



# TORUS

HOME GYM

## ESERCIZI GUIDA



Ottenete il massimo dal vostro allenamento isotonico quotidiano, con le macchine Horizon TORUS. Questa guida vi supporterà con le istruzioni del montaggio e con illustrazioni contenenti più di 40 esercizi che potrete eseguire con la vostra nuova attrezzatura fitness. Imparerete le posizioni di start e stop, con l'apposito modulo e i percorsi guida per il vostro allenamento.

Le macchine Horizon TORUS includono 8 differenti stazioni workout, come illustrato in questa pagina. Ogni stazione offre molteplici opzioni di esercizio. Gli esercizi individuali, suddivisi per fasce muscolari, sono contrassegnati da colori che specificano il tipo di allenamento da eseguire.

## FASCE MUSCOLARI SUDDIVISE

PARTE  
SUPERIORE  
DEL CORPO

TORSO

PARTE  
INFERIORE  
DEL CORPO



## STAZIONI:

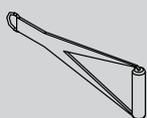
- 1 HIGH PULLEY
- 2 PRESS / ROW
- 3 AB PULLEY
- 4 LEG DEVELOPMENT
- 5 LOW PULLEY
- 6 VERTICAL KNEE RAISE (VKR)
- 7 FREE-MOTION
- 8 LEG PRESS

## ACCESSORI PER ALLENAMENTO:

CINGHIE AB



CINGHIA PER MOVIMENTI



LAT BAR



LOW ROW BAR



CINGHIA PER  
CAVIGLIE



# LAT PULLDOWN

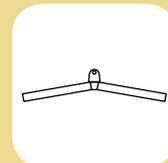
STATION  
**1**



1. Sedetevi sulla macchina, afferrate la LAT BAR con presa ampia.
2. Abbassate la barra verso il vostro corpo davanti al petto
3. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

**TRICEPS PRESS**

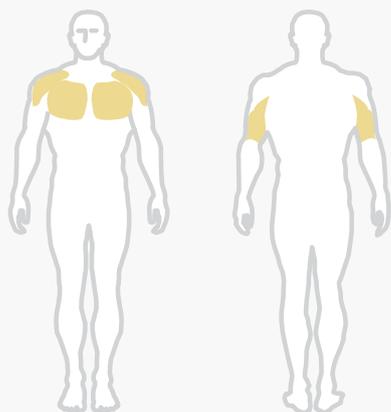
STATION  
**1**



1. In piedi sulla pedana, in posizione frontale alla macchina, con le mani all'altezza delle spalle, posizionate sulla lat bar
2. Afferrate le maniglie, con i palmi delle mani rivolte verso il basso e abbassate la barra all'altezza del vostro torace
3. Posizionate i gomiti all'altezza del torace, abbassate le mani sulle cosce, premendo la barra verso il basso
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

**STANDARD CHEST PRESS**

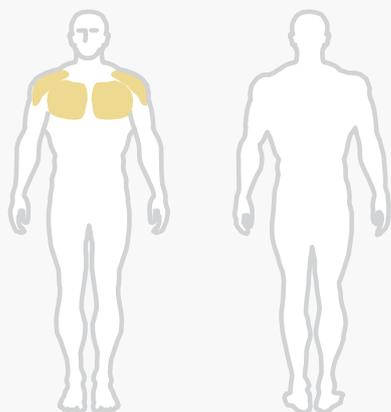
STATION  
**2**



1. Regolate l'altezza della seduta in modo che le presa, alta e bassa sia allineata verticalmente con il centro del vostro petto
2. Regolate la presa per le braccia, fino a quando le braccia sono in avanti per eseguire la posizione di chest press, sul torace.
3. Tenendo le braccia il più vicino possibile e parallele al pavimento, spingete in avanti e ritornate lentamente alla posizione di partenza

## INCLINE CHEST PRESS

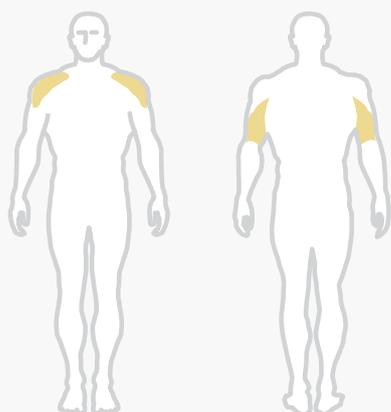
STATION  
**2**



1. Regolate la seduta in posizione bassa in modo che le maniglie siano più alte del centro del vostro petto
2. Regolate la pressa per le braccia fino a quando le braccia sono in avanti per eseguire la posizione di chest press, sul torace.
3. Afferrate le impugnature più alte. Al bisogno, inclinate leggermente lo schienale in avanti per assicurarvi che la pressa sia leggermente verso l'alto rispetto al torace
4. Spingete in avanti con leggera inclinazione del vostro corpo e ritornate lentamente alla posizione di partenza

## DECLINE CHEST PRESS

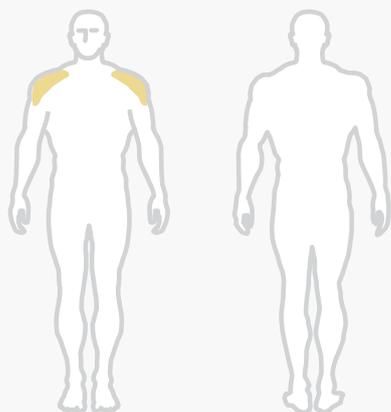
STATION  
**2**



1. Regolate la seduta su una posizione più alta per assicurarvi che le prese siano più basse rispetto al centro del vostro petto
2. Regolate la pressa per le braccia fino a quando le braccia sono in avanti per eseguire la posizione di chest press, sul torace.
3. Spingete in avanti con leggera inclinazione del vostro corpo e ritornate lentamente alla posizione di partenza

**STANDING SHOULDER PRESS**

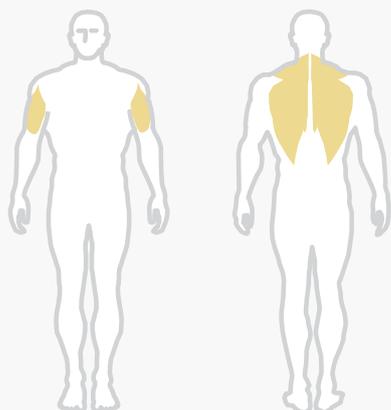
STATION

**2**

1. Regolate la pressa per le braccia in modo che le spalle e bracciasiano allineate con le spalle
2. Di spalle, alla macchina, afferrate le maniglie e inclinate in avanti il vostro corpo, mantenendo dritto il busto
3. Spingete le braccia verso l'alto, mantenendo eretto il vostro busto, con la testa che guarda di fronte a voi. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

**SEATED ROW**

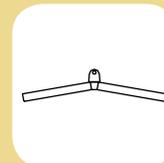
STATION  
**2**



1. Sedetevi di fronte alla macchina, appoggiando il busto leggermente all'indietro. Regolate lo schienale che deve essere a contatto con il torace
2. Regolate la presa per le braccia che vi consentirà di raggiungere la presa per le mani, braccia distese.
3. Regolate l'altezza della seduta se necessario, per afferrare le maniglie, come nella foto
4. Tirate la presa verso il corpo e ritornate lentamente alla posizione di partenza

# SEATED CABLE ROW

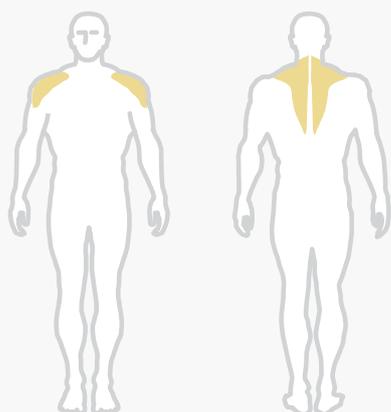
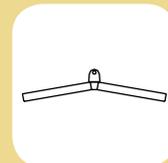
STATION  
**5**



1. Attaccate la maniglia corta (low row bar) al pulley basso
2. Sedetevi di fronte alla macchina con le gambe lievemente piegate e tenetele piegate durante l'esercizio
3. Sedetevi eretti e tirate le maniglie verso la vostra zona addominale alta
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

# DELTOID UPRIGHT ROW

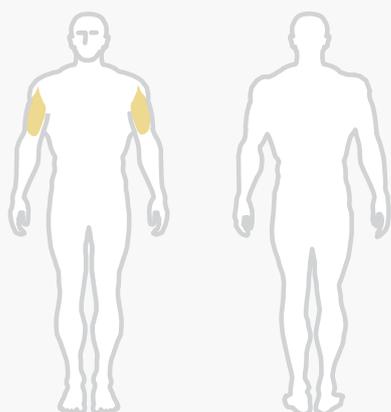
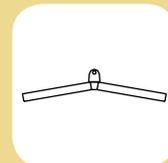
STATION  
**5**



1. Attaccate la maniglia corta (low row bar al pulley basso
2. In piedi sulla pedana di fronte alla macchina, afferrate le maniglie, alzando il braccio sopra la spalla, con le mani rivolte verso il basso
3. Tirate lentamente forzandovi sui gomiti fino a quando la barra raggiunge la parte alta del vostro petto
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

## STANDING ARM CURL

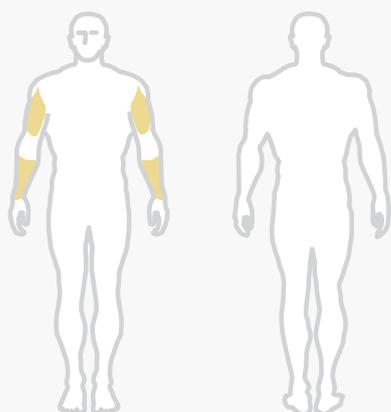
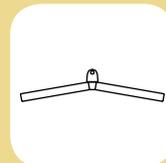
STATION  
**5**



1. Attaccate la maniglia corta (low row bar) al pulley basso
2. In piedi sulla pedana, di fronte alla macchina, afferrate la barra utilizzando una presa con i palmi della mani rivolte verso l'alto
3. Mantenete i gomiti nella posizione di partenza, quando usate i vostri bicipiti per spingere la barra fino alla parte superiore del vostro petto
4. Ritornate lentamente alla vostra posizione di partenza

## REVERSE CURL

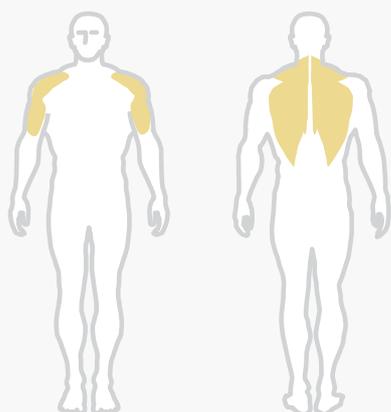
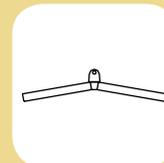
STATION  
**5**



1. Attaccate la maniglia corta (low row bar) al pulley basso
2. In piedi di fronte alla macchina, afferrate la barra usando una presa con i palmi delle mani rivolte verso il basso
3. Mantenete i gomiti nella posizione di partenza, quando usate i vostri bicipiti per spingere la barra fino alla parte superiore del vostro petto
4. Ritornate lentamente nella vostra posizione di partenza

**BENTOVER ROW**

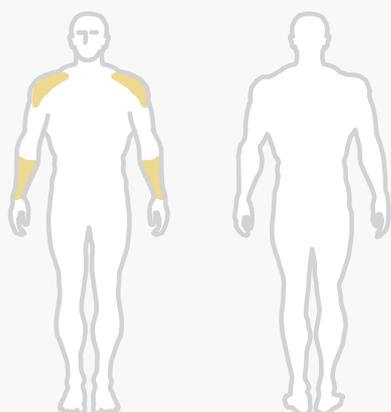
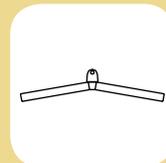
STATION  
**5**



1. Attaccate la maniglia corta (low row bar) al pulley basso
2. In piedi di fronte alla macchina. Piegate il vostro busto in avanti verso la macchina, con angolo a 45°, con braccia distese e afferrando saldamente le maniglie.
3. Concentratevi sull'uso dei muscoli della vostra schiena per sollevare i gomiti all'indietro e le mani sul petto
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

**FRONT SHOULDER RAISE**

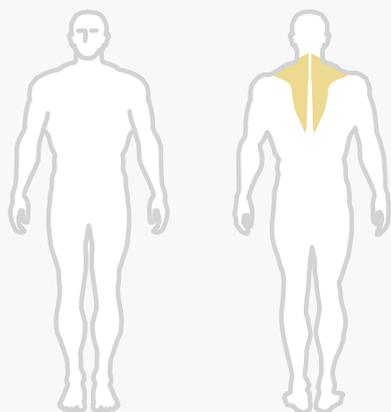
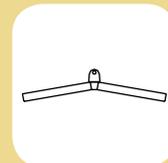
STATION  
**5**



1. Attaccate la maniglia corta (low row bar) al pulley basso
2. In piedi di fronte alla macchina, afferrate le maniglie utilizzando una presa con i palmi delle mani rivolte verso il basso
3. Sollevate le maniglie, mantenendo le braccia distese, fino a quando la barra non raggiunge l'altezza delle spalle
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

# SHOULDER SHRUGS

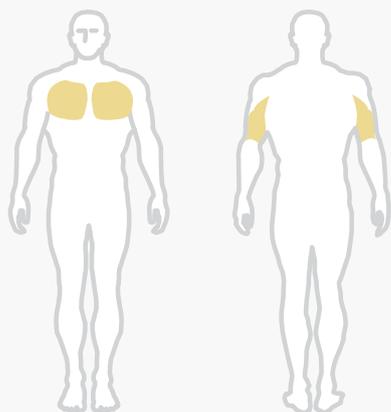
STATION  
**5**



1. Attaccate la maniglia corta (low row bar) al pulley basso
2. In piedi sulla pedana, di fronte alla macchina
3. Afferrate le maniglie con i palmi della mani rivolte verso il basso e sollevate le spalle verso l'alto, in direzione delle orecchie
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

**TRICEP DIPS**

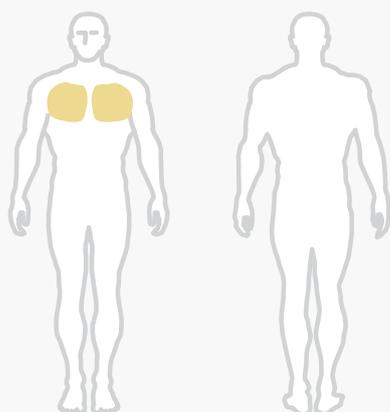
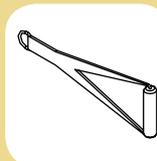
STATION  
**6**



1. Posizionatevi di fronte alla stazione VKR e afferrate le maniglie saldamente, come nell'illustrazione.
2. Usate lo step per sollevarvi nella posizione in alto, supportandovi con le braccia e le mani per sostenere il vostro peso
3. Piegate lentamente i gomiti fino a raggiungere un angolo di 90 gradi, spingete il vostro corpo indietro fino alla posizione di partenza

# CABLE CONVERGING CHEST PRESS

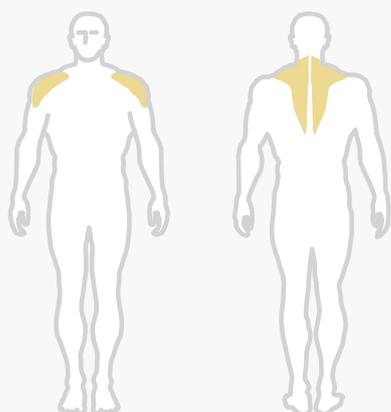
STATION  
**7**



1. Regolate il braccio per i movimenti liberi nella posizione verso l'alto
2. Regolate lo schienale nella posizione desiderata
3. Tenete le cinghie con le braccia fino all'altezza del petto e regolate lo schienale, al bisogno
4. Premete le cinghie in avanti fino a quando le mani si uniscono
5. Riportate lentamente le braccia alla posizione di partenza

# CABLE CONVERGING SHOULDER PRESS

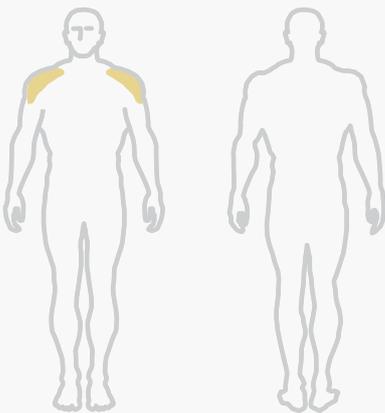
STATION  
**7**



1. Regolate il braccio per i movimenti liberi nella posizione verso l'alto
2. Inclinate il vostro busto in avanti da 30 a 45°. Regolate lo schienale per supportare la vostra schiena mentre eseguite l'esercizio.
3. Tenete le cinghie fino all'altezza del petto e regolate la seduta, se necessario
4. Tirate le cinghie direttamente sopra la testa, concentrandovi sui muscoli delle spalle
5. Riportate le braccia lentamente fino alla posizione di partenza

**INCLINE CABLE  
CONVERGING CHEST PRESS**

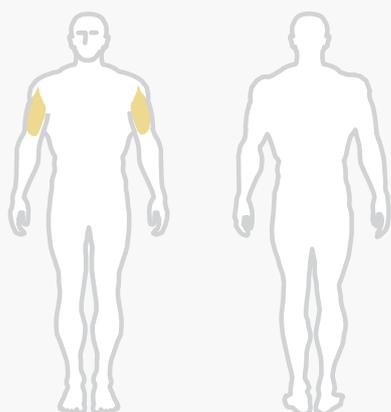
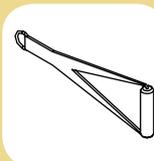
STATION  
**7**



1. Regolate il braccio per movimenti liberi nella posizione verso l'alto
2. Regolate lo schienale in avanti da 10 a 15°
3. Tenete le cinghie all'altezza del petto e regolate lo schienale, se necessario
4. Sollevate in alto le mani insieme, leggermente inclinate rispetto al busto, concentrandovi sulla parte superiore del petto e sui muscoli delle spalle
5. Riportate lentamente le braccia alla posizione di partenza

## CABLE FLY

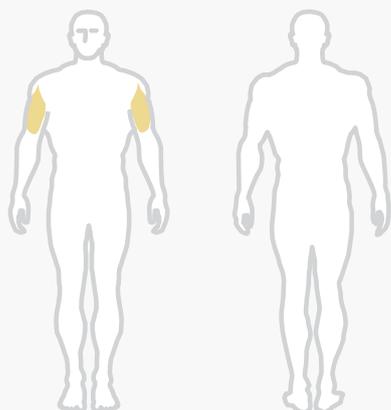
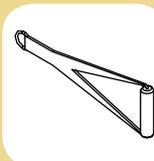
STATION  
**7**



1. Regolate il braccio per movimenti liberi nella posizione verso l'alto
2. Tenete le cinghie all'altezza del petto con il palmo delle mani, uno di fronte all'altro ed estendete il più possibile le vostre braccia
3. Tirate le cinghie in avanti fino a quando entrambi le mani si toccano
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

## SEATED CABLE ARM CURL

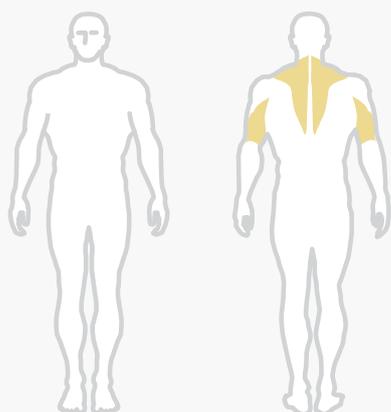
STATION  
**7**



1. Regolate il braccio per movimenti liberi nella posizione verso l'alto
2. Sedetevi di spalle alla macchina, afferrate le maniglie, i gomiti vicini al vostro corpo e al busto
3. Iniziate con le braccia distese verso il basso, usate i bicipiti per piegare le braccia fino al petto senza muovere i gomiti in avanti o indietro
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

**SEATED CABLE TRICEP  
OVERHEAD EXTENSION**

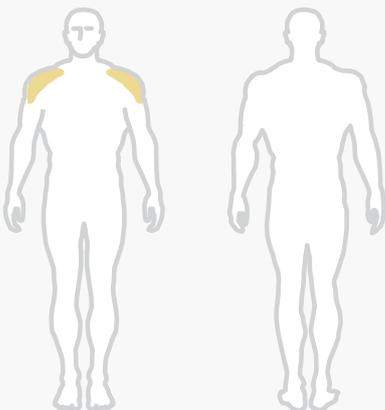
STATION  
**7**



1. Regolate il braccio per movimenti liberi nella posizione verso l'alto
2. Sedetevi sulla macchina e afferrate le cinghie, posizionandole dietro la testa
3. Spingete i gomiti in avanti chiudendo la testa. Distendete lentamente le vostre braccia
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

**CABLE LATERAL SHOULDER RAISE**

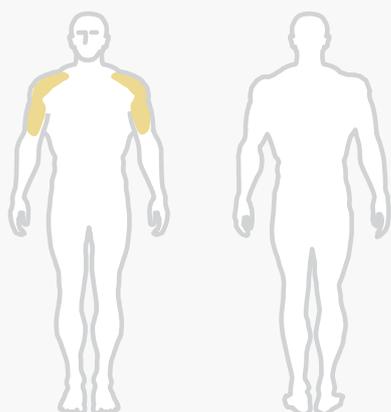
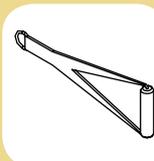
STATION  
**7**



1. Regolate il braccio per movimenti liberi nella posizione verso il basso
2. In piedi, di lato alla macchina, afferrate la cinghia.
3. Sollevate il braccio più in alto dell'altezza delle spalle senza piegare il gomito
4. Portare lentamente il braccio all'indietro, nella posizione di partenza
5. Completare le ripetizioni ed eseguire nel lato opposto

## DYNAMIC CABLE FLY

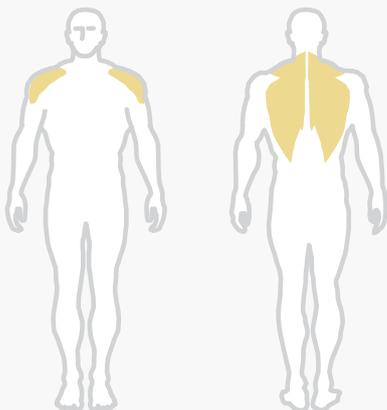
STATION  
**7**



1. Regolate il braccio per movimenti liberi nella posizione verso l'alto
2. In piedi, accanto alla macchina, afferrate una cinghia
3. Iniziate con il braccio basso e disteso, dietro il vostro corpo
4. Slanciate il braccio verso l'alto e trasversalmente davanti al petto mentre eseguite una torsione in avanti del busto. Terminate con il braccio, sopra la vostra spalla, disteso in avanti.
5. Ritornate lentamente alla posizione di partenza. Completare le ripetizioni ed eseguire l'esercizio nel lato opposto.

**DYNAMIC CABLE REAR  
DELT FLY**

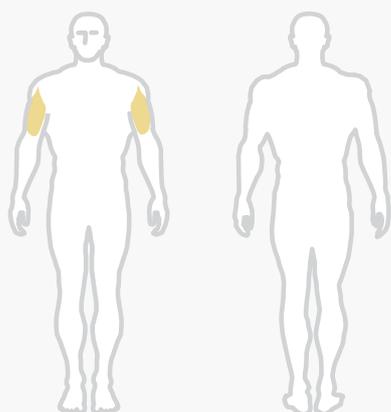
STATION  
**7**



1. Regolate il braccio per movimenti liberi nella posizione verso l'alto
2. In piedi, di lato alla macchina, afferrate la cinghia
3. Allungate il braccio per invertire la presa della cinghia. La vostra posizione di partenza posizionerà il braccio in basso e trasversalmente al petto
4. Usando i muscoli posteriori delle spalle, tirate la cinghia trasversalmente al petto, formando un arco, terminate con il braccio leggermente sopra la spalla e lontano dal corpo
5. Fate tornare il braccio lentamente alla posizione di partenza
6. Completare le ripetizioni ed eseguire l'esercizio nella parte opposta

**REAR CABLE FLY**

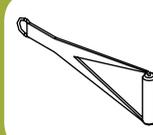
STATION  
**7**



1. Regolate il braccio per movimenti liberi nella posizione verso l'alto
2. In piedi, di fronte alla macchina, con le cinghie in mano
3. Tenete entrambe le braccia distese, portatele all'indietro e in alto formando un arco, per quanto vi è possibile
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

## SEATED ABDOMINAL CRUNCH

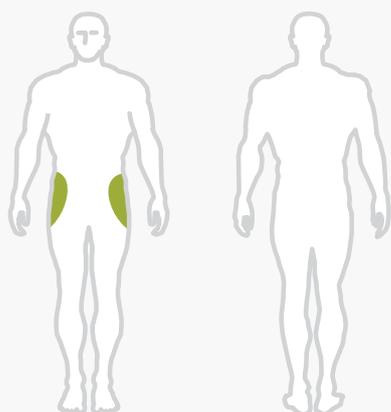
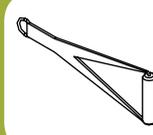
STATION  
**3**



1. Attaccate la cinghia per addominali o la cinghia per movimenti liberi alla macchina
2. Sedetevi in posizione eretta con la schiena sullo schienale
3. Afferrate le cinghie e piegate il busto verso le ginocchia
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

**ABDOMINAL OBLIQUE CRUNCH**

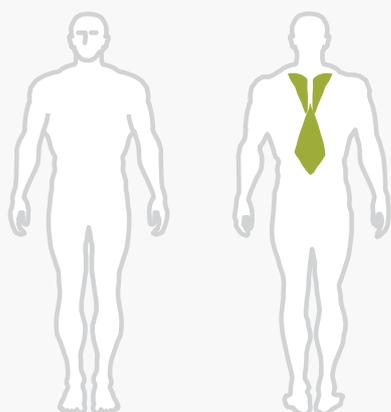
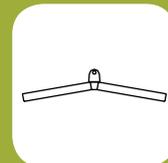
STATION  
**3**



1. Attaccate la cinghia per addominali o le cinghie per movimenti liberi alla macchina
2. Sedetevi in posizione eretta con la schiena sullo schienale
3. Afferrate le cinghie e piegate il busto con leggero movimento di torsione verso il fianco
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza
5. Completate le ripetizioni ed eseguite l'esercizio nella parte opposta

**LOWER BACK EXTENSION**

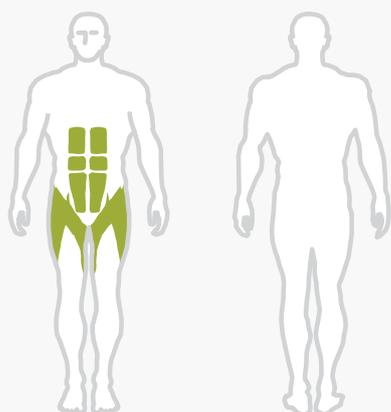
STATION  
**5**



1. Attaccate la maniglia corta (low row bar) alla macchina
2. In piedi, sulla pedana, di fronte alla macchina
3. Tenete il busto eretto, poi piegatevi in avanti, all'altezza della vita, piegate leggermente le ginocchia e afferrate la maniglia
4. Tenete le braccia distese, raddrizzate la schiena e ginocchia tornando in posizione eretta
5. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

**KNEE RAISE**

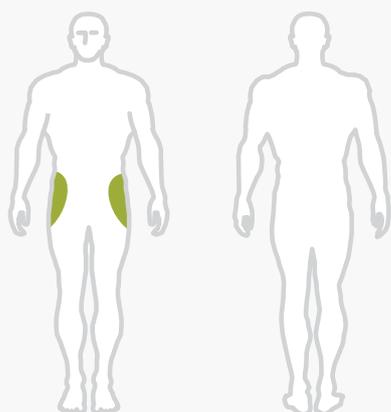
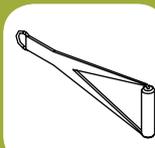
STATION  
**6**



1. Salite sulla stazione VKR con la schiena aderente allo schienale
2. Posizionate le braccia, appoggiando i gomiti sopra i cuscinetti e afferrate le maniglie in alto
3. Supportate il peso del vostro corpo e sollevate lentamente le gambe in alto, sostenendovi con i fianchi per una piena contrazione (le gambe possono essere sia distese che piegate al ginocchio).
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

**SIDE CABLE BENDS**

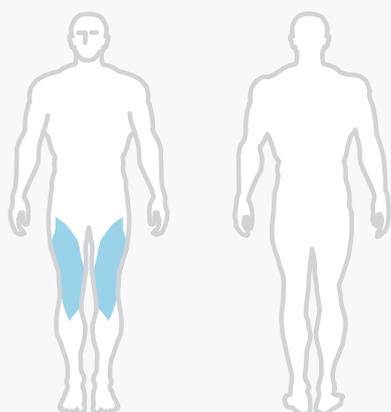
STATION  
**7**



1. Regolate la maniglia per movimenti liberi nella posizione verso il basso
2. Posizionatevi di lato alla macchina e afferrate la cinghia
3. Tenete il braccio disteso mentre piegate la parte superiore del vostro corpo, allontanandovi dalla macchina con il busto
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza
5. Completate le ripetizioni ed eseguite l'esercizio nella parte opposta

## SEATED LEG EXTENSION

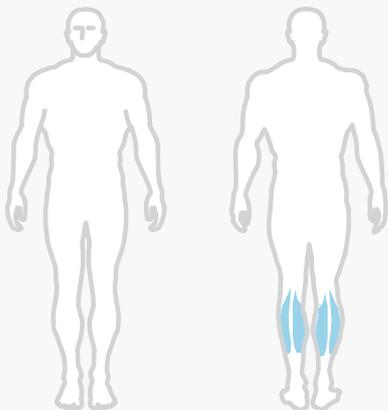
STATION  
**4**



1. Regolate l'altezza della seduta e posizionate le ginocchia più vicino possibile alla leva delle gambe
2. Posizionate gli stinchi dietro il rullo gambe, in basso alla macchina
3. Aderendo bene allo schienale, distendete le vostre gambe in avanti, stando attenti a non bloccare le ginocchia
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

## TOE RAISE

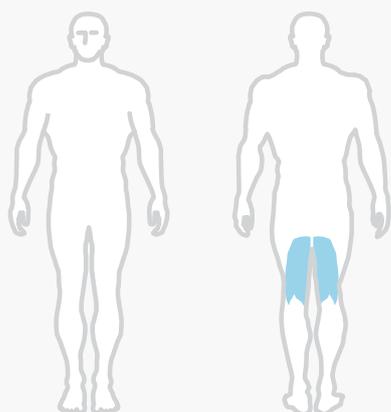
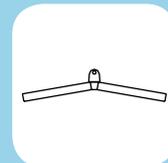
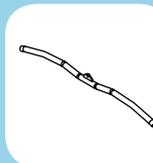
STATION  
**5**



1. Attaccate la maniglia corta (low row bar) alla macchina
2. In piedi sulla pedana, davanti alla macchina con le mani all'altezza delle spalle, sulla barra. Braccia distese verso il basso
3. Sollevatevi lentamente in punta di piedi
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

## DEADLIFT

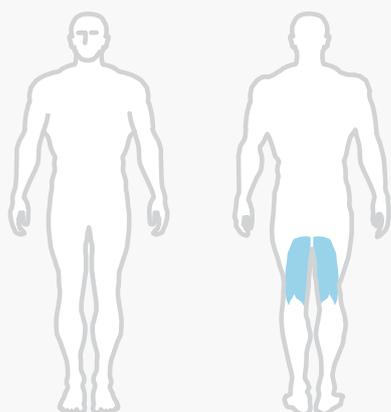
STATION  
**5**



1. Attaccate la maniglia corta (low row bar) alla macchina
2. In piedi sulla pedana, davanti alla macchina, afferrate la barra, con i palmi della mani rivolti verso il basso. Tenete il busto eretto, poi piegatevi facendo forza sulle ginocchia e sui fianchi
3. Utilizzate le cinghie per ritornare in posizione eretta, tenendo la schiena e le braccia distese
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

**STANDING LEG CURL**

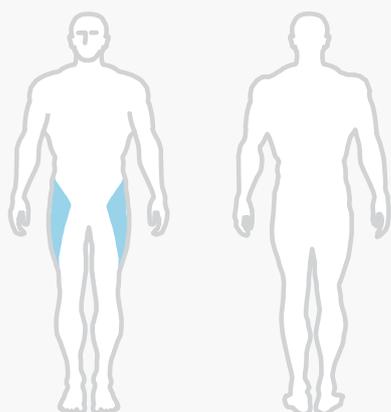
STATION  
**7**



1. Di fronte alla macchina, regolate la seduta e appoggiate il ginocchio
2. Posizionate una gamba sotto il cuscinetto a rullo, afferrando la presa per le braccia, per bilanciamento
3. Piegate la gamba in avanti mantenendo la postura e ritornate lentamente alla posizione di partenza
4. Completate le ripetizioni ed eseguite l'esercizio nella parte opposta

## HIP ABDUCTOR LEG RAISE

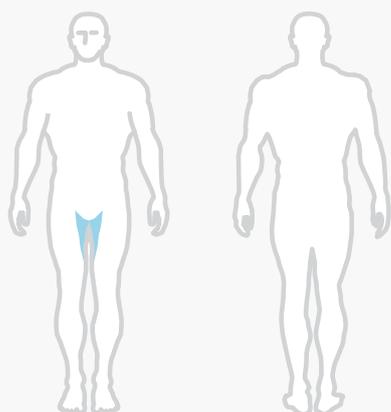
STATION  
**7**



1. Regolate il braccio per movimenti liberi nella posizione in basso e attaccare la cinghia alla caviglia
2. In piedi, di fianco alla macchina. La cinghia sulla caviglia della gamba destra che spinge verso l'esterno
3. Bilanciate le vostre gambe ed estendete lentamente la gamba destra verso l'esterno, più che potete, mantenendovi in equilibrio con le mani
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza
5. Completate le ripetizioni ed eseguite nel lato opposto

# HIP ADDUCTOR LEG RAISE

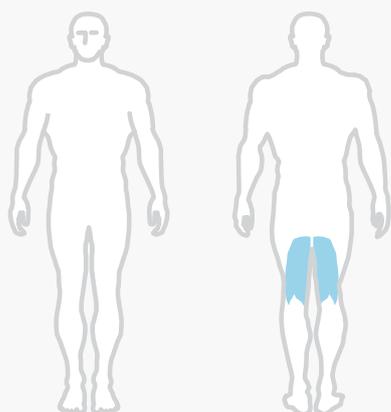
STATION  
**7**



1. Regolate il braccio per movimenti liberi nella posizione verso il basso e attaccate la cinghia alla caviglia
2. In piedi, di fianco alla macchina. La cinghia sulla caviglia a sinistra
3. Bilanciate le vostre gambe ed estendete lentamente la sinistra verso l'esterno, più che potete, mantenendovi in equilibrio con le mani
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza
5. Completate le ripetizioni e ripetete nel lato opposto

**FREE-STANDING  
HAMSTRING CURL**

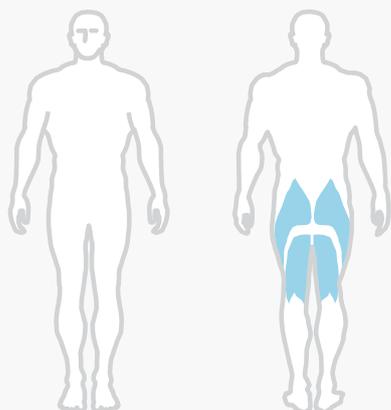
STATION  
**7**



1. Regolate il braccio per movimenti liberi nella posizione verso il basso e attaccate la cinghia alla caviglia
2. In piedi, davanti alla macchina, la cinghia sulla caviglia destra, portare la gamba dietro alla coscia
3. Potare dietro la gamba destra con il ginocchio leggermente piegato
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza
5. Completate le ripetizioni ed eseguite nel lato opposto

**GLUTE KICKBACK**

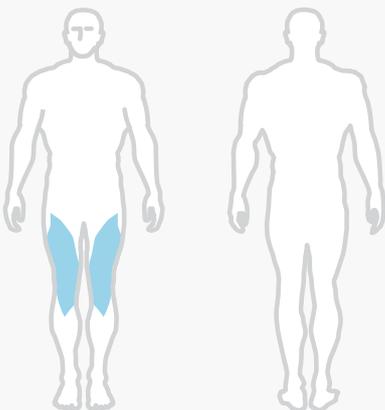
STATION  
**7**



1. Regolate il braccio per movimenti liberi nella posizione verso il basso e attaccate la cinghia alla caviglia
2. In piedi, davanti alla macchina, la cinghia sulla caviglia destra, le mani sulla presa
3. Tenete il ginocchio sinistro leggermente piegato, estendete la gamba destra dietro al corpo senza piegare il ginocchio. La punta dei piedi, verso il pavimento
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza
5. Completate le ripetizioni ed eseguite nel lato opposto

# STANDING LEG EXTENSION

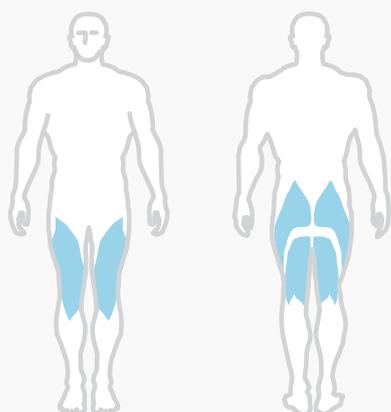
STATION  
**7**



1. Regolare il braccio per movimenti liberi nella posizione verso l'alto, attaccate la cinghia alla caviglia
2. In piedi, di fianco alla macchina, la cinghia sulla caviglia destra, la mano sulla pressa
3. Piegate la gamba destra e avvicinatela al braccio
4. Distendete le gambe verso il pavimento fino a quando non tornate nella posizione iniziale
5. Ritornate lentamente alla posizione di partenza
6. Completate le ripetizioni ed eseguite nel lato opposto

## LEG PRESS

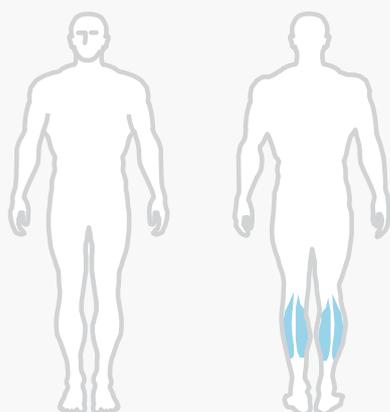
STATION  
**8**



1. Sedete sulla stazione "leg press" e regolate lo schienale per una posizione più confortevole
2. Posizionate i piedi sulla pedana, piegate le ginocchia a 90 gradi
3. Spingete sulle ginocchia mentre le mani sono appoggiate sulle maniglie
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza

## CALF PRESS

STATION  
**8**



1. Sedetevi sulla stazione "leg press" e regolate lo schienale per una posizione confortevole
2. Posizionate i piedi sulla pedana, con le punte dei piedi sul bordo inferiore della pedana. Tenete le vostre gambe distese
3. Spingete in avanti le punte dei piedi, tenendo le gambe distese per tutto il tempo dell'esercizio
4. Ritornate lentamente alla posizione di partenza