50x62см
Вес	9.5кг
Максимальный вес пользователя	130 кг

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.



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

Преимущества регулярных тренировок

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

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

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.

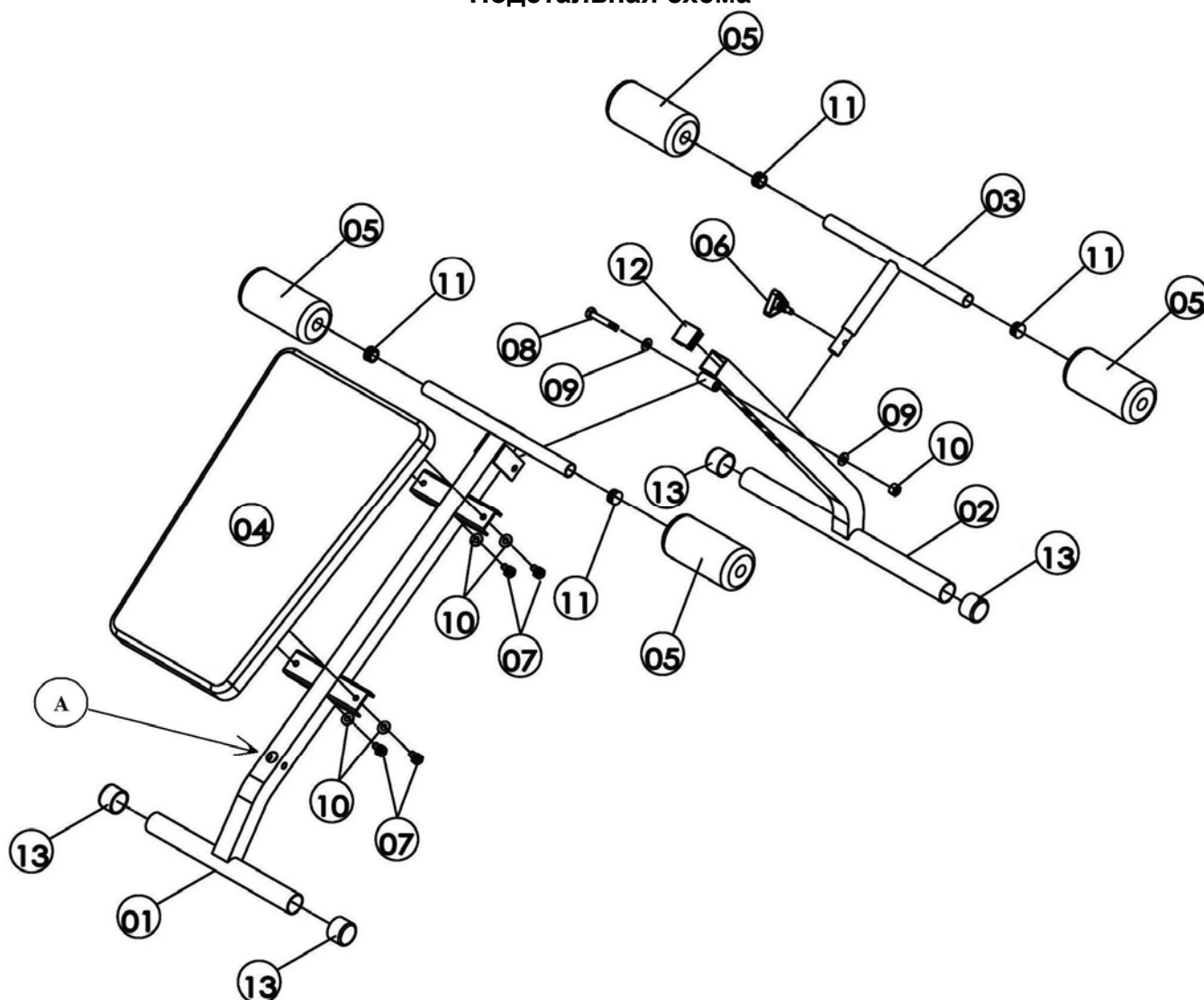


Примечание.

После сборки тренажера сильно затяните все болтовые соединения!

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Присоедините заднюю опору №2 к основной раме №1 при помощи болта №8, шайбы №9 и самоконтрящейся гайки №10. 2. Установите спинку №4 на основную раму №1 и закрепите болтами №7 и шайбами №9.
	<ol style="list-style-type: none"> 3. Установите Т-образную перекладину №3 на основную раму №1 и зафиксируйте фиксатором штыревым №6. 4. Установите валики №5 на основную раму №1 и Т-образную перекладину №3. <p>Скамья готова к эксплуатации.</p>

Подетальная схема



Перечень комплектующих

№	Наименование	Кол-
1	Основная рама	1
2	Задняя опора	1
3	Т-образная перекладина	1
4	Сиденье	1
5	Валик	4
6	Фиксатор штыревой	1
7	Болт М10х20 мм	4
8	Болт М10х20 мм	1
9	Шайба D10 мм	6
10	Гайка самоконтрящаяся М10	1
11	Заглушка круглая D25 мм	4
12	Заглушка квадратная 38 мм	1
13	Подпятник D38 мм	4

Классификация тренировок

<p>Упражнения с собственным весом</p> <p>Скамья BRAVO в первую очередь предназначена именно для классических упражнений с собственным весом – скручиваний корпуса, подъема ног и Гиперэкстензии, 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.</p> <p>А возможность выполнять Гиперэкстензию делает тренажер также очень полезным для профилактики заболеваний позвоночника, вызываемых малоподвижным образом жизни либо, наоборот, активными занятиями со свободными весами.</p>	
<p>Упражнения с дополнительными весами</p> <p>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.</p> <p><i>*не нужно использовать слишком большие отягощения – подъемы туловища и ног гораздо 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.</i></p> <p><i>**не нужно использовать значительные отягощения при выполнении упражнения Гиперэкстензия. Упражнение предназначено прежде всего для оздоровительного укрепления мышц спины, ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедер. Оно также рекомендовано к выполнению после упражнений со свободными весами для “разгрузки” позвоночника. Если Вы чувствуете, что стали сильнее и готовы к большим нагрузкам – используйте штангу и гантели для традиционных тренировок, а Гиперэкстензию выполняйте в конце тренировки, даже в качестве заминки.</i></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>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.</p>	

Особенности эксплуатации тренажера

В конструкции тренажера G-313 BRAVO использовано оригинальное техническое решение, позволяющее, при желании, расширить диапазон тренировок путем включения в тренировочную программу упражнений для мускулатуры спины.

Такой эффект достигается возможностью трансформации скамьи в тренажер для выполнения упражнения Гиперэкстензия.

Для выполнения упражнения Гиперэкстензия установите Т-образную перекладину в отверстие **А**, показанное на Подетальной схеме, и зафиксируйте штыревым фиксатором №6. Ниже, в п. Указания по тренировкам, можно ознакомиться с рекомендациями по этому полезному упражнению.

**Если Вы не имеете опыта выполнения перечисленных ниже упражнений, обязательно проконсультируйтесь с тренером по лечебной физкультуре, бодибилдингу или тяжелой атлетике во избежание травм.*

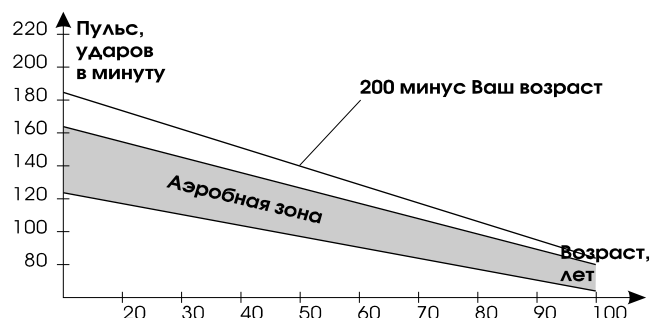
***Использование скамьи для пресса G-313 совместно с тренажером G-212 либо тренажером со встроенными весами позволит полноценно и гармонично тренировать мускулатуру всего тела.*

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.



Примечание.

Проконсультируйтесь у врача, прежде чем начинать любую тренировочную программу.

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

1. ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА

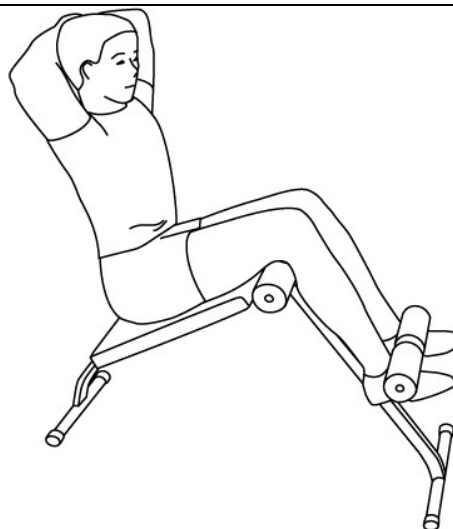
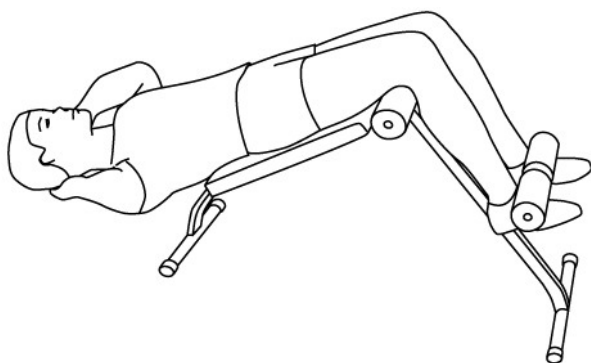
Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшной пресс, мышцы бедер.

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.*

1.



2. ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА СО СКРУЧИВАНИЕМ В СТОРОНЫ

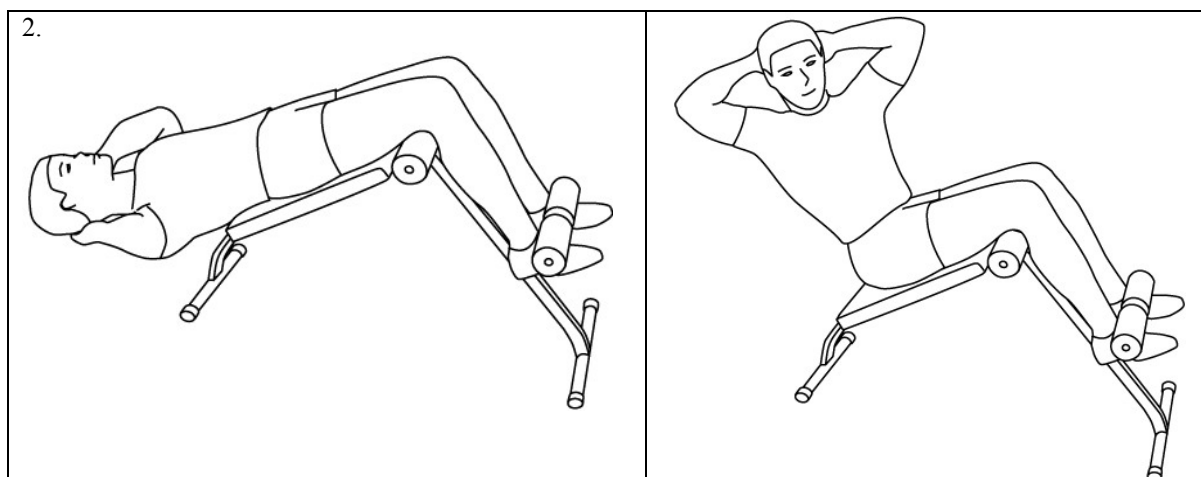
Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшной пресс, косые брюшные мышцы, мышцы бедер.

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.



недопустимо делать резкие движения во время выполнения данного упражнения!



3. ПОПЕРЕМЕННЫЙ ПОДЪЕМ ПРЯМЫХ НОГ

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

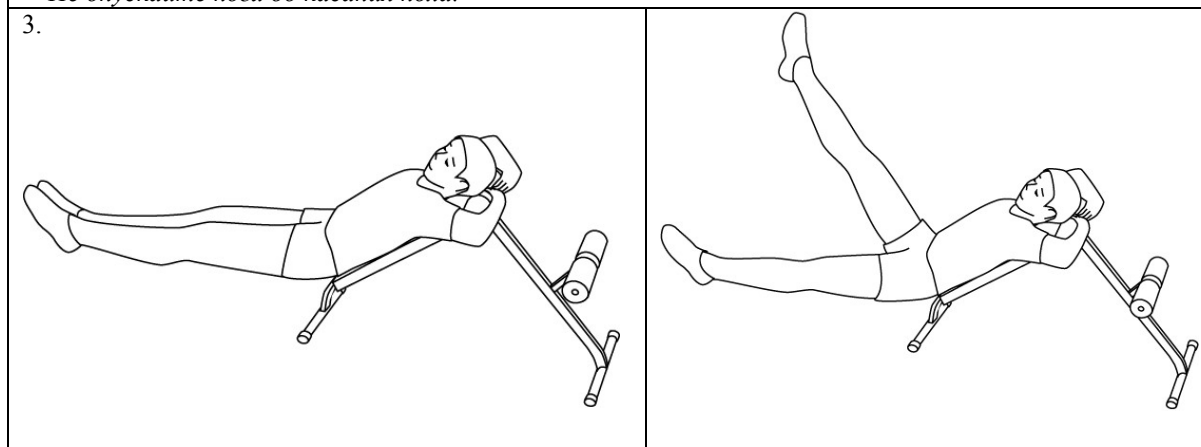
Выполнение:

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.*



4. ПОДЪЕМ НОГ СО СГИБАНИЕМ В КОЛЕНЯХ

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

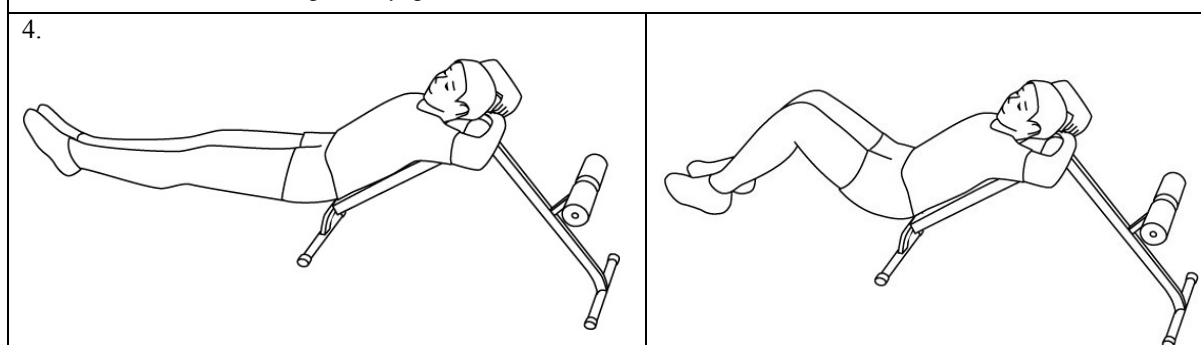
Выполнение:

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.3 и 5.*



5. ПОДЪЕМ ПРЯМЫХ НОГ

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: брюшного пресса и бедер.

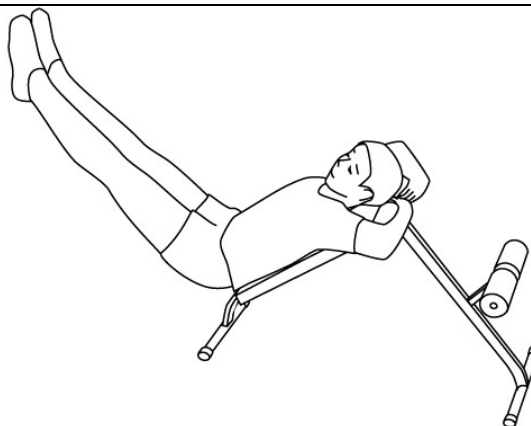
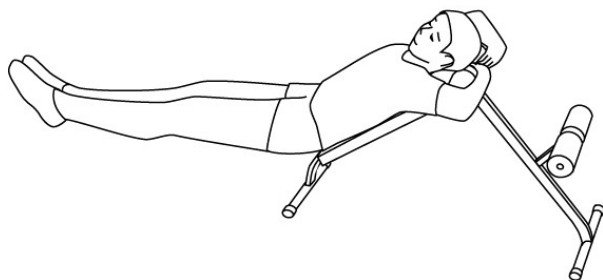
Выполнение:

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.*

*** Не опускайте ноги до касания пола*

5.



6. ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ

Наиболее нагружаемые в упражнении мышцы: спины и бедер.

Выполнение:

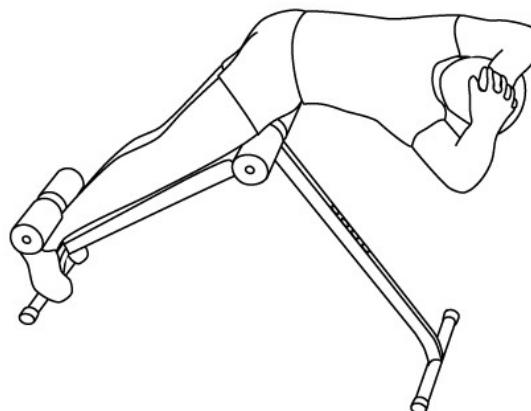
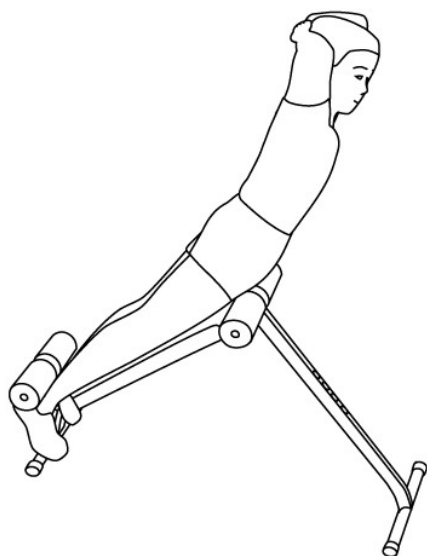
0. Установите упор для ног №3 в отверстие А (см. Подetailная схема) для выполнения упражнения Гиперэкстензия.

1. Займите исходное положение, как показано на рисунке. Глаза смотрят вперед. Для поддержания правильного положения можно использовать гимнастическую палку, удерживая её сзади за плечами.
2. Очень медленно и плавно наклоняйтесь, удерживая спину прямой насколько возможно.
3. Выпрямитесь, прогнувшись и сведя лопатки вместе. Глаза смотрят вперед.

** Не следует наклоняться слишком низко.*

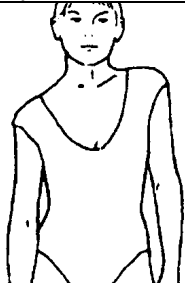
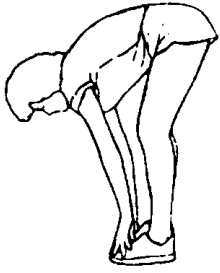

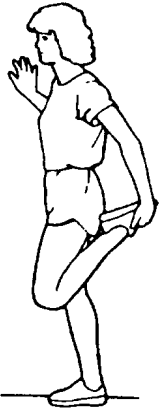
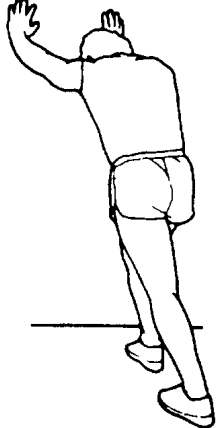
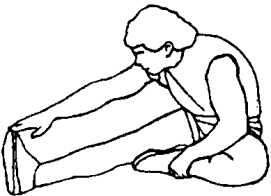
*** Не рекомендуется использовать отягощения при выполнении упражнения. Для развития силы мышц спины лучше использовать традиционные упражнения.*

6.



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 Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.</p>			
<p>Наклоны. 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>Растягивание боковых мышц 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. 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 икроножных мышц и ахилова сухожилия 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>Растягивание подколенного сухожилия 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 мышц внутренней части бедра Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.</p>	