



WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ

ТҰТҚАСЫ БАР МИНИСТЕППЕР

S-221 TEMPO

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

TORNEOSPORT.COM

EVER PROOF



Құрметті сатып алушы!

Бұйымды сатып алғаныңыз құтты болсын!

Заманауи технологиялар қолданылған TORNEOS-221 Tempo министеппері ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

Торнеомен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!



Назар аударыңыз:

Жаттығу құрылғысын пайдалануды бастамас бұрын, осы нұсқаулықты оқып шығып, оны кейін қолдану үшін сақтап қойыңыз. Бұл жаттығу құрылғысын тез теңшеп, оны дұрыс әрі қауіпсіз пайдалануға көмектеседі. Нұсқаулықты кейін анықтама ретінде пайдалану үшін сақтап қойыңыз.



Назар аударыңыз:

Жаттығуды бастамас бұрын толық медициналық тексеруден өту қатаң түрде кеңес беріледі, әсіресе, егер жоғары қан қысымына немесе жүрек-қантамыр жүйесіне қатысты ауруларға генетикалық бейімділігіңіз болса, жасыңыз 45-тен асқан болса, темекі шегетін болсаңыз, сізде холестерин деңгейі жоғары болса, артық салмағыңыз болса немесе былтырдан бері тұрақты түрде спортпен айналыспаған болсаңыз.

Егер жаттығу барысында әлсіздік, бас айналу, елтігу немесе ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

Жаттығу құрылғысының сапасы мен толықтығы туралы сұрақтар бойынша мамандандырылған сатушыға хабарласыңыз.

Мазмұны

1	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері	3
2	Дұрыс тамақтану	4
3	Жаттығу құрылғысын құрастыру	7
4	Жаттығу	11
5	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы	13
6	Қосалқы бөлшектер тізімі	14
7	Техникалық сипаттамалары	16

1 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЕРЕЖЕЛЕРІ



Назар аударыңыз:

Сіз сатып алған жаттығу құрылғысы техникалық бұйым болып табылады.

Жаттығуды бастамас бұрын төмендегі нұсқауларды мұқият оқып шығыңыз. Осы ережелерді сақтау жаттығу құрылғысын қызмет мерзімінде қауіпсіз және тиімді пайдалануға мүмкіндік береді.

Жаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыларды қажетті қауіпсіздік шаралары туралы хабардар етуі керек.

Жаттығу құрылғысын тасымалдау

1. Жаттығу құрылғысын тек зауыттық немесе ұқсас сападағы қаптамада тасымалдау керек.
2. Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
3. Жаттығу құрылғысын алған кезде оның зауыттық қаптамасы тасымалдау барысында зақымдалмағанын тексеріңіз.
4. Жаттығу құрылғысының сезімтал электрондық компоненттері бар, сондықтан оны сілкімей және соқпай тасымалдау керек.
5. Жаттығу құрылғысы тасымалдау кезінде жаңбырдан, ылғалдан және басқа да атмосфералық әсерлерден қорғалуы тиіс.

Жаттығу құрылғыларын пайдаланудың жалпы ережелері

1. Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулыққа сәйкес пайдаланыңыз.
2. Жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 0,5 м бос орын қалатындай етіп, оны тегіс жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін арнайы кілемшені төсеуге болады.
3. Жаттығу құрылғысын бөлме жағдайында (+10°C және +35°C аралығындағы температурада, 5%-тен 80%-ке дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалану және сақтау керек.
4. Жаттығу құрылғысының жолағын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз немесе сақтамаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын қолдануға болмайды.
5. Егер жаттығу құрылғысы жанында 12 жасқа дейінгі балалар, мүмкіндігі шектеулі адамдар немесе үй жануарлары болса, аса сақ болыңыз.
6. Жаттығу құрылғысын салмағы техникалық сипаттамаларда көрсетілген рұқсат етілген салмақ шегінен асатын пайдаланушылардың қолдануына жол бермеңіз.
7. Жаттығу кезінде киімнің, сүлгілердің және т.б. заттардың ұштарын жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз.

8. Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық аяқ киім киіңіз. Жалаң аяқ не табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттығуға болмайды.
9. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз.
10. Құрастыру аяқталғанға дейін жаттығу құрылғысын жылжытпаңыз не жинамаңыз.
11. Әр 3 ай сайын жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін тексеріп, қатайтып отырыңыз.
12. Жаттығу құрылғысының ішіне ештеңе тықпаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, оны абайлап алып тастауға тырысыңыз. Егер оны өз бетіңізше ала алмасаңыз, сервистік қызметке хабарласыңыз.
13. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және (немесе) өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
14. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралға малынған мақта сулықты қолданыңыз. Жуғыш құралдарды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды қолданбаңыз.

2 ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ

Дұрыс тамақтану кез келген фитнес бағдарламасының маңызды бөлігі болып табылады. Біз сізге салмақты басқаруға және фитнес мақсаттарыңызға жетуге көмектесетін бірнеше қарапайым кеңестер ұсынамыз. Төмендегі ақпаратты пайдалана отырып, сіз өзіңіздің энергетикалық қажеттіліктеріңізді анықтай аласыз және тамақ ішу тәртібін шамамен жоспарлай аласыз. Фитнес бағдарламасын бастамас бұрын дәрігерге бару ұсынылады.

Өнімдердің майлылығы

Дене салмағын азайту немесе сақтау үшін диетаны жоспарлауда әрқашан майларға ерекше назар аударылады. Олар азық-түліктер арасында ең жоғары калорияға ие және майдың қате дозасы диетаны жоспарлау кезінде барлық талпынысты жоқ қылуы мүмкін. Шын мәнінде, бір қасық майсыз айран немесе йогурттың калория мөлшері бір қасық өсімдік майынан 70 есе төмен. Сонымен қатар, йогурт көкөністен жасалған салаттарға дәмді дәмдеуіш бола алады.

Диета кезеңінде майлылығы 0,5–1% йогурттарды, айрандарды және сүтті, сондай-ақ май мөлшері ең аз (15% не одан аз) майонездерді пайдалану ұсынылады.

Сусындар

Күніне кемінде 2 литр сұйықтықты тұтыну сөзсіз ұсынылады. Физикалық жүктеме кезінде суды тұтыну айтарлықтай артуы мүмкін. Қосымша стақан су ішуден қорықпаңыз: денеде жеткілікті судың болуы қан қысымын қалыпқа келтіруге және дене салмағын азайтуға көмектеседі.

Есіңізде болсын, шырындар мен газдалған тәтті сусындардың көпшілігінде калория жоғары. Бір стақан тәтті шырын тоқтық сезімін сыйламайды, бірақ қажетсіз калориялар қосады.

Әдетте, диетологтар тек кофеинсіз сусындарды ғана ұсынады. Дегенмен, егер сізде медициналық қарсы көрсетілімдер болмаса, еш қорықпай кофе немесе ең жақсысы, көк шай іше аласыз. Олардың құрамындағы кофеин салмақ тастауға әсер етуі мүмкін. Кофеиннің шекті дозасы туралы дәрігермен кеңескен дұрыс.

Оған қоса, салмақ тастайтын диета ұстаған кезде, барлық алкогольді ішімдіктерден бас тарту қажет. Алкогольді ішімдік құрамындағы ағзаға өте қатты әсер ететін спирт те белгілі бір калорияға ие. Алкогольді тұтыну әсерінің диеталық тамақтану мен салмақ тастауға ешқандай қатысы жоқ.

Құнарлылық және калория

Диетаға отыруға және фитнеске қатысты кітаптарда әдетте энергия бірлігі ретінде «калория» қолданылады. Энергияның бұлай белгіленуі дәстүрлі түрде қалыптасты. Бұл онша дұрыс болмаса да, ол диетаға отырудың өзіндік стандартына айналды, сондықтан сізге мынаны білу жеткілікті.

Диета саласында қабылданған «калория» «килокалория» физикалық шамасын білдіреді. Стандартты бірліктерде, Джоульде нақты анықталған сандық мәні бар. Яғни, диета туралы әдебиеттерде қабылданған «калория» физика оқулығындағы «калориядан» мың есе артық.

2.1 ЭНЕРГЕТИКАЛЫҚ ҚАЖЕТТІЛІКТІ АНЫҚТАУ¹

Өзіңіздің энергетикалық қажеттіліктеріңізді анықтау үшін бірге берілген кестелерді пайдалануды ұсынамыз. Нақты энергетикалық қажеттіліктер адамның денебітімі мен күнделікті белсенділік деңгейіне байланысты өзгеруі мүмкін (дәлірек бағалау үшін төмендегі формуланы қараңыз). Егер сізде артық салмақ болса және сіз жаңадан бастаушы болсаңыз, жаттығуды салмағыңызға сай келетін ең төмен калория деңгейінен бастаған дұрыс. Дегенмен, біз дәрігердің немесе

диетологтың бақылауынсыз әйелдер үшін 1200 калориядан және ерлер үшін 1500 калориядан төмен диеталардан бас тартуға кеңес береміз. Егер сізде денсаулыққа байланысты шектеулер болса, төмен калориялы диетаны бастамас бұрын міндетті түрде дәрігеріңізбен кеңесіңіз. Мұқият болыңыз – балалардың энергетикалық қажеттіліктері ересектерден айтарлықтай ерекшеленеді және назарыңызға ұсынылған кестелер 20 жасқа толмаған адамдарға қолданылмайды.

Дене салмағы, кг	Әйелдердің энергетикалық қажеттіліктері, калория				Ерлердің энергетикалық қажеттіліктері, калория			
	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары
45	1200	1400	1600	1700	–	–	–	–
49,5	1200	1500	1600	1700	–	–	–	–
54	1200	1600	1700	1800	1500	1900	2100	2200
58,5	1300	1600	1700	1800	1500	2000	2100	2200
63	1400	1700	1800	1900	1600	2000	2100	2300
67,5	1500	1700	1800	1900	1700	2100	2200	2400
72	1600	1700	1900	2000	1800	2100	2200	2400
76,5	1700	1800	1900	2000	1900	2200	2300	2500
81	1800	1800	1900	2000	1900	2200	2400	2600
85,5	1900	2000	2000	2000	2000	2200	2400	2600
90	1900	2000	2000	2000	2000	2300	2500	2600
90+	2000	2000	2000	2000	2100	2400	2600	2800

¹ — Адамның мінсіз салмағы мен энергетикалық қажеттілігін бағалаудың көптеген тәжірибелік әдістері бар. Олардың барлығы ерекшеліктеріне байланысты сәл басқаша нәтижелер береді: шынында да, кардиологтың емделушінің идеал салмағы туралы көзқарасы Қорғаныс министрлігінің мықты сарбаздың салмағы туралы көзқарасынан ерекшеленеді. Адамдардың осындай әртүрлі топтарының энергетикалық қажеттіліктері де айтарлықтай өзгереді. Біз сіз үшін негізінен белсенділігі төмен өмір салтын ұстанатын адамдарға ең қолайлы нұсқаны табуға тырыстық. Уақыт өте келе фитнес және дұрыс тамақтану әдетке айналғанда, сіз өзіңіздің мақсаттарыңызға сай тамақтануды жоспарлау үшін көптеген білім жинайсыз.

2.2 ҮЙЛЕСІМДІ ДИЕТАНЫ ҚҰРУ ҮШІН ҚОЛДАНЫЛАТЫН АЗЫҚ-ТҮЛІК ТОПТАРЫ

Кез келген диетаға отыру өте қарапайым: күнделікті диета дұрыс тамақтану үшін қажетті тағамның негізгі түрлерінің теңдестірілген мөлшерін қамтуы керек. Тамақтану рационының құрылымын диаграмма түрінде сұлбамен көрсетуге болады:



Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз²

² – 2400 калориядан жоғары калориялы диеталар үшін күрделі көмірсулардың, көкөністер мен жемістердің мөлшерін көбейту керек. Ақуыздың бір тәуліктегі мөлшерін 200–250 г-ға дейін жеткізуге болады;

- әдетте диеталар майды тұтынуды қатты шектейді. Дегенмен, біз шектен шықтауға және диетадан ешқандай майды толығымен алып тастамауға кеңес береміз. Әртүрлі майлар — біздің денеміз үшін маңызды қоректік заттар болып табылады және оларды сау адамдардың рационынан алып тастау денсаулыққа жағымсыз әсер етуі мүмкін.

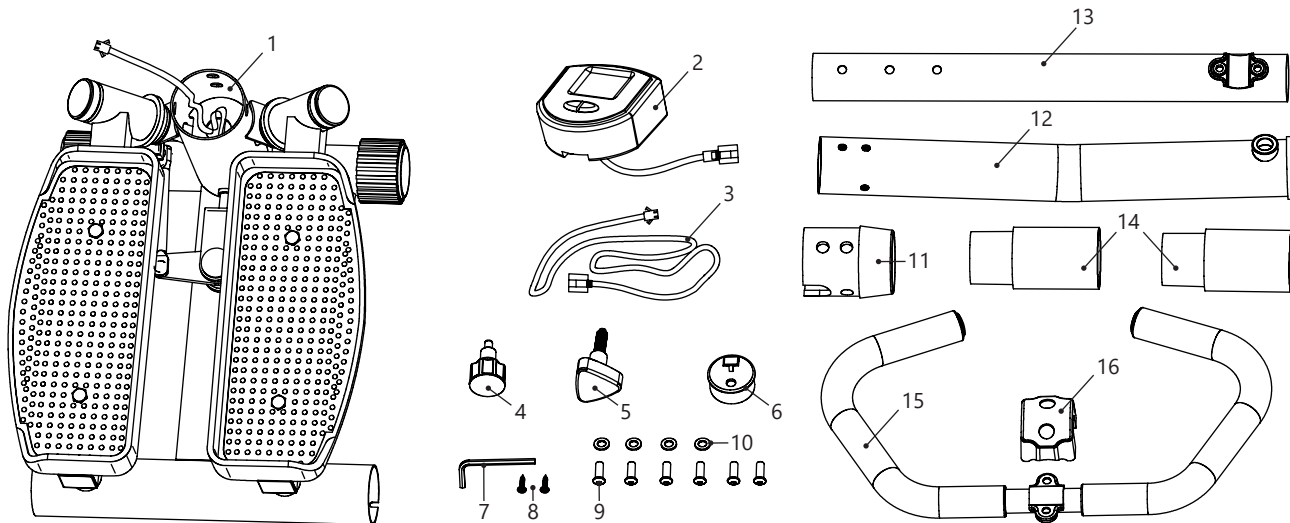
Азық-түлік топтары	Эквивалент азық-түлік
Күрделі көмірсулар (крахмал) және жасұнық	- сұлы немесе басқа жылдам дайындалатын жармалар - астық наны, бидай немесе қара бидай (бір тілімде 1 г майдан артық емес) - макарон өнімдері - күріш - картоп - жүгері, асбұршақ, үрмебұршақ, жасымық
Ақуыз (майы өте аз өнімдер)	- майсыз сиыр еті, шошқа еті, күркетауық еті, балық, аң-құс еті, соя ақуызынан кез келген жолмен дайындалған өнімдер - теңіз өнімдері - ірімшік, сүзбе
Крахмалсыз көкөністер	- шикі сәбіз, жасыл үрмебұршақ, брокколи, гүлді қырыққабат, тәтті бұрыш - тазартылған кәді - әртүрлі көкөніс - пісірілген жасыл және қызғылт сары көкөністер
Жай көмірсулар (қант, жемістер)	- балғын немесе консервіленген жемістер - қауынның мәйегі - қант, фруктоза, бал, шербаттар (үйеңкі, шоколад)
Майсыздандырылған немесе соя сүті	- майсыз немесе соя сүті - майсыз йогурт
Майлар	- өсімдік немесе сары май, маргарин - өсімдік майы негізіндегі тұздықтар - кілегейлі тұздық

3 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ҚҰРАСТЫРУ

Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтерін ашық жерге жайып қойып, қаптама материалын шешіңіз. Қаптамада ештеңе қалмағанына көз жеткізіңіз.

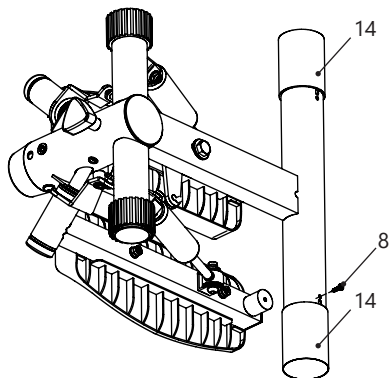
1.	Педальдары бар негіз	1
2.	Есептегіш	1
3.	Сигналдық кабель	1
4.	Бекіткіш	1
5.	Педаль жүрісін реттегіш	1
6.	Есептегіш негізі	1
7.	Кілт	1
8.	Бұраншаға	2

9.	Бұранда	6
10.	Тығырық	4
11.	Тұтқа негізі	1
12.	Тұтқаның төменгі элементі	1
13.	Тұтқаның жоғарғы элементі	1
14.	Тұрақтандырғыш жабыстырмасы	2
15.	Қолсап	1
16.	Сәндік жабыстырма	1



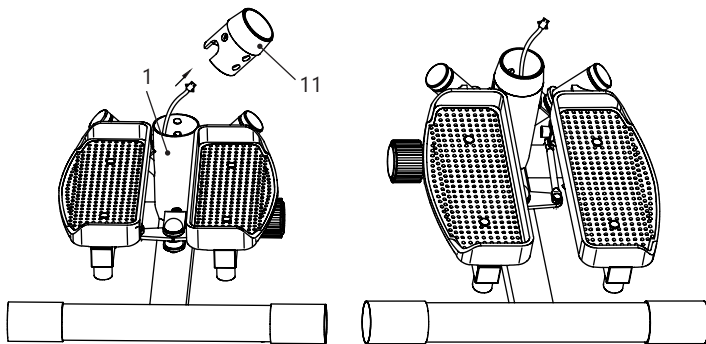
1-ҚАДАМ

Негіздің артқы тұрақтандырғышының (1) сол және оң жағындағы жабыстырмаларды (14) орнатыңыз және бұраншеге (8) көмегімен бекітіңіз.



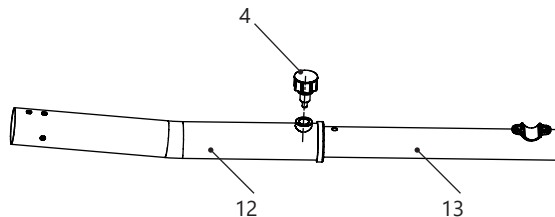
2-ҚАДАМ

Сигналдық кабельді тұтқаның негізі (11) арқылы өткізіңіз және тұтқаның негізін педальдары (1) бар негізге орнатыңыз.



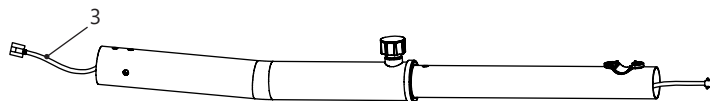
3-ҚАДАМ

Тұтқаның төменгі элементін (12) тұтқаның жоғарғы элементіне (13) үстіңгі жақтан екінші тесік арқылы бекіткішті (4) пайдаланып, жоғарғы тұтқаға (13) қосыңыз.



4-ҚАДАМ

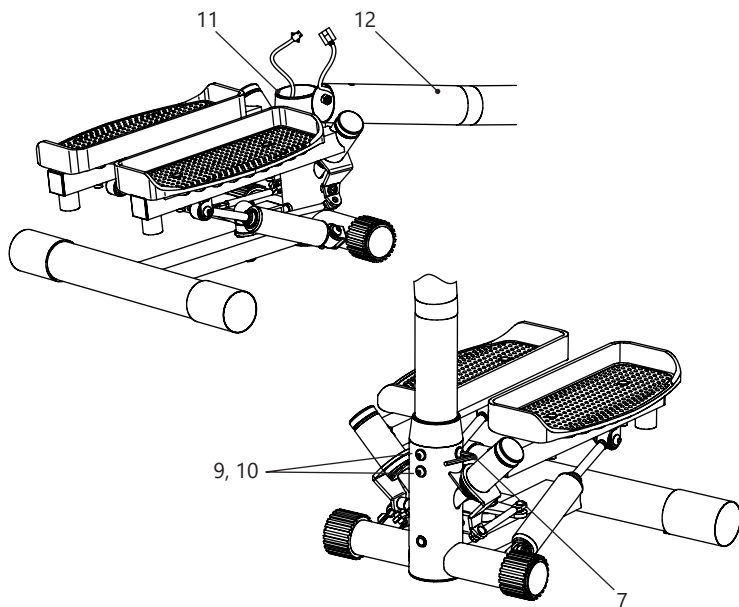
Сигналдық кабельді (3) тұтқаның жоғарғы және төменгі бөліктерінен кеңірек текше төменгі тұтқадан шығатындай етіп өткізіңіз.



5-ҚАДАМ

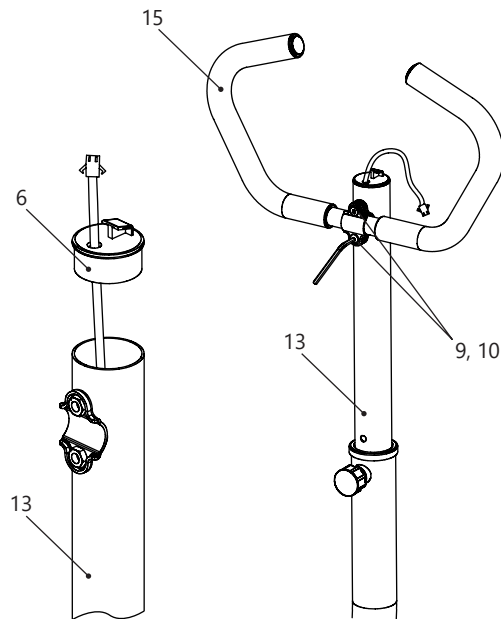
Тұтқа негізінен (11) шығатын кабельді тұтқаның төменгі элементінен (12) шығатын кабельге абайлап жалғаңыз. Тұтқаның жоғарғы элементінен (13) шығатын текше тұтқаның ішіне түспеуін қадағалаңыз, бұл кезеңде оны құбырдан шығару оңай болмайды және құрылымды бөлшектеуге тура келеді.

Тұтқаның төменгі бөлігін (12) тұтқа негізіне (11) салып, кілт (7), төрт бұранда (9) және төрт тығырық (10) арқылы бекітіңіз.



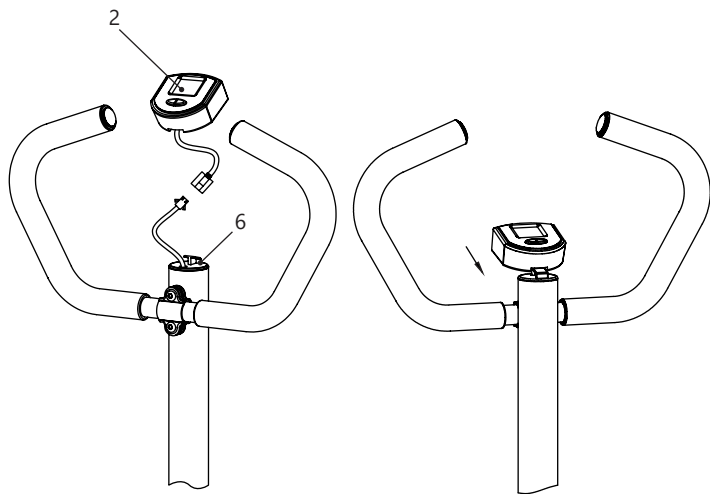
6-ҚАДАМ

Тұтқаның жоғарғы элементінен (13) шығатын сигналдық кабельді есептегіштің негізіндегі (6) тесік арқылы өткізіңіз. Қолсапты (15) тұтқаның жоғарғы элементіне (13) орнатып, екі бұранда (9) мен екі тығырықтың (10) көмегімен бекітіңіз.



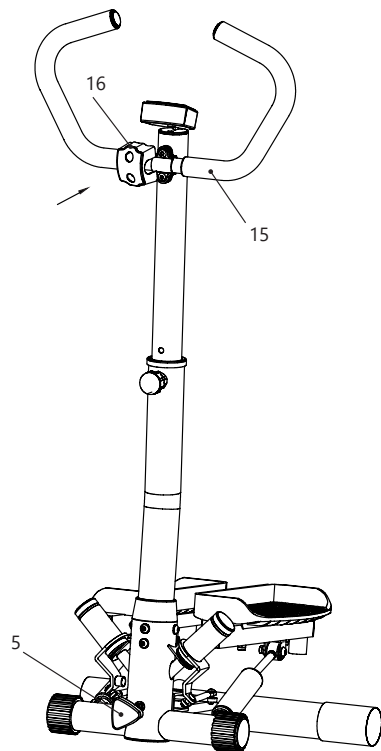
7-ҚАДАМ

Сигналдық кабельді есептегішке (2) қосыңыз, есептегішті негіздегі бағыттағыш тілімшені пайдаланып есептегіш негізіне (6) орнатыңыз.



8-ҚАДАМ

Сәндік жабыстырманы (16) қолсап негізіне (15) сырт еткенше орнатыңыз. Педаль жүрісін реттегішті (5) орнатыңыз.



Құрастыру аяқталды!

Жаттығу құрылғысын қолдану алдында оның барлық бекіту қосылымдарын тексеріп, қатайтыңыз, содан кейін олардың жағдайын уақытылы тексеріп жүріңіз.

4 ЖАТТЫҒУ



Назар аударыңыз:

Жаттығу алдында емдеуші дәрігермен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Жаттығуды бастамас бұрын нұсқаулықты толық оқып шығыңыз. TORNEO компаниясы осы бұйымды пайдалану кезінде алған жарақат үшін жауап бермейді.

4.1 ЖАЛПЫ АҚПАРАТ

Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз. Шамадан тыс жүктемеден аулақ болыңыз, бұл сіздің денсаулығыңызға кері әсер етуі мүмкін. Жаңадан бастаушыларға жаттығу ұзақтығы мен жүктемесін бірте-бірте арттыруға кеңес беріледі.

Министепперде жаттығу кезінде төмен қозғалу кезінде педальдар артқы тұрақтандырғышты соғып кетпеуі және оның жанында біркелкі тоқтауы үшін аяқ қозғалысының осындай амплитудасын пайдалану ұсынылады, содан кейін жоғары қозғалыс басталады. Бұл буындарға соққы жүктемесін болдырмайды.

Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші — жүрек соғу жиілігінің өзгеруі. Жаттығуды бастамас бұрын, тыныш күйде жүрек соғу жиілігін өлшеп, содан кейін бұл мәнді анықтама ретінде пайдаланған жөн. Қалыпты жүрек соғу жиілігі жас пен денебітіміге байланысты. Орташа денелі дені сау адам үшін стресстік максималды жүрек соғу жиілігі (ең жоғары жүктеме кезіндегі жүрек соғу жиілігі) «220 – адам жасы» формуласы арқылы есептеледі. Калория шығыны «аэробты аймақта» өте қарқынды болады, ол максималды күйзеліс ЖСЖ мәнінің 60–80%-ін құрайды.

Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

Максималды ЖСЖ мәні — $220 - 40 = 180$

«Аэробты аймақтың» жоғарғы шегі – $180 \times 80\% = 144$

«Аэробты аймақтың» төменгі шегі – $180 \times 60\% = 108$

Дегенмен, бұл мәндер болжамды екенін есте ұстап, жаттығу кезінде хал-жағдайыңызды мұқият бақылап отырыңыз. Жаттығудан кейінгі қалыпты жүрек соғу жиілігінің қалпына келуі физикалық дайындықтың жалпы көрсеткіші болып табылады. Мінсіз жағдайда жаттығу аяқталғаннан кейін 1–1,5 минут ішінде ЖСЖ қалыпты мәнге оралуы керек. Майды ең тиімді кетіретін оңтайлы жаттығу режимі — аптасына кемінде 3–4 рет 50–60 минуттан жаттығу. Одан да қарқынды жаттыққан кезде кемінде бір күн толық демалу қажет.

4.2 ДЕНЕНІ ҚЫЗДЫРУ ЖӘНЕ ҚАЛЫПҚА КЕЛТІРУ

Жаттығу алдында қыздырыну денені жаттығуға дайындап, спорттық жарақат алу қаупін айтарлықтай азайтады. Әдетте қыздырыну буындар қозғалғыштығы мен бұлшықеттерді қыздыруға арналған жалпы физикалық жаттығуларды қамтиды.

Көптеген қыздырыну жаттығуларын жаттығу бағдарламасына қосып, төзімділік пен жылдамдықты-күштік көрсеткіштерді дамыту үшін оларды негізгі жаттығу кезінде жоғары қарқындылықпен немесе ауыр жүктемемен орындауға болады.

Көбінесе денені қыздыру жаттығулары созылу қимылдарын қамтиды. Олар жалпы ширақтықты сақтап, қарқынды жаттығу бағдарламаларында күштік көрсеткіштерді арттыруға ықпал етеді. Жаттығуды бастамас бұрын, шамамен 10 минут бойы баяу қимылдау арқылы денені созып, қыздырыңыз. Сіз осындай жаттығулардың жеке тізімін түзіп, оны бірнеше ай сайын аздап өзгертіп отырсаңыз болады.

Егер бір күні қатты шаршап, жоспарланған жаттығуға әліңіз болмаса, қысқа денені қыздыру және созылу жаттығуларын жасаңыз, ол күн сіз үшін жеңіл жаттығу күні болады. Нәтижесінде ағзаңыз келесі жаттығу күніне дейін жақсы қалыпқа келіп үлгереді.

Оған қоса, бірнеше қалпына келтіру жаттығуларын орындау арқылы жаттығуды дұрыс аяқтау да маңызды. Олардың қатарына тыныс алу жаттығулары (соның ішінде еңкею, қолды көтеру және екі жаққа созу) мен созылу жаттығуларын жатқызуға болады. Бұл бұлшықеттерді босаңсытып, қалыпқа келу процесін тезірек бастауға және жүректі тезірек тыныштандыруға көмектеседі.

Оған қоса, бұл жаттығуларды жұмыстан кейін, жаттығу жоспарланбаған күндері жасауға болады. Осылайша, жұмыстағы стресстен арылып, күні бойы шаршаған бұлшықеттерді босаңсытасыз. Егер көбіне отырып жұмыс істейтін болсаңыз, мұндай жаттығулар омыртқа ауруларының алдын алуға көмектеседі.

Түрлі Torneo фитнес аксессуарлары денеңізді қыздыру тиімділігін арттыруға және оны түрлендіруге көмектеседі. Көптеген таныс және қызықсыз болып кеткен жаттығулар қызықты және одан да пайдалы болады. Денені қыздыру жаттығуларына ойын элементтері мен жаңалық енгізіңіз.



Кеудені жерден көтеру
тіректерде

Фитнес гантельдерімен
иықты қыздыру

Иықты көтеру:
алға аттау

Аттап түсу:
фитнес гантельдерімен



Бүйірге қарай бұрылу:
гимнастикалық доппен

Бүйірге қарай еңкею:
гимнастикалық доппен

Денсаулық дискісінде
корпусты айналдыру

Секірмежіппен
секіру

4.3 ЖАТТЫҒУ ЕСЕПТЕГІШІНІҢ ЖАЛПЫ СИПАТТАМАСЫ



Компьютерді басқару

РЕЖИМ: Компьютер пернелерін басу арқылы әртүрлі жаттығу параметрлерін көрсету режимдері арасында ауысуға болады, атап айтқанда: УАҚЫТ (Жаттығу уақыты), САНАҚ (Қадамдар саны), ҚАДАМ/МИН (Жүру жылдамдығы – бір минуттағы қадамдар саны), ККАЛ (Калория шығыны), СКАН (УАҚЫТ → ККАЛ → ҚАДАМ/МИН параметрлерін кезекпен көрсету режимі). 2. ТҮСІРІП ТАСТАУ: пернені 3–4 секунд бойы басып тұрған кезде компьютер қайта іске қосылып, барлық деректер нөлге орнатылады.

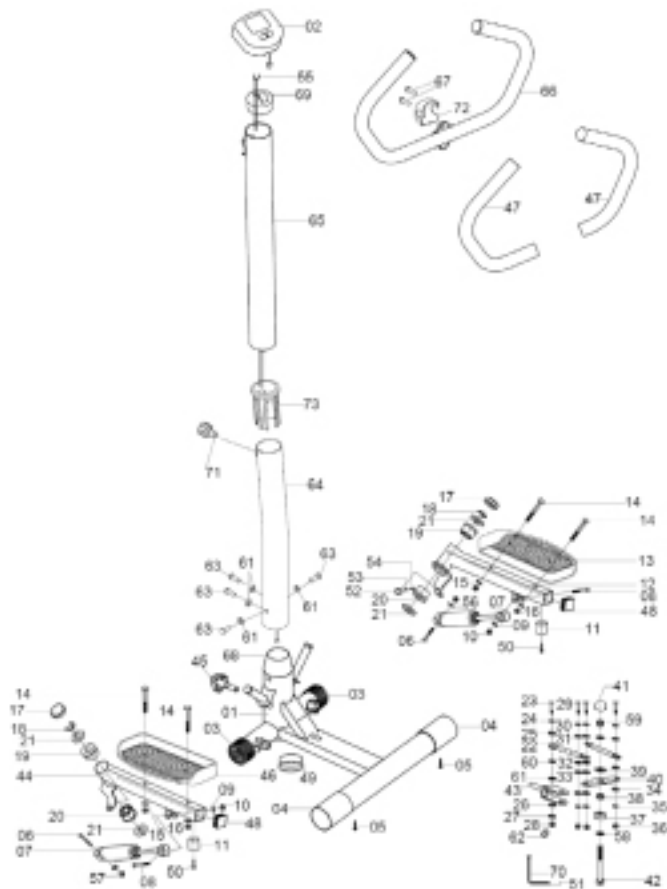
Жалпы ақпарат

Егер 4 минут бойы сыртқы сигнал болмаса (педальдар айналмаса, батырма басылмаса), есептегіш автоматты түрде күту режиміне өтеді.

Жаттығуды бастау үшін степперге тұрып, бірінші қадамды жасаңыз. Есептегіш автоматты түрде іске қосылады.

Есептегіш шығыс кернеуі 1,5В болатын 1 AAA типті қуат беру элементінен қуат алады. Қуат беру элементтері ағып кетіп, есептегішті бұзуына жол бермеу үшін қуат беру элементтерін уақытылы ауыстырыңыз.

5 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЕГЖЕЙ-ТЕГЖЕЙЛІ СҰЛБАСЫ



6 ҚОСАЛҚЫ БӨЛШЕКТЕР ТІЗІМІ

Код	Атауы	Саны.
1	Негізгі қаңқа	1
2	Есептегіш	1
3	Алдыңғы тұрақтандырғыш жабыстырмасы	2
4	Артқы тұрақтандырғыш жабыстырмасы	2
5	Бұраншеге ST5x16	2
6	Бұран M8x40	2
7	Май толтырылған цилиндр	2
8	Бұран M8x40	2
9	Тығырық	2
10	Сомын M8	2
11	Уатқыш	2
12	Педаль негізі (O)	1
13	Педаль (П)	1
14	Бұран M8x50	4
15	Тығырық	4
16	Сомын M8	4
17	Пластик бітеуіш	2
18	Тежеуіш сақина	2
19	Пластик төлке	2
20	Пластик төлке	2
21	Тығырық	2
22	Байланыстырғыш элемент	2
23	Бұран (M8)	2
24	Тығырық	2
25	Пластик тығырық	2
26	Пластик тығырық	2
27	Тығырық	2

Код	Атауы	Саны.
28	Сомын (M8)	2
29	Бұран (M8)	2
30	Тығырық	2
31	Пластик тығырық	2
32	Пластик тығырық	2
33	Тығырық	2
34	Пластик тығырық	2
35	Тығырық	2
36	Сомын (M8)	2
37	Пластик төсемше	1
38	Бағыттағыш төлке	1
39	Пластик төсемше	1
40	Жалғағыш торап	1
41	Қалпақша M12	1
42	Бұран M12	1
43	Қапсырма	1
44	Педаль негізі (C)	1
45	Педаль жүрісін реттегіш	1
46	Педаль (C)	1
47	Тұтқалар өрмесі	2
48	Педаль негізінің бітеуіші	2
49	Пластик бітеуіш	1
50	Бұранда	2
51	Сенсор	1
52	Магнит	1
53	Тығырық	1
54	Бұрандалы бұраншеге	1

Код	Атауы	Саны.
55	Сигнал сымы (үстіңгі бөлігі)	1
56	Тығырық	2
57	Сомын (М8)	2
58	Тығырық	2
59	Сомын (М12)	1
60	Пластик тығырық	2
61	Тығырық	6
62	Сым қысқышы	1
63	Бұран (М8)	4
64	Тұтқаның төменгі элементі	1
65	Тұтқаның жоғарғы элементі	1
66	Қолсап	1
67	Бұран (М8)	2
68	Тұтқа негізі	1
69	Есептегіш негізі	1
70	Сигнал сымы (астыңғы жағы)	1
71	Бекіткіш	1
72	Сәндік жабыстырма	1
73	Пластик ендіріме	1

6 ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Жаттығу құрылғысының қуаты	AAA типті 1 батарея
Жүктеу жүйесі	Өзара тәуелді; 2 май толтырылған цилиндр; айналмалы механизм
Өлшемдері (Ұ×Е×Б)	48 x 53 x 129 см
Салмағы	12,3 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	100 кг
Есептегіш	Жаттығу уақыты Жаттығу барысында жасалған қадамдар саны Жалпы қадамдар саны Калория шығыны Ырғақ (қадам/мин)
Конструкция	Биіктігі реттелетін қолсабы бар тұтқа Серіппелі реттегіш тұтқаның биіктігін жылдам реттеуге мүмкіндік береді
Бұйымның кепілдік мерзімі	2 жыл

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO

Моделі: S-221 Tempo

Қытайда жасалған

Импорттаушы және Дайындаушы уәкілеттік берген ұйым: «Спортмастер Казахстан» ЖШС
Заңды мекенжайы: 117437, Мәскеу қ., Миклухо-Маклай к-сі, 18-үй, 2-корп., 102-БӨЛМЕ

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Өндіруші тұтынушыға алдын ала хабарлама жібермей,
бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне,
соның ішінде аппараттық және бағдарламалық жасақтамасына
өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

