



ВЕЛОЭРГОМЕТР

B-710BL FAVOURIT ERGO

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

TORNEOSPORT.COM

CARDIO LINK



SMART START

EASY ACCESS

ERGO MOVE

INSTA RUN

EXA MOTION

STABILITA

EVER PROOF

ENERGY EFFICIENT

- КИНОМАР ҚОЛДАНБАСЫН ҚОЛДАУ
- КІРІСТІРІЛГЕН СЫМСЫЗ КАРДИОҚАБЫЛДАҒЫШ
- ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА ЖАЙЛЫ ОТЫРУ
- КІРІСТІРІЛГЕН ЖАТТЫҒУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫ
- ШЫҒЫМЫ РЕТТЕЛЕТІН ЫҢҒАЙЛЫ ОТЫРҒЫШ
- ОРЫС ТІЛІНДЕГІ КЕҢЕСТЕР

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS
5
ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS
2
ЖЫЛ



Құрметті сатып алушы!

Бұйымды сатып алғаныңыз құтты болсын!

Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO Favourite Ergo велоэргометрі ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!

Жаттығу құрылғысының негізгі артықшылықтары:

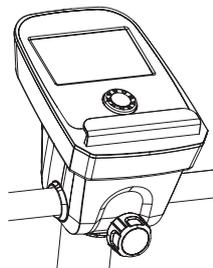
Электрмагниттік жүктеме жүйесі біркелкі кедергіні, жақсы жүріс жатықтығын және минималды қадаммен (20–400 Вт, қадам — 5 Вт) бірқалыпты жүктеме өзгерісін қамтамасыз етеді.

Кірістірілген кардиоқабылдағыш жүрек соғу жиілігін бақылауға және кірістірілген жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарламалар арқылы жаттығу қарқындылығын арттыруға көмектеседі. Бұл жағдайда ЖСЖ сигналы кеуде кардиодатчигінен алынып, жаттығу құрылғысының консолінде автоматты түрде көрсетілетіндіктен, ЖСЖ датчиктерін ұстап отырмай, еркін қозғала аласыз.

Корпустың эргономикалық конструкциясы (EASY ACCESS) жаттығу құрылғысын ыңғайлы пайдалануға жағдай жасап, оған аяқты тым жоғары көтермей отыруға мүмкіндік береді.

Консольдегі реттегіш шайба (контроллер) жаттығуды басқару және оның параметрлерін орнату процесін айтарлықтай жеңілдетеді.

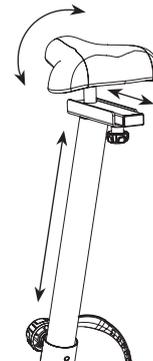
Мобилді телефонға немесе планшетке арналған тұғырық жаттығу кезінде сүйікті құрылғыны пайдалануға мүмкіндік береді.



Түрлі-түсті графикалық дисплей жүгіртпе жолда орыс тіліндегі кеңестерді көрсетеді. кірістірілген 23 бағдарлама + жылдам старт жаттығуларды түрлендіріп, оларды қызықты етуге көмектеседі. Жүктемені электронды реттеу функциясы бар орыс тілді консоль жаттығуды қарапайым және интуитивті басқаруға мүмкіндік береді. Консоль арнайы эргономикалық бедері бар ыңғайлы пернелермен жабдықталған.

Тігінен, көлденеңінен және еңіс бұрышы бойынша реттелетін отырғышты барынша ыңғайлы етіп орнатуға болады. Үлкен реттеу диапазоны жаттығу құрылғысын бойы (130–195 см) мен денебітімі әртүрлі пайдаланушылар үшін бейімдеуге мүмкіндік береді. Отырғыш биіктігі «босату және тарту» принципі бойынша жұмыс істейтін реттегішпен реттеледі, яғни биіктікті реттеу үшін оны толық бұрап алу қажет емес.

Отырғыштың велосипед бекітпесі қажет болған жағдайда максималды ыңғайлылық үшін зауыттық отырғышты кез келген велосипед отырғышына ауыстыруға мүмкіндік береді.

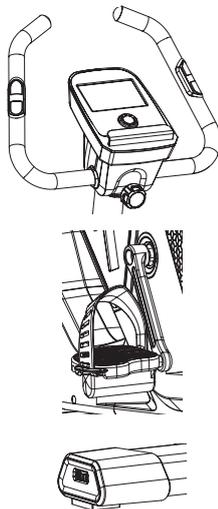


Тұтқалардың реттелетін еңістігі оларды барынша жайлы қалыпта орнатуға мүмкіндік береді.

Реттелетін педаль белдікшелері аяқты мықтап бекітіп, педальдарды толық амплитудада жайлы айналдыруға көмектеседі. Өздігінен теңгерілетін педальдар аяқты белдікшелерге салуды жеңілдетеді.

Үлкен үш бөлікті бұлғақ (165 мм) тиімді жаттығу үшін оңтайлы қозғалыс амплитудасы мен жақсарылған жүріс жатықтығын қамтамасыз етеді.

Тіректер бүйіріндегі кірістірілген еден қисықтығының компенсаторлары жаттығу құрылғысын тіпті қисық жерде де көтермей тұрақтандыруға мүмкіндік береді.



Жаттығу жасап болғаннан кейін, алдыңғы тасы-малдау роликтері арқылы жаттығу құрылғысын керекті жерге **оңай жылжытуға болады.**



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, ентігу немесе ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

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

Мазмұны

1.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	5
2.	Дұрыс тамақтану.....	6
3.	Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау.....	9
4.	Жаттығу құрылғысын пайдалану.....	20
5.	Жаттығу.....	21
6.	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы.....	33
7.	Жиынтықтауыштар тізімі.....	34
8.	Техникалық сипаттамалары.....	36

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 қаптамда 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 құрылғысын тек бөлшектелген күйде тасымалдауға рұқсат етіледі.
5. Жаттығу құрылғысының сезімтал электрондық компоненттері бар, сондықтан оны сілкімей және соқпай тасымалдау керек.
6. 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 құрылғысын 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 жылжитпаңыз не жинамаңыз.
11. Әр 2 ай сайын жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін тексеріп, қатайтып отырыңыз. Оған қоса, жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын литий майымен майлауға болады. Егер басқа да ақаулар табылса, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
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.
15. Қызмет мерзімі аяқталғанда жаттығу құрылғысын кәдеге жарату қажет. Пайдалану ережелерін сақтаған жағдайда, жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі 7 жылды құрайды. Өнім сапасы, сенімділігі мен қауіпсіздік дәрежесі жоғары болғандықтан, ол ресми түрде белгіленгеннен мерзімнен айтарлықтай ұзақ қызмет етуі мүмкін. Бұл жаттығу құрылғысы тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Жабдықты немесе қуат беру элементтерін тұрмыстық қалдықтармен бірге тастамаңыз. Пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдеге жарату үшін еліңіздегі қоқысты қайтару және жинау жүйелерін пайдаланыңыз. Бөлшектелген аспаптарды бөлек-бөлек қабылдау

пунктіне тапсыру арқылы қайта өңдеуге, кәдеге жаратуға және экологиялық көметін жерлерге жіберу қоршаған орта мен адам денсаулығына ықтимал теріс әсерлердің алдын алуға көмектеседі, сондай-ақ құрылғы жасалған материалдарды қайта пайдалануға мүмкіндік береді.

Электрлік жаттығу құрылғыларын пайдалану ережелері

1. Жаттығу құрылғысын жерге тұйықтау түйіспесі бар және кемінде 10 А ток тұтынуға арналған электр желісіне қосыңыз. Жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде, оның розеткасына басқа электраспаптарды қоспаңыз.
2. Егер қажет болса, қимасы кемінде 1 мм² сымнан жасалған және жерге тұйықтау сымы бар ұзартқышты пайдаланыңыз. Қолданылатын ұзартқыш ұзындығы 1,5 метрден аспауы керек.
3. Консольдің істен шығуына жол бермеу үшін тек жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кіретін бейімдегішті ғана пайдаланыңыз.
4. Қуат сымы қыздырылған беттерге жақын болмауы керек.
5. Жаттығу құрылғысын қосулы күйде ешқашан қараусыз қалдырмаңыз. Әр жаттығудан кейін жаттығу құрылғысын желіден ажыратуды ұмытпаңыз.
6. **Тазалау не техникалық қызмет көрсету, жөндеу және осы нұсқаулықта сипатталған басқа да жұмыстарды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз. Осы нұсқаулықта сипатталғандардан басқа барлық техникалық қызмет көрсету, жөндеу және басқа жұмыстарды тек сатушы сервистік қызметінің мамандары орындауы керек.**

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 сал 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.

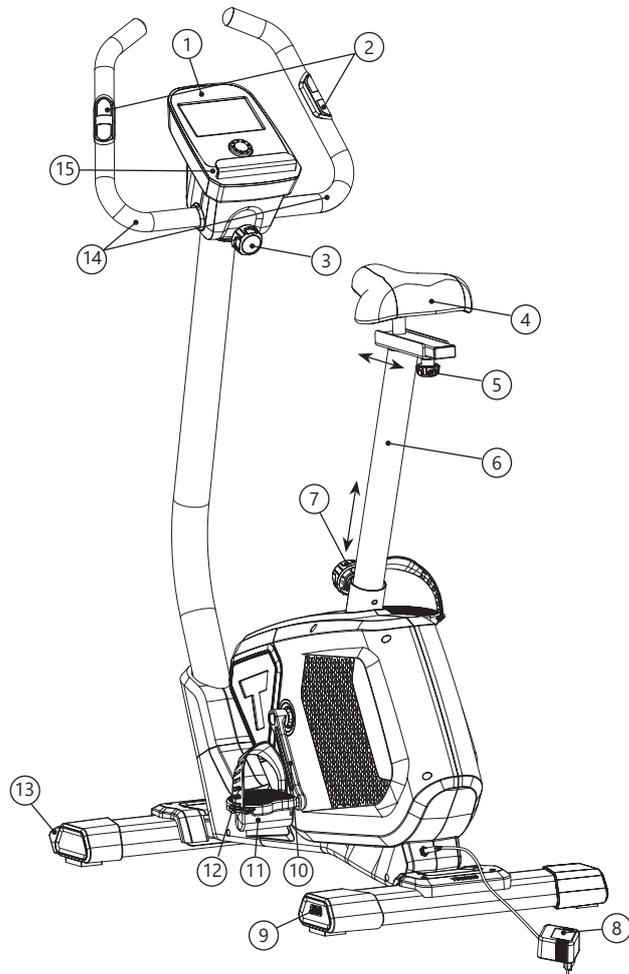
²— 2400 калориядан жоғары калориялы диеталар үшін күрделі көмірсулардың, көкөністер мен жемістердің мөлшерін көбейту керек. Ақуыздың бір тәуліктегі мөлшерін 200–250 г-ға дейін жеткізуге болады; — әдетте диеталар майды тұтынуды қатты шектейді. Дегенмен, біз шектен шықпауға және диетадан ешқандай майды 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	<ul style="list-style-type: none"> 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)	<ul style="list-style-type: none"> майсыз сиыр еті, шошқа еті, күркетауық еті, балық, аң-құс еті, соя ақузынан кез келген жолмен дайындалған өнімдер теңіз өнімдері ірімшік, сүзбе
Крахмалсыз көкөністер	<ul style="list-style-type: none"> шикі сәбіз, жасыл үрмебұршақ, брокколи, гүлді қырыққабат, тәтті бұрыш тазартылған кәді әртүрлі көкөніс пісірілген жасыл және қызғылт сары көкөністер
Жай көмірсулар (қант, жемістер)	<ul style="list-style-type: none"> балғын немесе консервіленген жемістер қауынның мәйегі қант, фруктоза, бал, шербаттар (үйеңкі, шоколад)
Майсыздандырылған немесе соя сүті	<ul style="list-style-type: none"> майсыз немесе соя сүті майсыз йогурт
Майлар	<ul style="list-style-type: none"> өсімдік немесе сары май, маргарин өсімдік майы негізіндегі тұздықтар кілегейлі тұздық

3. ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ

3.1 Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу

№	Жалпы сипаттамасы
1	Консоль
2	Жүрек соғу жиілігінің датчигі
3	Тұтқалар бекіткіші
4	Отырғыш
5	Отырғышты көлденеңінен реттегіш
6	Отырғыш тағаны
7	Отырғыш биіктігін реттегіш
8	Бейімдегіш
9	Еден қисықтығының компенсаторлары
10	Бұлғақ
11	Педаль
12	Реттелетін педаль белдікшелері
13	Тасымалдау роликтері
14	Тұтқалар
15	Мобилді құрылғыларға арналған тұғырық



3.2 Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру

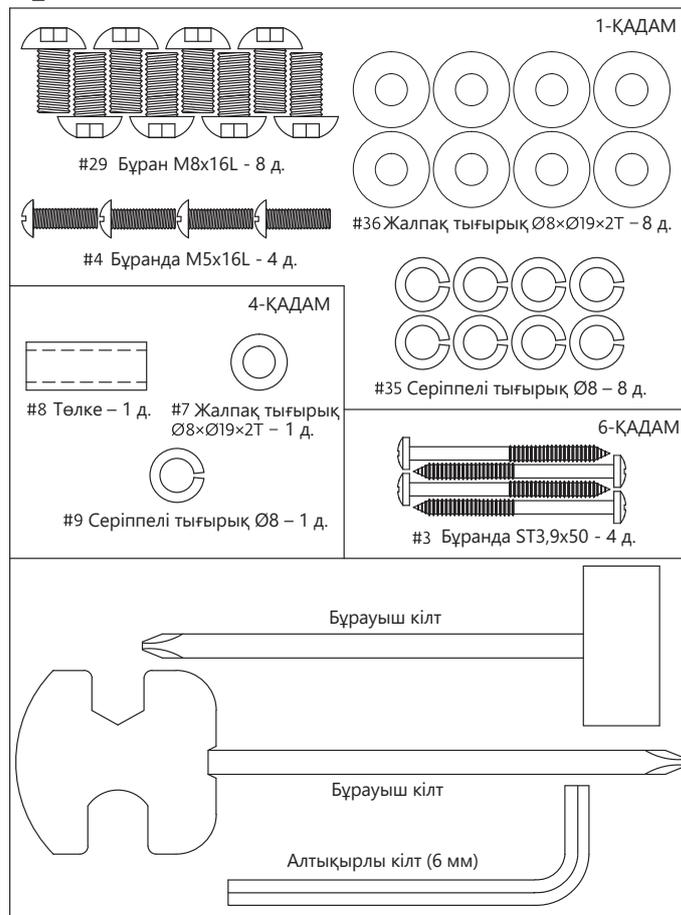
Құрастыруды бастама бұрын, жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтерін ашық жерге жайып қойып, қаптама материалын шешіңіз. Қаптамада ештеңе қалмағанына көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтері бар екенін тексеріңіз. Жаттығу құрылғысының кейбір бөліктері алдын ала құрастырылған күйде жеткізілетінін ескеріңіз.

Қолданылатын бекітпелер мен құрал-саймандар:

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
29	Бұран (M8×16L)	8
4	Бұранда (M5×16L)	4
36	Жалпақ тығырық (Ø8×Ø19×2T)	8
35	Серіппелі тығырық (Ø8)	8
8	Төлке (Ø8×Ø12×30)	1
7	Жалпақ тығырық (Ø8×Ø19×2T)	1
9	Серіппелі тығырық (Ø8)	1
3	Бұранда (ST3,9×50)	4
	Бұрауыш кілт	1
	Бұрауыш кілт	1
	Алтықырлы кілт (6 мм)	1



B-710BL Favourit Ergo



3.3 Жаттығу құрылғысын құрастыру

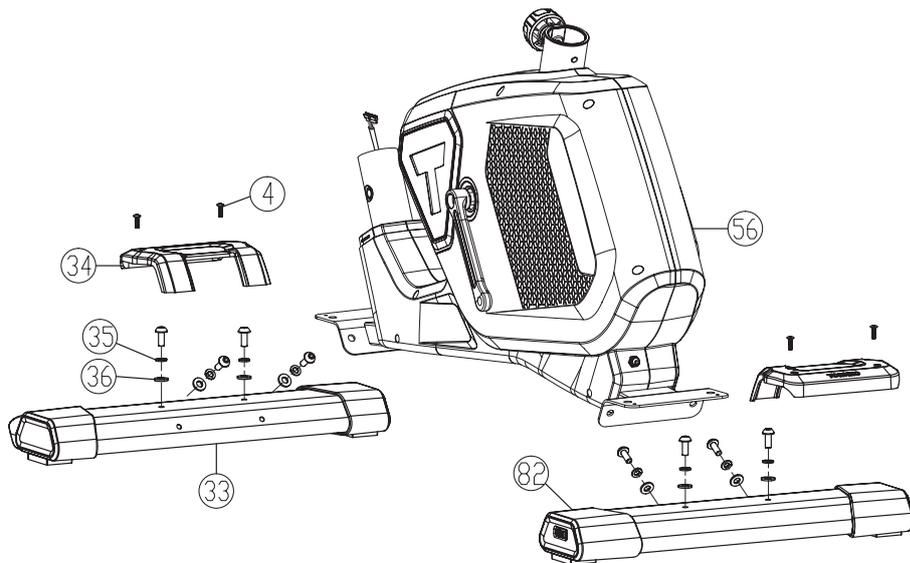
1-ҚАДАМ

Алдыңғы (33) және артқы (82) тұрақтандырғыштарды 8 бұран (M8×16L) (29), серіппелі тығырық (Ø8,5×Ø13,5) (35) пен жалпақ тығырық (Ø8) (36) жиынтығы арқылы жаттығу құрылғысының негізгі қаңқасына бекітіңіз.

Алдыңғы тұрақтандырғышта тасымалдау роликтері бар, олар жаттығу құрылғысының алдында орналасуы керек екенін ескеріңіз.

Қосылу орнын алдыңғы және артқы тұрақтандырғыш қаптамаларымен (34) жауып, оларды бұрандалармен (M5×16) (4) бекітіңіз.

-  #4 M5×16L – 4 д.
-  #29 M8×16L – 8 д.
-  #35 Ø8.5×13.5×2.5T – 8 д.
-  #36 Ø8×Ø19×2T – 8 д.
- 



2-ҚАДАМ

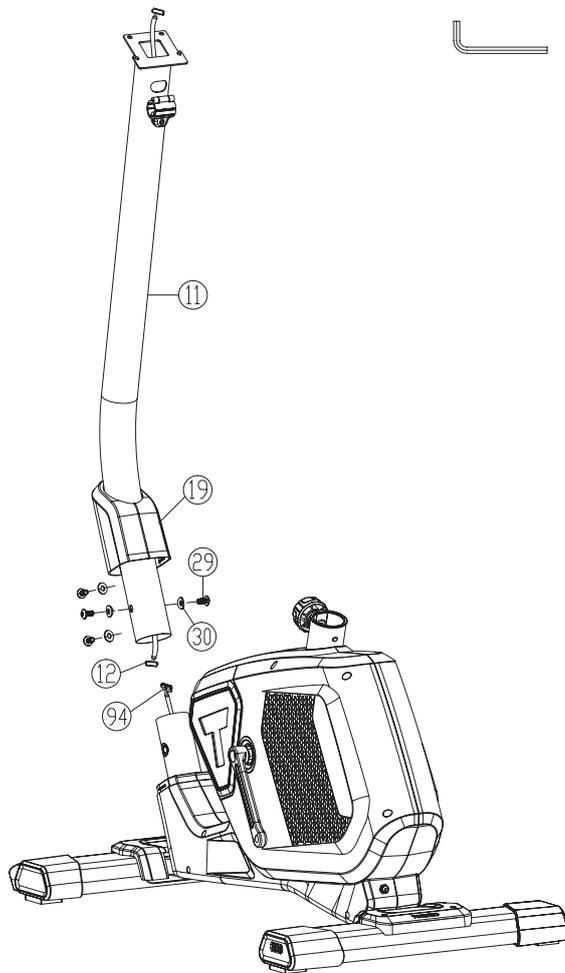


Назар аударыңыз:

бұл қадамды орындауға екі адам қажет!

Алдыңғы тағанды (11) суретте көрсетілгендей ұстап тұрып, оған қаптаманы (19) салыңыз, содан кейін тағаннан шығатын сигнал сымның ағытпасын жаттығу құрылғысының негізгі қаңқасынан шығатын тиісті ағытпаға (12, 94) жалғаңыз.

Содан кейін тағанды негізгі қаңқаға орнатып, оны 4 бұран (29) мен ойыс тығырық (30) жиынтығымен бекітіңіз. Сымдар таған мен қаңқа арасындағы саңылауға қысылып қалып, зақымдалуына жол бермеңіз.



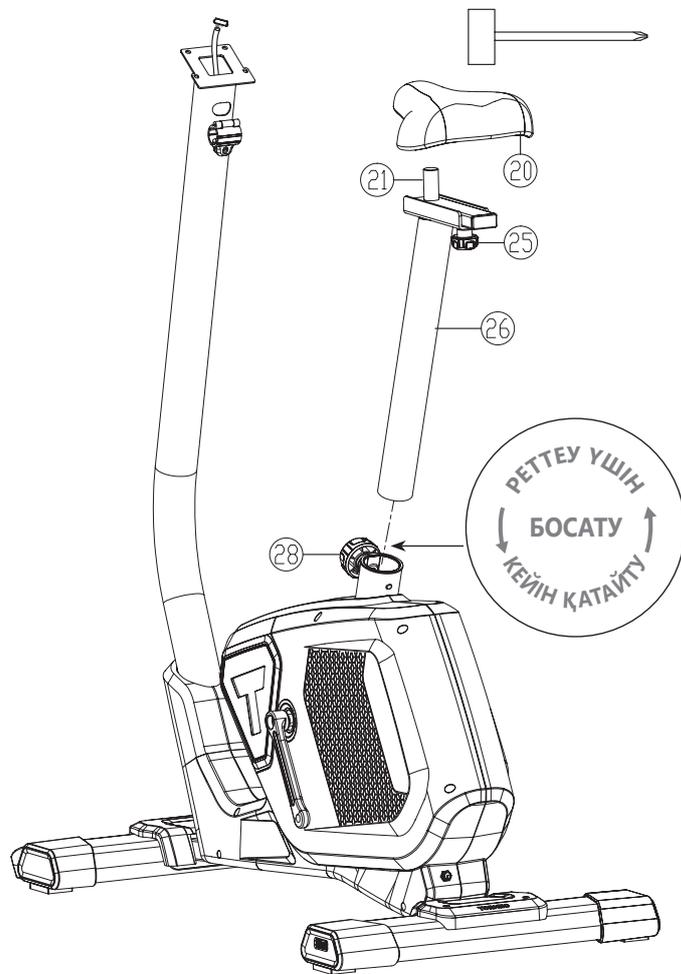
3-ҚАДАМ

Отырғышты (20) ұстағышқа (21) жалғап, отырғыштағы 2 сомынды бекітіңіз. Тығырық (24) пен реттегіш (25) көмегімен ұстағышты отырғыш тағанына (26) бекітіңіз.

Отырғыш биіктігін реттегішті (28) босатып, оның ұстағышын тартыңыз. Отырғыш тағанын салыңыз.

Отырғыш биіктігін реттегеннен кейін, реттегішті жіберіп, сағат тілі бойымен сәл бұрау арқылы отырғыш тағанын бекітіңіз.

Кейіннен отырғыш биіктігін реттегіш (28) пен отырғышты көлденеңінен реттегіш (25) көмегімен отырғышты өзіңіздің жаттығу режиміңіз бен стиліңізге барынша сәйкес келетін жайлы қалыпқа орната аласыз.

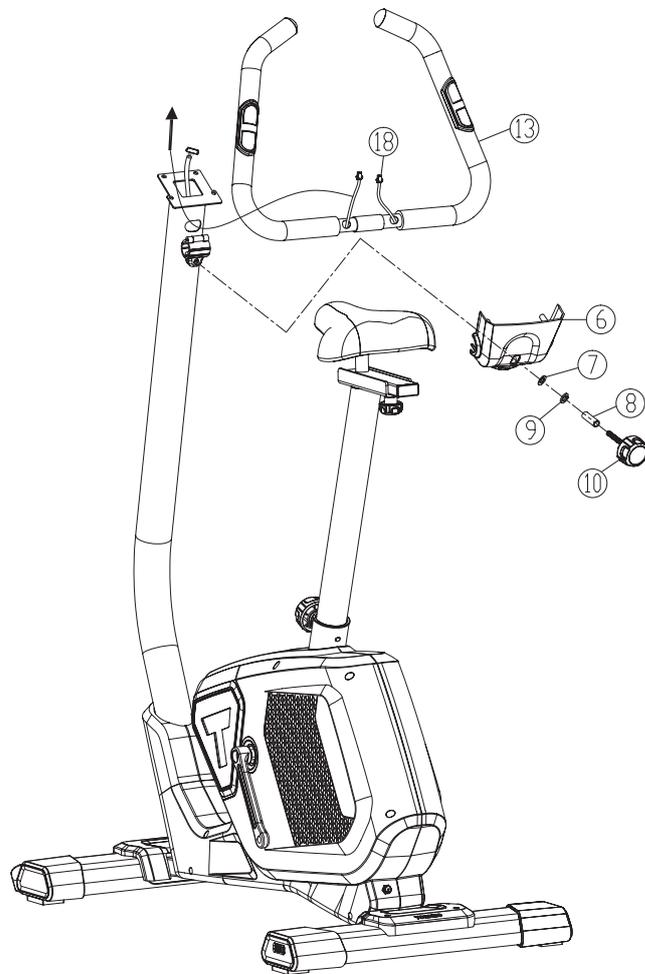


4-ҚАДАМ

ЖСЖ датчиктері сымдарын (18) алдыңғы тағандағы сәйкес тесіктерден өткізіңіз (сур. қараңыз).

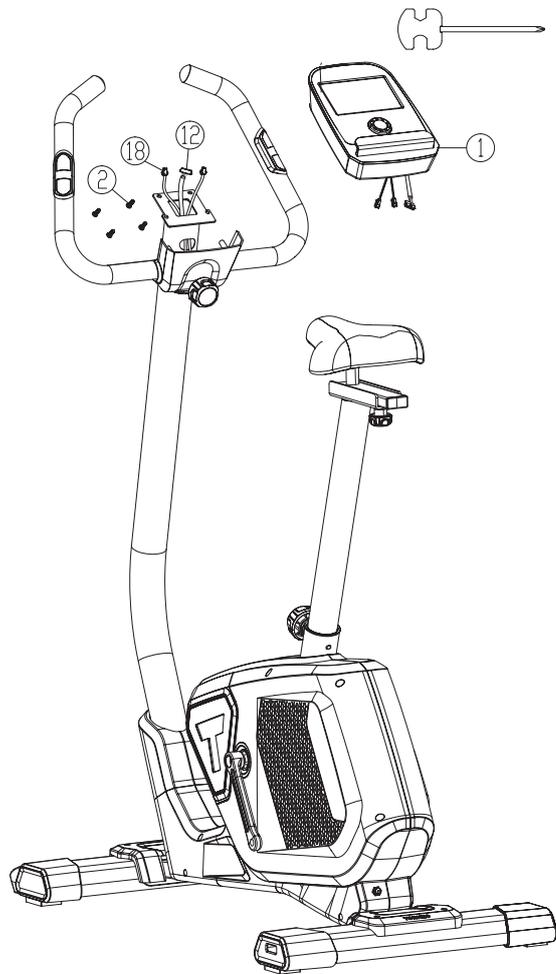
Тұтқаларды (13) алдыңғы тағандағы қысқышқа орнатып, қосылу орнын сәндік қаптамамен (6) жауып, тұтқалардың қажетті еңіс бұрышын орнатыңыз, содан кейін оларды жалпақ тығырық (7), серіппелі тығырық (9), төлке (8) және бекіткіш (10) арқылы бекітіңіз.

Кейіннен бекіткіш (10) арқылы тұтқалар еңістігін тиімді жаттығу үшін өзіңізге барынша ыңғайлы етіп орната аласыз.



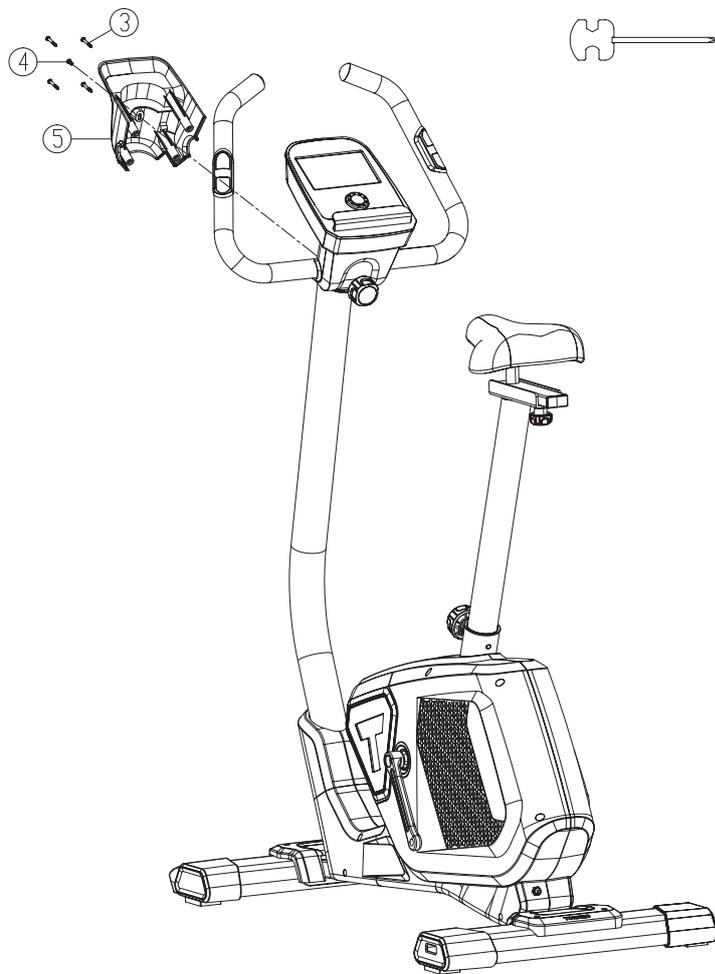
5-ҚАДАМ

Жаттығу компьютерін (1) суретте көрсетілгендей негізге орнатыңыз. Сигнал сымы (12) мен ЖСЖ датчиктері сымын (18) жаттығу компьютеріне (1) қосып, компьютер корпусындағы 4 бұранданы (2) босатыңыз және солардың көмегімен компьютерді тағанға бекітіңіз.



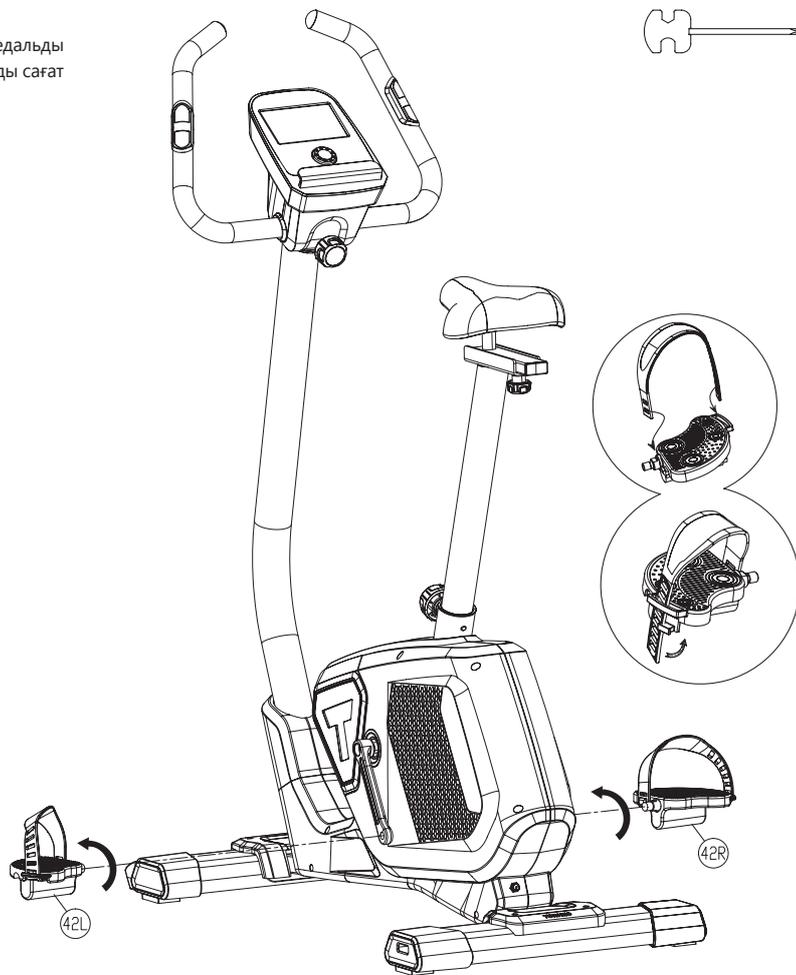
6-ҚАДАМ

Компьютердің артқы сәндік қаптамасын (5) алдыңғы тағанға орнатып, оны 4 бұранда (ST3,9×50L) (5) мен бұранда (M5×16) (4) арқылы бекітіңіз.



7-ҚАДАМ

Педальдарды суретте көрсетілгендей бұлғақтарға бекітіңіз. «R» белгісі бар педальды оң жаққа, ал «L» белгісі бар педальды сол жаққа орнатыңыз. Сол жақ педальды сағат тіліне қарсы, ал оң жақ педальды сағат тілі бойымен бұраңыз.



8-ҚАДАМ

Бейімдегіш ағытпасын жаттығу құрылғысының ұясына салып, бейімдегішті электр желісіне қосыңыз.

Мақсатты электр желісі: 220–240 В, 50 Гц

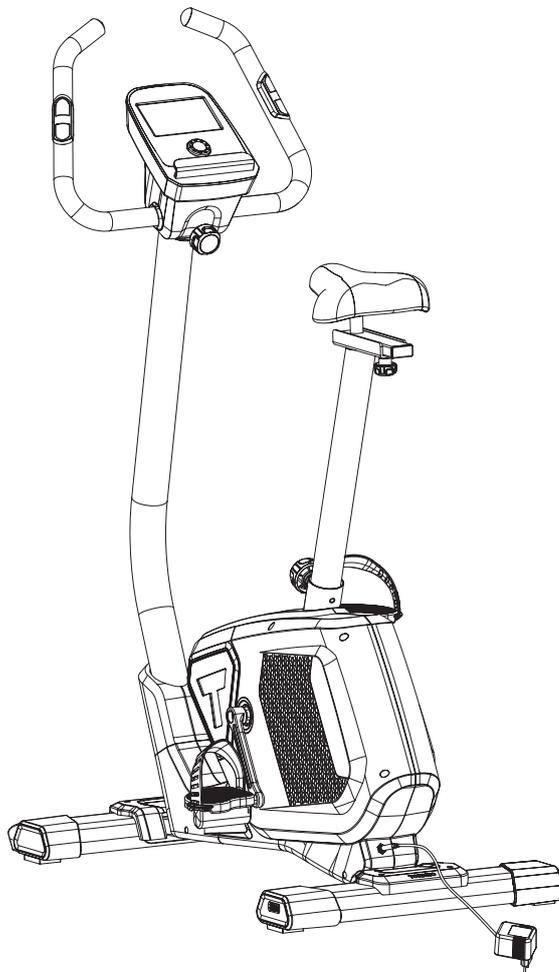
Шығыс тогы: 6 В =500мА

Тек жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кіретін бейімдегішті ғана пайдаланыңыз.

Жинау аяқталды!

Жаттығу құрылғысын қолдану алдында оның барлық бекіту қосылымдары қатайтылғанын тексеру және олардың жағдайын уақытылы бақылап жүру ұсынылады.

Жаттығуға кірісіңіз!

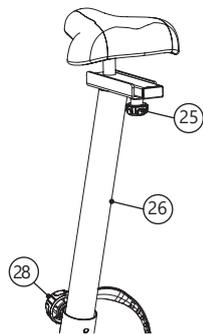


4. Жаттығу құрылғысын пайдалану

4.1 Отырғыш қалпын реттеу

Отырғыш биіктігі мен қалпын дұрыс реттеу өте маңызды.

1. Отырғыш биіктігін реттегішті (28) сағат тіліне қарсы бұрау арқылы босатыңыз, содан кейін тесіктен істікті шығару үшін реттегішті тартыңыз. Отырғыш тағанын (26) қажетті биіктікке (жалпы 11 қалыптың біріне) жылжытыңыз. Реттегіш қолсабын (28) жіберіп, істіктің отырғышасты тағандағы (26) бір тесікке кіргенін тексеріңіз, содан кейін реттегіш қолсабын (28) қатайтыңыз.
2. Отырғышты көлденеңінен реттегішті (25) босатып, отырғышты өзіңізге ыңғайлы қалыпқа жылжытыңыз. Реттегіш қолсабын (25) қатайтыңыз.
3. Отырғышқа отырып, екі аяқ табанын педальдарға қойыңыз. Сіз тізелерді тоқтатпай не сандарды жан-жаққа жылжытпай педальдарды толық айналдыра алуыңыз керек. Егер педальдар айналымының ең төменгі нүктесінде тізелер кішкене емес, қатты бүгілетін болса, отырғыш тым төмен орналасқан деген сөз. Ал егер педальдар айналымының ең төменгі нүктесінде тізелерді толық жазуға тура келсе, отырғыш тым жоғары орналасқан деп түсініңіз.

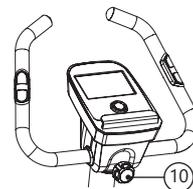


Сақ болыңыз!

1. Жаттығу құрылғысында отырып, отырғыш биіктігін реттеуге тырыспаңыз.
2. Отырғыш қалпын өзгерткеннен кейін, 28 және 25 реттегіштерін әрқашан қатайтыңыз.

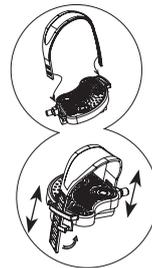
4.2 Тұтқалардың еңіс бұрышын реттеу

Жаттығу құрылғысына отырып, тұтқалар құлпын ашу үшін бекіткішті (10) босатыңыз. Тұтқаларды барынша ыңғайлы қалыпқа орнатыңыз. Тұтқаларды таңдалған қалыпта бекіту үшін бекіткішті (10) қатайтыңыз.



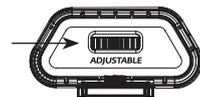
4.3 Педаль белдікшелерін реттеу

Өзіңізге ыңғайлы болуы үшін педальдар белдікшелерін табан өлшеміне қарай реттеуге болады. Бұл педальдарды айналдырудың бастапқы кезеңінде басып итеру және соңғы кезеңінде белдікшелерден тарту арқылы оларды толық амплитуда бойынша жайлы айналдыруға мүмкіндік береді. Барынша тиімді жаттығу үшін педальдарды толық амплитуда бойынша біркелкі айналдыру ұсынылады.



4.4 Жаттығу құрылғысын еденге орнықтыру

Жаттығу құрылғысын тегіс емес жерде тұрақтандыру үшін еден қисықтығының компенсаторларын пайдаланыңыз. Олар артқы тұрақтандырығыштардың шеттерінде орналасқан. Реттегіштерді оңға не солға айналдыру керек.



4.5 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Алдығы тұтқаларды қолыңызбен ұстап, тасымалдау роликтері жерге тірелгенше жаттығу құрылғысын өзіңізге қарай еңкейтіңіз. Осы күйде веложаттығу құрылғысын сақтау орнына оңай жылжытуға болады.



5. Жаттығу

5.1 Жалпы ақпарат



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.

Бұл жаттығу құрылғысы кез келген қарқынды кардио жаттығуларына арналған. Оған қоса, велоэргометрде оңалту жаттығуларын да жасауға болады. 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.

Жаттығу қарқындылығын таңдау бойынша ұсынымдар

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 денебітімге 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.

Жүрек соғу жиілігін дәлірек және ыңғайлырақ өлшеу үшін жаттығу құрылғысы CardioLink жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесімен жабдықталған. Бұл жүйені пайдалану үшін 4,5~5,5 кГц жиілікте жұмыс істейтін кеуде кардиодатчигін (таратқышты) кию керек.

5.2 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.

5.3 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Бұл жаттығу құрылғысы CardioLink технологиясын қолданатын сымсыз жүрек соғу жиілігін қабылдағышпен жабдықталған. Сигналды өлшеу және жіберу үшін үйлесімді кеуде белбеуін пайдаланған кезде, компьютер автоматты түрде жүрек соғу жиілігін көрсетеді. Егер компьютер бір уақытта тұтқалардағы сенсорлар мен сымсыз датчиктерден сигнал алса, жанасу датчиктеріне артықшылық береді.

Бұл жаттығу құрылғысы негізгі жаттығу параметрлерін бақылауға мүмкіндік беретін, жүктемені электронды реттейтін, қолдануға оңай әрі сенімді жаттығу компьютерімен (консольмен) жабдықталған.

Пернелер функциясы

	<p>Контроллер (оңға бұрау):</p> <ul style="list-style-type: none"> Жаттығу режимінде: жүктемені арттыру Орнату режимінде: жаттығу параметрлерінің мәнін арттыру (уақыт, қашықтық, калориялар, мақсатты жүрек соғу жиілігі, жас), пайдаланушы деректерін таңдау, бағдарлама таңдау мәзірінің тармақтары арасында ауысу <p>Контроллер (солға бұрау):</p> <ul style="list-style-type: none"> Жаттығу режимінде: жүктемені азайту Орнату режимінде: жаттығу параметрлерінің мәнін азайту (уақыт, қашықтық, калориялар, мақсатты жүрек соғу жиілігі, жас), пайдаланушы деректерін таңдау, бағдарлама таңдау мәзірінің тармақтары арасында ауысу <p>Контроллер (басу):</p> <ul style="list-style-type: none"> Орнату режимінде: ағымдағы деректерді енгізуді растау және келесі параметрдің мәнін орнатуға өту.
--	--

<p><i>РУЧНОЙ РЕЖИМ</i></p> 	<p>Қолмен енгізу бағдарламасына кіру Бұл уақыт, қашықтық, калория шығыны не ЖСЖ мақсатты параметрі бойынша жаттығу. Жаттығу кезінде контроллерді бұрау арқылы жүктеме қолмен реттеледі</p>
<p><i>ПАУЗА</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> Бұл перне жаттығу кезінде (қысқа уақыт басу) жаттығуды ТОҚТАТАДЫ немесе КІДІРТЕДІ. Дисплейдің жоғарғы сол жақ бұрышында «STOP» жазуы пайда болып, жаттығу параметрлері жеткен мәндерде тоқтайды. КІДІРТУ режимінде (қысқа уақыт басу) – жаттығуды КІДІРІСТЕН кейін жалғастыру. Жаттығуды жалғастыру үшін осы пернені басыңыз. Жаттығу параметрлері санағы тоқтаған жерден жалғасады. Ұзақ уақыт басу — барлық көрсеткіштерді түсіріп тастау және жаттығу компьютерін қайта іске қосу Параметрлерді орнату режимінде (қысқа уақыт басу): алдыңғы параметр мәнін орнатуға оралу
<p><i>ПОЛЬЗ. ПРОГ.</i></p> 	<p>Пайдаланушы бағдарламаларын таңдау – 4 бағдарлама (U1, U2, U3, U4). Жеке жаттығу бағдарламаларын жасау мүмкіндігі.</p>
<p><i>ВСТР. ПРОГ.</i></p> 	<p>Кірістірілген (алдын ала орнатылған) бағдарламаларды таңдау. Диспейде көрсетілген уақыт бойынша жүктемені өзгерту профилі бар 12 бағдарлама.</p>

<p>ПУЛЬС. ПРОГ.</p> 	<p>ЖСЖ-ға тәуелді бағдарламаларды таңдау</p> <ul style="list-style-type: none"> • Максималды ЖСЖ-нің 55%-і бағдарламасы. • Максималды ЖСЖ-нің 75%-і бағдарламасы. • Максималды ЖСЖ-нің 95%-і бағдарламасы. • THR бағдарламасы: Мақсатты ЖСЖ. Пайдаланушы орнатады. <p>Максималды ЖСЖ есебі 5.1-тармақта берілген.</p>
<p>ПРОГ. ВАТТ</p> 	<p>Мақсатты қуат бағдарламасын (WATT CONTROL) таңдау</p> <p>Бұл бағдарламада жүктемені 20–400 Вт диапазонында (қадам – 5 Вт) орнатуға болады.</p>
<p>ТЕСТ</p> 	<p>Фитнес-тест функциясын іске қосу.</p> <p>Бұл перненің көмегімен жаттығудан кейінгі жүрек соғу жиілігін өлшеу функциясын іске қосуға болады, ол қалыпты ЖСЖ-ға келу уақыты бойынша физикалық дайындықты анықтайды.</p>
<p>АНАЛИЗ</p> 	<p>Май талдағышы функциясын таңдау</p>

Компьютер дисплейінде келесі параметрлер көрсетіледі:

Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама, өлшем бірліктері	Индикация
TIME	Жаттығу уақыты, сек. Компьютер автоматты түрде 0:00-ден 99:59-ға дейін 1 сек аралықпен санайды. Оған қоса, компьютерді контроллер арқылы белгіленген уақыттан кері санауға бағдарламалауға болады. Егер уақыт 0:00-ге жеткеннен кейін жаттығуды жалғастырсаңыз, компьютер дыбыстық сигнал беріп, қалыпты уақыт санағы режиміне оралады.	0:00 > 99:59 99:00 > 0:00
RPM 	Қарқын, қадам жиілігі (педальдарды айналдыру), айналым/мин	0–199
SPEED	Шартты қозғалыс жылдамдығы, км/сағ	0,00–99,9
DISTANCE	Шартты жүріп өткен қашықтық, км	0,00 > 99,90 99,90 > 0,00
WATT	Жаттығу кезінде бөлінетін механикалық қуат мөлшері немесе Ватт бағдарламасында орнатылған механикалық қуат мөлшері	0–999 20–400
CALORIES	Жұмсалған энергия (калория шығыны), ккал	0 > 9995 9995 > 0
PULSE	Сенсорлық датчиктермен өлшенген жүрек соғу жиілігі, соққы/мин (ЖСЖ датчиктерін ұстау керек)	40–220
	3 2 1 Жүктеме деңгейлері	1–32

Дисплейдегі ақпараттық терезелер мәндері

Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама, өлшем бірліктері	Индикация
STOP	Орнату режимі немесе жаттығуды кідірту	
BMI	Дене массасының индексі (Body Mass Index)	
FAT%	Май тінінің пайыздық көрсеткіші	
AGE	Пайдаланушы жасы	
♀♂	Пайдаланушы жынысы	
CM	Пайдаланушы бойы	
KG	Пайдаланушы салмағы	
BMR	Тыныштық күйінде энергия тұтыну деңгейі (Basal Metabolism Rate)	

Жаттығуды бастамас бұрын нені білу керек

Қуатты қосу

Жаттығу құрылғысына жалғанған бейімдегіш ашасын электр розеткасына қосыңыз. Жаттығу компьютері дыбыстық сигнал беріп, дисплей іске қосылады. Осыдан кейін компьютер автоматты түрде QUICK START (ЖЫЛДАМ СТАРТ) бағдарламасына кіреді. Педальдарды айналдырып жаттығуды бірден бастауға (жаттығу параметрлері санағы нөлден басталады) немесе консоль пернелерімен жаттығу бағдарламасын таңдауға болады.

Жылдам старт

Жаттығуды жылдам бастау үшін жай ғана жаттығу құрылғысының педальдарын айналдырыңыз, сонда жаттығу құрылғысының компьютері ЖЫЛДАМ СТАРТ бағдарламасына кіріп, дисплейдің жүгіртпе жолында QUICK START БАҒДАРЛАМАСЫ жазуы пайда болады. Бұл жағдайда жаттығу параметрлері (уақыт, қашықтық, жұмсалған энергия) санағы нөлден басталады. Жаттығу кезінде «-/ +» контроллерін бұрау арқылы жүктеме деңгейін реттеуге болады. Жаттығу құрылғысының дисплейінде жүрек соғу жиілігін көру үшін тұтқалардағы датчиктерді ұстаңыз немесе кеуде кардиодатчигін пайдаланыңыз (5.1-тармақты қараңыз).

Кідірту

Жаттығу кезінде үзіліс жасау үшін КІДІРТУ пернесін басыңыз. Дисплейдің жоғарғы сол жақ бұрышында «STOP» жазуы пайда болып, жаттығу параметрлері жеткен мәндерде тоқтайды. Жаттығуды жалғастыру үшін КІДІРТУ пернесін қайта басыңыз. Жаттығу параметрлері санағы тоқтаған жерден жалғасады.

Жаттығу бағдарламалары

ҚОЛ РЕЖИМИ – Қолмен енгізу бағдарламасы: MANUAL

ҚОЛ РЕЖИМИ — уақыт, қашықтық, калория шығыны не ЖСЖ мақсатты параметрі бойынша жаттығу. Пайдаланушы мақсатты уақыт, қашықтық не калория шығыны орнатылған кезде, кез келген жүктеме деңгейінде жаттығу алады (жаттығу кезінде контроллерді бұрау арқылы жүктеме реттеледі).

Әрекеттер:

1. ҚОЛ РЕЖИМИ пернесін басыңыз, сонда дисплейде MANUAL БАҒДАРЛАМАСЫ жазуы пайда болады.
2. Педальдарды айналдыру арқылы жаттығуды бірден бастауға болады. Бұл жағдайда параметрлер санағы нөлден басталады. Әлде контроллерді басу арқылы жаттығу параметрлерін орнатуға болады.
3. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін контроллерді басыңыз.
4. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты жаттығу қашықтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін контроллерді басыңыз.
5. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін контроллерді басыңыз.
6. Дисплейде PULSE (ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты жүрек соғу жиілігін контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген ЖСЖ мәнін растау үшін контроллерді басыңыз.
7. Жаттығу құрылғысының педальдарын айналдыра бастаңыз. Жаттығу параметрлері санағы орнатылған мәндерден басталады. Жаттығу кезінде контроллерді бұрау арқылы жүктеме деңгейін реттеуге болады. Мақсатты параметрдің мәні нөлге жеткеннен кейін компьютер ескерту сигналын беріп, қол жеткізілген параметр жыпылықтай бастайды.

Ескерту:

Жоғарыда аталған жаттығу параметрлерінің бірін не бірнешеуін орнатуға болады, олардың барлығын орнату шарт емес.

Ескерту:

Ағымдағы жаттығу бағдарламасынан шығу үшін КІДІРТУ пернесін басып, пернелер арқылы қажетті бағдарламаны таңдаңыз («Пернелер функциясы» тармағын қараңыз).

КІРІСТІРІЛГЕН БАҒДАРЛАМАЛАР: Steps (Қадамдар), Hill (Төбе), Rolling (Циклдік жүктеме), Valley (Аңғар), Fat Burn (Майды кетіру), Ramp (Эстакада), Mountain (Таулар), Intervals (Интервалдар), Random (Кездейсоқ таңдау), Plateau (Үстірт), Fartlek (Фартлек), Precipice (Жар)

Бұл жүктемені өзгерту профилі бар бағдарламалар. Пайдаланушылар дисплейдегі профилде көрсетілген әртүрлі жаттығу интервалында әртүрлі жүктеме деңгейінде жаттығу алады.

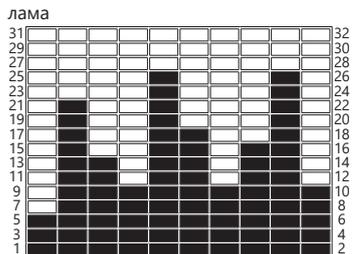
Пайдаланушылар мақсатты уақытты, калория шығынын, қашықтықты және мақсатты ЖСЖ мәнін орнатып, жаттығу кезінде контроллерді бұрау арқылы жүктемені теңшей алады.

Әрекеттер:

1. КІРІСТ. БАҒД. пернесін басып, контроллерді бұрау арқылы кірістірілген бағдарламалардың бірін таңдаңыз. Таңдауды жеңілдету үшін дисплейде бағдарлама атауы мен оның жүктемені өзгерту профилі көрсетіледі.
2. Таңдалған жаттығу бағдарламасына кіру үшін контроллерді басыңыз.
3. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін контроллерді басыңыз. Барлық кірістірілген бағдарламалар 10 сегментке (бағанға) бөлінеді, әрқайсысының әдепкі ұзақтығы — 1 минут. Осылайша, орнатылған уақытқа байланысты уақыт пен жүктеме 10 сегментке бөлінеді.
4. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты қашықтықты контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін контроллерді басыңыз.
5. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін контроллерді басыңыз.
6. Дисплейде PULSE (ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты жүрек соғу жиілігін контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген жүрек соғу жиілігін растау үшін контроллерді басыңыз.
7. Педальдарды айналдыру арқылы жаттығуды бастаңыз. Контроллерді бұрау арқылы жаттығу кезінде жүктеме деңгейін өзгертуге болады. Мақсатты параметрдің мәні нөлге жеткеннен кейін компьютер ескерту сигналын беріп, қол жеткізілген параметр жыпылықтай бастайды.

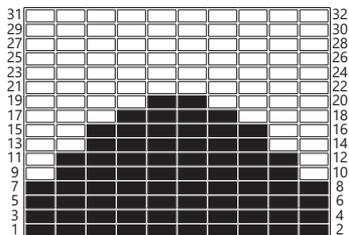
9. Random/Кездейсоқ таңдау

Төмен және жоғары қарқындылық аймақтары кездейсоқ ауысатын бағдарлама



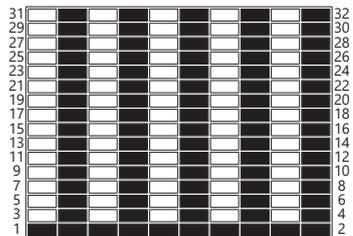
10. Plateau/Үстірт

Биік таулы үстіртке көтеріліп, түсуді имитациялайтын бағдарлама



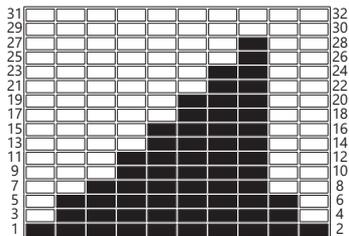
11. Fartlek/Фартлек¹

Жүктеме күрт өзгеріп отыратын аймақтар



12. Precipice /Жар

Тауға ұзақ көтерілуді имитациялап, жүктемені күрт азайту



¹ — Максималды және минималды жүктемелері бар аймақтарды ауыстыруға негізделген циклдік спорт түрлеріне арналған жаттығу әдісі.

Мақсатты қуат бағдарламасы (WATT CONTROL) – БАТТ БАҒД.

БАТТ бағдарламасы — жаттығу құрылғысының кедергісін (жүктемені) дәл ваттпен мөлшерлеуге мүмкіндік беретін бағдарлама. Жаттығу құрылғысының электрмагниттік жүйесі біркелкі кедергіні, жақсы жүріс жатықтығын және минималды қадаммен (20–400 Вт, қадам — 5 Вт) бірқалыпты жүктеме өзгерісін қамтамасыз етеді. Бұл жаттығу мақсатына қарай жүктемені дәл мөлшерлеуге мүмкіндік береді.

Бұл режимде компьютер жүктемені автоматты түрде реттеу арқылы жұмсалатын қуатты үнемі орнатылған деңгейде сақтайды.

Нәтижесінде компьютер есептеген қуат пайдаланушы орнатқан мақсатты мәнге жақын болады.

Әрекеттер:

1. БАТТ БАҒД. пернесін басыңыз, дисплейде WATT CONTROL БАҒДАРЛАМАСЫ жазуы пайда болады.
2. Жаттығу бағдарламасына кіру үшін контроллерді басыңыз.
3. Дисплейде WATT (ҚУАТ) жыпылықтайды және контроллерді бұрау арқылы мақсатты жаттығу қуатын 20–400 Вт диапазонында (қадам — 5 Вт) орнатуға болады. Енгізілген қуатты растау үшін контроллерді басыңыз.
4. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін контроллерді басыңыз.
5. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты жаттығу қашықтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін контроллерді басыңыз.
6. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін контроллерді басыңыз.
7. Дисплейде PULSE (ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты жүрек соғу жиілігін контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген жүрек соғу жиілігін растау үшін контроллерді басыңыз.
8. Педальдарды айналдыру арқылы жаттығуды бастаңыз. Жаттығу кезінде контроллерді бұрау арқылы кедергіні өзгертуге болады. Мақсатты параметрдің мәні нөлге жеткеннен кейін компьютер ескерту сигналын беріп, қол жеткізілген параметр жыпылықтай бастайды.

Ескерту:

1. ҚУАТ = АЙНАЛДЫРУШЫ МОМЕНТ (КГМ) × АЙН/МИН × 1,03
2. Бұл бағдарламада қуат шығыны тұрақты деңгейде сақталады. Бұл дегеніміз, егер педаль жылдам айналса, жүктеме деңгейі азаяды, ал баяу айналса, жүктеме деңгейі артады.

Пайдаланушы бағдарламалары — ПАЙД. БАҒД. пернесі

U1, U2, U3, U4 бағдарламалары — пайдаланушы (жеке) жаттығу бағдарламалары. Пайдаланушылар жаттығу параметрлерін келесі ретпен орнатады: 10 бағанды жүктеме профилі, TIME (УАҚЫТ), DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ), CALORIES (КАЛОРИЯ) және PULSE (МАҚСАТТЫ ЖСЖ). Орнатылған параметрлер мен жүктеме профилдері жадта сақталады. Оған қоса, пайдаланушылар жаттығу кезінде контроллерді бұрау арқылы ағымдағы жүктемені өзгерте алады. Бұл әрекет жадта сақталған жүктеме профилін өзгертпейді. Жаттығу құрылғысының компьютері 4 пайдаланушы бағдарламасын жадта сақтайды: U1, U2, U3, U4. Кейіннен сақталған пайдаланушы бағдарламаларын өзгертуге болады.

Әрекеттер:

1. ПАЙД. БАҒД. пернесін басыңыз, дисплейде ПАЙДАЛАНУШЫ БАҒДАРЛАМАСЫ жазуы пайда болады.
2. Контроллерді бұрау арқылы U1, U2, U3, U4 пайдаланушы бағдарламаларының бірін таңдаңыз, таңдалған бағдарламаға кіру үшін контроллерді басыңыз.
3. Дисплейде 1-баған жыпылықтайды және контроллерді бұрау арқылы жеке жүктеме профилін жасауға болады. Жаттығу профилінің бірінші бағанындағы жүктеме деңгейін растап, келесі бағандағы жүктеме деңгейін орнатуға өту үшін контроллерді басыңыз. Әдепкі деңгей — 1.
4. Дисплейде 2-баған жыпылықтайды және контроллерді бұрау арқылы жаттығу профилінің екінші бағанындағы жүктемені таңдауға болады. Жаттығу профилінің екінші бағанындағы жүктемені растау үшін контроллерді басыңыз.
5. Жеке жаттығу профилін жасау аяқталғанға дейін қалған бағандар үшін 3 және 4-тармақтарда берілген әрекеттерді қайталаңыз. Жасалған жаттығу профилін растау үшін контроллерді басыңыз.
6. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген уақыты растау үшін контроллерді басыңыз.
7. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты жаттығу қашықтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін контроллерді басыңыз.

8. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін контроллерді басыңыз.
9. Дисплейде PULSE (ЖҮРЕК СОҒУ ЖИЛІГІН) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты жүрек соғу жиілігін контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген жүрек соғу жиілігін растау үшін контроллерді басыңыз.
10. Педальдарды айналдыру арқылы жаттығуды бастаңыз. Жаттығу кезінде контроллерді бұрау арқылы кедергіні өзгертуге болады. Мақсатты параметрдің мәні нөлге жеткеннен кейін компьютер ескерту сигналын беріп, қол жеткізілген параметр жыпылықтай бастайды.

Ескерту:

10 бағандағы жүктеме деңгейлері болашақ жаттығулар үшін компьютер жадында сақталады. Кейіннен бұрын жасалған бағдарламаны таудау арқылы сол бағдарламада жаттығуға болады.

Жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарламалар (HRC) — ЖСЖ ТӘУ. БАҒД. пернесі

ЖСЖ-ға тәуелді бағдарламаларда жаттығу үшін CardioLink технологиясы арқылы жүрек соғу жиілігінің сигналын өлшеуге және беруге үйлесімді кеуде белбеуі (кардиодатчигі) керек (5.1-тармақты қараңыз) немесе бүкіл уақыт бойы ЖСЖ датчиктерін ұстап жаттығу қажет болады. Кеуде кардиодатчигі кірістірілген ЖСЖ-ға тәуелді бағдарламалар арқылы ЖСЖ деңгейі мен жаттығу қарқындылығын ыңғайлы бақылауға мүмкіндік береді. Бұл жағдайда ЖСЖ сигналы кеуде кардиодатчигінен алынып, жаттығу құрылғысының консолінде автоматты түрде көрсетілетіндіктен, ЖСЖ датчиктерін ұстап отырмай, еркін қозғала аласыз.

H.R.C. бағдарламалары (55%, 75%, 95%) — жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарламалар, ал THR бағдарламасы — орнатылған мақсатты ЖСЖ бойынша бағдарлама.

- Максималды ЖСЖ-нің 55%-і бағдарламасы.
Мақсатты ЖСЖ = $(220 - АДАМ ЖАСЫ) \times 55\%$
- Максималды ЖСЖ-нің 75%-і бағдарламасы.
Мақсатты ЖСЖ = $(220 - АДАМ ЖАСЫ) \times 75\%$
- Максималды ЖСЖ-нің 95%-і бағдарламасы.
Мақсатты ЖСЖ = $(220 - АДАМ ЖАСЫ) \times 95\%$
- THR бағдарламасы: Мақсатты ЖСЖ. Пайдаланушы орнатады.

Бұл бағдарламаларда жаттығу кезінде компьютер жүрек соғу жиілігі орнатылған деңгейге сәйкес келуі үшін жүктеме деңгейін автоматты түрде реттейді. Компьютер әр

10 секунд сайын өлшенген жүрек соғу жиілігін мақсатты көрсеткішпен салыстырып, жүктемені тиісінше арттырып не азайтып отырады.

Әрекеттер:

1. ЖСЖ ТӘУ. БАҒД. пернесін басыңыз, дисплейде HRC БАҒДАРЛАМАСЫ жазуы пайда болады. Бағдарламаны таңдау мәзірінде контроллерді бұрау арқылы H.R.C. тармағына кіріңіз, содан кейін ЖСЖ-ға тәуелді бағдарламалардың бірін (55%, 75%, 90%, Tag) таңдаңыз.
2. Контроллерді бұрау арқылы THR, 55%, 75%, 95% пайдаланушы бағдарламаларының бірін таңдаңыз. Таңдалған бағдарламаға кіру үшін контроллерді басыңыз.
3. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін контроллерді басыңыз.
4. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты жаттығу қашықтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін контроллерді басыңыз.
5. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін контроллерді басыңыз.
6. Дисплейде PULSE (МАҚСАТТЫ ЖСЖ) жыпылықтайды және мақсатты жүрек соғу жиілігін контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Бастапқыда мақсатты ЖСЖ мәнін өз жасыңызға байланысты максималды ЖСЖ-ның 70%-нен асыру ұсынылмайды: $(220 - \text{АДАМ ЖАСЫ}) \times 70\%$.

Егер осы бағдарламаны пайдаланбас бұрын, МАЙ ТАЛДАҒЫШЫ функциясын (ТАЛДАУ пернесі) пайдаланған болсаңыз, мақсатты жүрек соғу жиілігі МАЙ ТАЛДАҒЫШЫ функциясын және ЖСЖ-ға тәуелді бағдарламаны пайдаланған кезде енгізілген пайдаланушы жасына байланысты автоматты түрде есептеледі. Мысалы, егер ЖСЖ-ға тәуелді бағдарламаны (75%) таңдап, 40 жасты енгізген болсаңыз, мақсатты ЖСЖ келесі формула бойынша есептеледі: $(220-40) \times 75\% = 135$ соққы/мин.

Егер ЖСЖ-ға тәуелді THR бағдарламасын таңдасаңыз, контроллерді бұрау арқылы мақсатты ЖСЖ-ны қолмен орнату қажет болады.

Фитнес-тест

Бұл функцияны кез келген бағдарламадан кейін, ал ең дұрысы, «салқындату» бағдарламасының соңғы кезеңі басталғанға дейін пайдалануға болады. Фитнес ұпайы бір минуттағы жүрек соғу жиілігінің бастапқы және соңғы мәндері арасындағы айырмашылық ретінде есептеледі. Жүктемеден кейін жүрек соғу жиілігі неғұрлым тезірек

қалыпқа келсе, соғұрлым жақсы. Тұрақты жаттығулар нәтижесінде осы бағаның жақсаруы физикалық күйдің жақсарғанын көрсетеді.

Жаттығудың «салқындату» кезеңін бастамас бұрын, қолсаптардағы ЖСЖ сенсорларын ұстап тұрып, ТЕСТ пернесін басыңыз. «УАҚЫТТАН» басқа барлық параметрлер санағы тоқтайды. Компьютер 00:60–00:59 деп 00:00-ге дейін уақытты кері санап бастайды. Уақыт 00:00-ге жеткенде компьютер F1–F6 аралығындағы фитнес ұпайды көрсетеді.

F1 — КЕРЕМЕТ нәтиже

F2 — ТАМАША нәтиже

F3 — ЖАҚСЫ нәтиже

F4 — ОРТАША нәтиже

F5 — ОРТАШАДАН ТӨМЕН нәтиже

F6 — НАШАР нәтиже.

Фитнес ұпайды көргеннен кейін, қалыпты параметрді көрсету режиміне оралу үшін ТЕСТ пернесін қайта басыңыз.

Ескерту:

Егер ЖСЖ сигналы болмаса, компьютер PULSE терезесінде «P» әрлін көрсетеді. Егер компьютер хабарлар терезесінде «E» қатесін көрсетсе, ТЕСТ пернесін қайта басып, тұтқалардағы сенсорларды мықтап ұстап тұрғаныңызға немесе кеуде кардиодатчигі (CardioLink технологиясы бойынша ЖСЖ-ны өлшеуге арналған кеуде белбеуі) кеудеге мықтап бекітілгеніне көз жеткізіңіз.

Май талдағышы – ТАЛДАУ пернесі

Бұл пайдаланушы денесіндегі май тінінің пайыздық құрамын (FAT %) есептеуге арналған арнайы бағдарлама. Алынған мәліметтерге сәйкес денені үш типтің біріне жатқызуға болады. Дене типі ағзадағы май құрамына байланысты анықталады.

1-тип: май тінінің %-і > 27

2-тип: $27 \geq$ май тінінің %-і ≥ 20

3-тип: май тінінің %-і < 20

Деректерді анықтағаннан кейін компьютер дисплейінде келесі параметрлер көрсетіледі:

FAT % (май тінінің пайыздық көрсеткіші), BMI (төменде қараңыз) және BMR (төменде қараңыз).

BMI (Body Mass Index, дене массасының индексі): пайдаланушы бойы мен салмағына негізделген, ерлерге де, әйелдерге де жарамды. Бұл мән адам салмағы мен бойы арасындағы сәйкестік дәрежесін бағалап, салмақтың жеткіліксіз, қалыпты немесе артық (семіздік) екенін жанама түрде анықтауға мүмкіндік береді.

BMR (Basal Metabolism Rate, тыныштық күйінде энергия тұтыну деңгейі): бұл параметр ағзаға қажет энергия мөлшерін көрсетеді. Бұл деректердің физикалық белсенділікке ешқандай қатысы жоқ, олар тек ағзаның қалыпты жұмыс істеуі үшін қажетті тәуліктік энергия мөлшерін көрсетеді. Бөлме температурасында тыныштық күйінде өлшенеді.

Май талдағышы функциясын пайдалану

1. ТАЛДАУ пернесін басыңыз.
2. Бағдарлама параметрлерін орнату режиміне кіру үшін РЕЖИМ пернесін басыңыз.
3. Дисплейде «ЖАСТЫ ОРНАТЫҢЫЗ» деген кеңес пайда болады. Дисплейде AGE (ЖАСЫ) параметрі жыпылықтайды және контроллерді бұрау арқылы жасыңызды орната аласыз. Енгізілген жасты растау үшін контроллерді басыңыз. Әдепкі мән — 20 жас.
4. Дисплейде «ЖЫНЫСТЫ ОРНАТЫҢЫЗ» деген хабар пайда болады. Дисплейде жыныс белгісі жыпылықтайды, контроллерді бұрау арқылы жынысты таңдауға болады. Енгізілген жынысты растау үшін контроллерді басыңыз. Әдепкі мән — ер адам.
5. Дисплейде «САЛМАҚТЫ ОРНАТЫҢЫЗ» деген хабар пайда болады. Дисплейде WEIGHT (САЛМАҒЫ) параметрі жыпылықтайды және контроллерді бұрау арқылы салмағыңызды орната аласыз. Енгізілген салмақты растау үшін контроллерді басыңыз. Әдепкі мән — 75 кг.
6. Дисплейде «БОЙДЫ ОРНАТЫҢЫЗ» деген хабар пайда болады. Дисплейде HEIGHT (БОЙЫ) параметрі жыпылықтайды және контроллерді бұрау арқылы бойыңызды орната аласыз. Енгізілген бойды растау үшін контроллерді басыңыз. Әдепкі мән — 175 см.
7. Дисплейде «ЖСЖ СЕНСОРЛАРЫН ҰСТАҢЫЗ» деген хабар пайда болады. Функцияны іске қосу үшін РЕЖИМ пернесін басып, тұтқалардағы жүрек соғу жиілігі сенсорларын ұстаңыз. Егер компьютер дисплейінде «Err» (қате) белгішесі пайда болса, тұтқалардағы жүрек соғу жиілігі датчиктерін мықтап ұстап тұрғаныңызға көз жеткізіңіз. Содан кейін РЕЖИМ пернесін қайта басыңыз.
8. Деректер анықталғаннан кейін компьютер дисплейінде келесі параметрлер көрсетіледі: FAT % (май тінінің пайыздық көрсеткіші), BMI (дене массасының индексі) және BMR (тыныштық күйінде энергия тұтыну деңгейі).

Күту режимі

Егер компьютер жаттығу аяқталғаннан кейін 4 минут ішінде жылдамдық датчигінен сигнал алмаса және ешқандай перне басылмаса, ол қуатты үнемдеу үшін автоматты түрде күту режиміне өтеді. Күту режимінде дисплей өшіп, орынжай температурасы мен қуат көзіне қосылған кезден бастап уақытты көрсетеді. Компьютерді күту режимінен шығару үшін педальдарды айналдыра бастаңыз немесе кез келген пернені басыңыз.

Жаттығуды жалғастыру

Уақытша тоқтатылған (кідірілген) жаттығуды жалғастыруға болады. Бұл жағдайда параметрлер санағы басынан емес, соңғы тоқтаған жерден жалғасады. КІДІРТУ пернесін пайдаланыңыз.

Жүрек соғу жиілігінің датчигі

ЖСЖ датчиктері дұрыс жұмыс істеуі үшін сенсорлық тілімшелерді мықтап ұстау қажет, бірақ тым қатты емес. Сенсорлар жұмысы электрлік потенциалды өлшеуге негізделген, сол себепті алақандар сәл дымқыл болуы керек. Алақанға кремдер мен майлар жақпаңыз, олар пленка ретінде өлшеуге кедергі келтіруі мүмкін. ЖСЖ сигналы қабылданған кезде, компьютер дисплейінде «жүрек» таңбасы пайда болады. Көрсеткіштер өлшеу басталғаннан шамамен 10 сек өткенде тұрақтанады.

ЖСЖ сенсорлық датчиктері медициналық аспап болып табылмайды, сол себепті оларды жаттығу қарқындылығын бақылау үшін тек анықтамалық мақсатта қолдану керек.

Сақтық шаралары

Жаттығу құрылғысының компьютері кез келген электрондық құрылғы сияқты ылғал мен соққыға сезімтал. Компьютердің қызмет мерзімін ұзарту үшін жаттығу құрылғысының қатты сілкінуіне және құлауына жол бермеңіз, оны ылғалдылығы тым жоғары орынжайда немесе конденсат пайда болуы мүмкін жағдайларда пайдаланбаңыз. Компьютерді тазалау үшін жуғыш құралға малынған жұмсақ сулықты немесе ылғалды сулықты пайдаланыңыз. Абразивті немесе агрессиялық тазалау құралдарын қолданбаңыз.

Бейімдегіштің техникалық сипаттамалары

Мақсатты электр желісі: 220–240 В, 50 Гц. Шығыс тогы: 30V, 2A

Тек жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кіретін немесе соған ұқсас бейімдегішті ғана пайдаланыңыз.

5.4 Жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану



Назар аударыңыз:

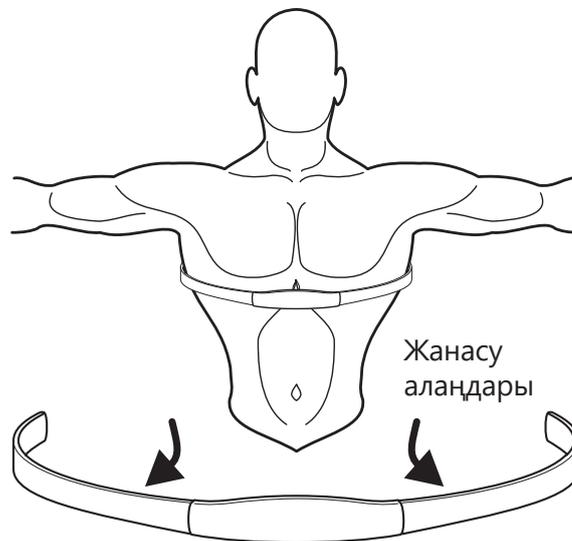
Жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесі электрокардиограмма дәлдігімен салыстырылатын жүрек соғу жиілігін өлшеудің жоғары дәлдігін қамтамасыз етеді. Алайда, бұл медициналық аспап емес және оны диагностикалық немесе басқа медициналық мақсаттарда қолдануға болмайды.

Құрылғы қабылдағыштан, компьютерге кіріктірілген жаттығу құрылғысынан және кеуде таратқышынан (міндетті емес) тұратын жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу құрылғысымен жабдықталған. Кеуде таратқышы (4,5~5,5 кГц жиілігінде жұмыс істейтін) осы жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кірмейді және оны қосымша ретінде сатып алу ұсынылады.

Жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану жоғары дәлдікті ыңғайлылықпен үйлестіруге мүмкіндік береді, өйткені қолыңыз бос қалады және сонымен қатар сізді жаттығу құрылғысына қосатын сымдар жоқ.

Жоғары вольтты аспаптар, трансформаторлар, теледидарлар, радиоқабылдағыштар, ұялы телефондар сияқты электромагниттік сәулелену көздері таратқыш пен қабылдағыш арасында деректерді жіберуге кедергі келтіруі мүмкін. Жаттығу құрылғысын қабылдау аймағынан (шамамен 1 м) кедергінің ықтимал көздерін жоятындай етіп орналастыруды ұсынамыз.

Жүрек соғу жиілігін өлшеу үшін датчик денеңіздің бетінен электрлік потенциалдарды тіркейді, сондықтан таратқыштың жанасу алаңдары терімен тығыз байланыста болуы керек. Дегенмен, егер теріңіз аллергияға бейім болса, таратқышты жұқа майка үстінен киіп, таратқышпен жанасатын матаны сулап қоюға болады. Ішімдікті тұтыну немесе дененің жалпы сусыздануы аспаптың терімен байланысын бұзатынын есте ұстаған жөн, бұл өлшеудегі дәлсіздіктерге немесе оның толық болмауына әкелуі мүмкін. Жанасу алаңдарымен түйісу нүктелеріндегі терінің тығыз түкті жабыны да деректердің бұрмалануына себеп болуы мүмкін.



Жақсырақ өлшеу үшін жаттығуды бастамас бұрын жанасу алаңдарын сумен немесе арнайы электр өткізгіш гельмен аздап ылғалдандыруды ұсынамыз. **Ол үшін вазелинді және майлы кремдерді не сұйықтықтарды қолданбаңыз, өйткені олар теріден импульстар жайлы мәліметтерді алуға кедергі келтіретін оқшаулау қасиеттеріне ие болуы мүмкін.**

Кеуде таратқышын пайдалану үшін:

1. серпімді белдіктің бір ұшын таратқыш корпусына бекітіңіз;
2. таратқышты суретте көрсетілгендей денеге киіңіз;
3. серпімді белдіктің екінші ұшын таратқыш корпусына бекітіңіз;
4. бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін белгі пайда болады және аз уақыттан кейін жүрек соғу жиілігі туралы деректер пайда болады.

5.5 Кіномар қолданбасын пайдалану үшін мобилді құрылғыларды қосу

Бұл жаттығу құрылғысы планшеттер мен смартфондарға Bluetooth арқылы қосылуға және орыс тілді нұсқасы бар Кіномар қолданбасымен жаттығуға мүмкіндік береді. Интерактивті жұмыс режиміне (INTERACTIVE) қолдау көрсетіледі. Жаттығу кезінде тек көрсеткіштерді бақылап қана қоймайсыз. Жаттығу құрылғысы трансляцияланатын бейнедегі жүктеменің пайыздық өзгеруіне байланысты жүктемені автоматты түрде өзгертеді. Осылайша, жүктеме таудан түскен кезде азаяды, ал көтерілген кезде не жұмсақ беттерде (құм, қиыршық тас және т.б.) артады.

Назар аударыңыз:



- Телефон Bluetooth Low Energy деп аталатын Bluetooth 4.0 немесе одан кейінгі нұсқасымен жабдықталған болуы керек
- Смартфонға немесе планшетке қосылу үшін жаттығу құрылғысы күту режимінде болуы керек, әйтпесе жаттығуды тоқтату қажет болады.
- Қолданба жұмыс істеуі үшін Интернет желісіне қосылу қажет. Интернет трафигі мобилді оператор тарифтеріне сәйкес төленеді. Қолданбаны пайдалану үшін мобилді құрылғыны Wi-Fi арқылы Интернет желісіне қосуға кеңес беріледі. Бұл деректерді тасымалдау тұрақтылығын арттырып, қажетсіз шығындардан қорғайды.

1. Кіномар қолданбасын APP STORE не GOOGLE PLAY дүкенінен тегін жүктеп алыңыз.



2. Мобилді құрылғыда Bluetooth функциясы қосылуы екенін тексеріңіз. Смартфонда қолданбаны іске қосып, экрандағы нұсқауларға сәйкес тіркеліңіз не есептік жазбаға кіріңіз. Профиль -> Теңшелімдер қойындысында қажетті параметрлерді (жынысы, жасы, белсенділік түрі, дайындық деңгейі және т.б.) орнатыңыз.
3. Жаттығу құрылғысын розеткаға жалғап, оны тумблермен (егер конструкциясында бар болса) қосыңыз.

Жаттығуды бастамаңыз. Қолданбаға қосылу үшін жаттығу құрылғысы күту режимінде болуы керек.

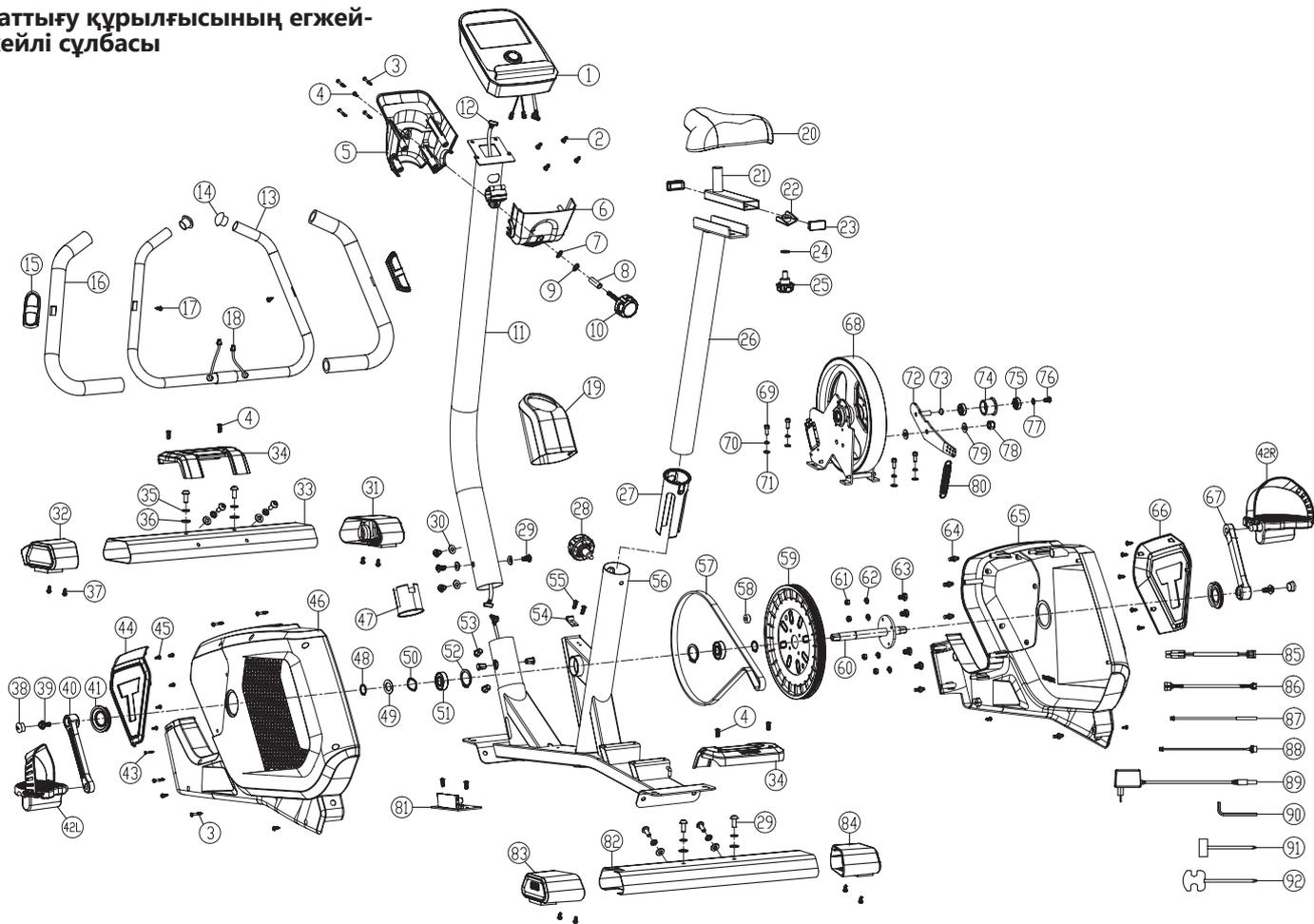
4. Жабдықты қосу:

- Қолданбада Қосымша -> Жабдықты басқару қойындысына кіріңіз. Экранның жоғарғы оң жақ бұрышындағы «+» белгішесін басыңыз. Қосылатын жабдық типін таңдаңыз. TORNEO сауда белгісінің белгішесін тауып, кардио жаттығу құрылғысының моделін таңдаңыз.
- Осыдан кейін экранда Bluetooth арқылы қосылуға дайын құрылғылар тізімі көрсетіледі. Тізімнен қажетті құрылғыны таңдаңыз. Жаттығу құрылғысының атауы «EW-BK-3091» немесе «TORNEO-BK-0236» және т.б. сияқты әріптер мен сандар жинағынан тұрады. Әріптер мен сандар жинағы жаттығу құрылғысының әрбір данасы үшін бірегей болып табылады.
- Тізімнен жаттығу құрылғысын таңдағаннан кейін, қолданба оған қосылуға тырысады.
- Синхрондау бірнеше секундқа созылады. Егер қосылым сәтті болса, жаттығу құрылғысы өшіру дыбысымен өшіп, бірнеше секундтан кейін қайта қосылады.
- Егер жаттығу құрылғысы қолданбаға қосылмаса, жаттығу құрылғысын қуат көзінен ажыратып, қайта қосу арқылы оған қайта қосылуға әрекет жасап көріңіз.
- Жаттығу құрылғысын келесі рет пайдаланған кезде, ол қолданбаға автоматты түрде қосылады.
- Кейбір жағдайларда қолмен қосылу қажет болуы мүмкін.

5. Қолданбада қажетті жаттығуды таңдап, оны іске қосыңыз. Смартфонды не планшетті консольдегі арнайы ұстағышқа қойыңыз. Мобилді құрылғы не консоль экранындағы нұсқауларды орындаңыз.

Қолданбадан жаттығу жасауға қосымша ынталандыратын бейнелер мен коучинг бағдарламаларын табуға болады. Тіпті тегін негізгі версияның өзінде көптеген пайдалы материалдар бар. Ақылы жазылым бірнеше мың бейне дерекқорына қол жеткізуге мүмкіндік береді. Толығырақ ақпаратты келесі сайттан қараңыз: www.kinomar.com

6. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы



7. Жиынтықтауыштар тізімі

№	Атауы	Саны, д.
1	Консоль	1
2	Бұранда (M5×10L)	4
3	Бұранда (ST3,9×50L)	5
4	Бұранда (M5×16L)	5
5	Компьютердің сәндік қаптамасы (арт.)	1
6	Компьютердің сәндік қаптамасы (алд.)	1
7	Жалпақ тығырық (Ø8×Ø14×2T)	1
8	Төлке (Ø8×Ø12×30L)	1
9	Серіппелі тығырық (Ø8,5×Ø13,5×2,5T)	1
10	Тұтқалар бекіткіші	1
11	Алдыңғы таған	1
12	Сигнал сымы (үстіңгі бөлігі)	1
13	Тұтқалар	1
14	Тұтқалар бітеуіші	2
15	ЖСЖ датчигі	2
16	Тұтқалар өрмесі	2
17	Бұранда (ST3,5×20L)	2
18	ЖСЖ датчигінің сымы	2
19	Алдыңғы таған қаптамасы	1
20	Отырғыш	1
21	Отырғыш ұстағышы (слайдер)	1
22	Бұранда	1
23	Слайдер бітеуіші	2
24	Жалпақ тығырық (Ø12×Ø25×2T)	1
25	Отырғышты көлденеңінен реттегіш	1
26	Отырғыш тағаны	1
27	Отырғыш тағанының тығыздағышы	1
28	Отырғыш биіктігін реттегіш	1
29	Бұранда (M8)	12
30	Жалпақ тығырық (Ø8×Ø19×2T)	4
31	Алдыңғы тұрақтандырғыш тірегі (R)	1

№	Атауы	Саны, д.
32	Алдыңғы тұрақтандырғыш тірегі (L)	1
33	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
34	Тұрақтандырғыш қаптамасы	2
35	Серіппелі тығырық (Ø8,5×Ø13,5×2,5T)	8
36	Жалпақ тығырық (Ø8×Ø19×2T)	8
37	Бұранда (3/16"×3/4")	12
38	Бұлғақ бітеуіші	2
39	Бұранда (M8×P1,0×20L)	2
40	Бұлғақ (L)	1
41	Бұлғақ қаптамасы	2
42L	Педаль (L)	1
42R	Педаль (R)	1
43	Бұранда (ST2,9×20L)	1
44	Қаптама ендірмесі (L)	1
45	Бұранда (ST2,9×8L)	10
46	Негізгі қаптама (L)	1
47	Алдыңғы таған тығыздағышы	1
48	Гровер тығырығы (Ø17)	1
49	Жалпақ тығырық (Ø17,5×Ø25×0,3T)	1
50	Толқынды тығырық (Ø17,5×Ø25×0,3T)	1
51	Мойынтірек (6203 2RS)	2
52	Гровер тығырығы (Ø40)	2
53	Қалпақшалы сомын	4
54	Сенсор бекіткіші	1
55	Бұранда (M5×12L)	3
56	Негізгі қаңқа	1
57	Жетекті белдік	1
58	Магнит	1
59	Жетекті дөңгелек	1
60	Ось	1
61	M6 бөгеткіш сомыны	4

№	Атауы	Саны, д.
62	Серіппелі тығырық (Ø6,1×1,6Т)	4
63	Бұранда (М6×Р1,0×16L)	4
64	Сұққыш	5
65	Негізгі қаптама (R)	1
66	Қаптама ендірмесі (R)	1
67	Бұлғақ (R)	1
68	Жүктеу механизмі	1
69	Бұранда (М6×16L)	4
70	Серіппелі тығырық (Ø6,1×1,6Т)	4
71	Жалпақ тығырық (Ø6,5×Ø16×2Т)	4
72	Кергіш кронштейні	1
73	Толқынды тығырық (Ø10,2×Ø13×0,3Т)	1
74	Кергіш ролигі	1
75	Мойынтірек (6000 2ZZ)	2
76	Бұранда (М6×10L)	1
77	Жалпақ тығырық (Ø6,5×Ø13×2Т)	1
78	Бөгеткіш сомын (М10)	1
79	Жалпақ тығырық (Ø10×Ø30×2Т)	1
80	Кергіш серіппесі	1
81	Контроллер	1
82	Артқы тұрақтандырғыш	1
83	Артқы тұрақтандырғыш тірегі (L)	1
84	Артқы тұрақтандырғыш тірегі (R)	1
85	Жүктеу механизмінің сымы	1
86	Сигнал сымы (астыңғы жағы)	1
87	Сенсор сымы	1
88	Қуат кабелі	1
89	Бейімдегіш	1
90	Алтықырлы кілт	1
91	Бұрауыш кілт (13.14)	1
92	Бұрауыш кілт (13.15)	1

8. Техникалық сипаттамалары

Жүктеу жүйесі	Электрмагниттік (эргометр)
Сермер массасы (шама.)	5,5 кг
Жүктемені реттеу	Электрондық, 20–400 Вт диапазонда, қадам — 5 Вт
Жүктеме	20–400 Вт, қадам — 5 Вт (Ватт бағдарламасында 76 деңгей) Қарапайым бағдарламаларда 32 деңгей
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер CadioLink кірістірілген кардиоқабылдағышы
Кеуде кардиодатчигі	Қосымша
Жаттығу құрылғысының қуаты	Желі: 220В (бейімдегіш арқылы, шығыс тогы: 30V, 2A)
Өлшемі (ұз.хеніхбиік.)	103×53×136 см
Салмағы	34 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	150 кг
Бой өлшемі	130–200 см
Жаттығу компьютері	Жарықбергіші бар түрлі-түсті LCD мониторы Жаттығу уақыты, жүріп өткен қашықтық, жылдамдық, жүктеме деңгейі, педальдарды айналдыру жылдамдығы (қарқын), энергия шығыны, графикалық дисплей, жүрек соғу жиілігі, жоғарғы жүрек соғу жиілігін бақылау, мақсатты жаттығулар (кері санақ), орынжай температурасы Басқаруды айтарлықтай жеңілдететін консольдегі реттегіш тығырық (контроллер) Эргономикалық бедері бар консоль пернелері
Бағдарламалар	23 жаттығу бағдарламасы, соның ішінде 4 ЖСЖ-ға тәуелді және 4 пайдаланушы бағдарламасы

Қосымша функциялар	Фитнес-тест, май талдағышы, орынжай температурасы
Конструкция	Эргономикалық корпус пішіні (EASY ACCESS) Отырғышты тігінен, көлденеңінен және еңіс бұрышы бойынша реттеу Тұтқалардың реттелетін еңістігі Жайлылығы жоғары эргономикалық отырғыш Реттелетін педаль белдікшелері Өздігінен теңгерілетін педальдар аяқты белдікшелерге салуды жеңілдетеді Тасымалдау роликтері Тірек бүйірлеріндегі еден қисықтығының компенсаторлары Консольдегі мобилді құрылғылар ұстағышы Отырғыштың велосипед бекітпесі
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл

ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

CARDIO LINK

Жаттығу кезінде жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу
ЖСЖ сымсыз сигналын қабылдау және жіберу технологиясы.

EASY ACCESS

Эргономикалық конструкция
Ойластырылған корпус конструкциясы аяқты тым жоғары көтермей, жаттығу құрылғысына отыруға мүмкіндік береді.

SMART START

Жүгіруді жылдам бастау және кідірістен кейін орнатылған қарқынмен жалғастыру
Орнатылған жылдамдықпен жылдам бастау технологиясы, кідірту кезінде параметрлерді сақтау.

ERGO MOVE

Ерекше жайлылық үшін икемді теңшеу
Эргономикалық пішіндегі кіріктірілген қолсаптар. Бойға, қол ұзындығына, табан жалпақтығы мен өлшеміне сәйкес биіктікті өзгерту.

EXA MOTION

Төмен шу деңгейі мен қозғалыс жатықтығы
Сермерлер мен моторларды өндірудің арнайы технологиясы. EXA MOTION технологиясы бойынша жасалған сермерлер мен моторлар шу деңгейі төмен жүріс жатықтығы мен сенімділігін қамтамасыз етеді.

EVER PROOF

Күшейтілген берік конструкция
Тозуға төзімді және күшейтілген материалдар жаттығу құрылғысының ұзақ қызмет мерзіміне кепілдік береді.

INSTA RUN

Жаттығуды оңай әрі жылдам басқару
Жаттығу құрылғысының жылдамдығын жылдам таңдау (2, 4, 6 және т.б. сияқты таңдау батырмалары, қадамсыз сырғытпалар).

STABILITA

Жаттығу құрылғысының орнықтылығы
Қисық беттерге тура орнату технологиясы.

ENERGY EFFICIENT

Энергия үнемдеу
Жаттығу құрылғысын пайдаланғаннан кейін, электр энергиясын үнемдеу үшін оны автоматты түрде өшіретін немесе күту режиміне өткізетін технология.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Моделі: B-710BL Favourit Ergo.

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

Қытайда жасалған.

Импорттаушы және Дайындаушы уәкілеттік берген ұйым: «Спортмастер Қазақстан» ЖШС

Заңды мекенжайы: 117437, Мәскеу қ., Миклухо-Маклай к-сі, 18-үй, 2-корп., 102-бөлме

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Кепілдік жөндеу кезінде немесе заңда көзделген өзге де талаптар қойылған кезде тауарды сатып алу күнін растау үшін ілеспе құжаттарды (чек, түбіртек, сатып алу күні мен орнын растайтын өзге де құжаттар) сақтауыңызды сұраймыз.

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады.



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