



WATT БАҒДАРЛАМАСЫ БАР МАГНИТТІК БЕЛОЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

B-460 JAZZ

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ КІРІСТІРІЛГЕН ЖАТТЫҒУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫ

TORNEOSPORT.COM

INSTA RUN

EXA MOTION

STABILITA

SMART START

ERGO MOVE

EVER PROOF

ENERGY EFFICIENT

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 Jazz веложаттығу құрылғысы ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

Торнеомен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!

Жаттығу құрылғысының негізгі артықшылықтары:

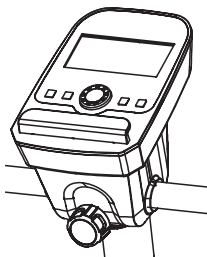
Консольдегі реттегіш тығырық (контроллер)

жаттығуды басқару және оның параметрлерін орнату процесін айтарлықтай жеңілдетеді.

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

кірістірілген 23 бағдарлама + жылдам старт жаттығуларды түрлендіріп, оларды қызықты етуге көмектеседі. Жүктемені электронды реттейтін орыс тілді консоль жаттығуды қарапайым және интуитивті басқаруға мүмкіндік береді. Арнайы эргономикалық бедері бар ыңғайлы консоль пернелері.

Эргономикалық қаптама пішіні жаттығу құрылғысына отыруды жеңілдетеді. Бұл үйде фитнеспен оңай айналысуға жағдай жасайды.

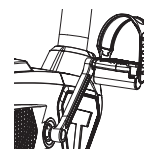
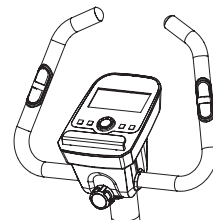
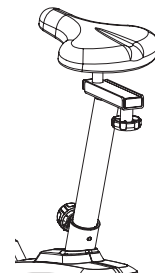


Тігінен және көлденеңінен реттелетін отырғышты барынша ыңғайлы етіп орнатуға болады. Үлкен реттеу диапазоны жаттығу құрылғысын бойы (130—195 см) мен денебітімі әртүрлі пайдаланушылар үшін бейімдеуге мүмкіндік береді. Отырғыш биіктігі «босату және тарту» принципі бойынша жұмыс істейтін реттегішпен реттеледі,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

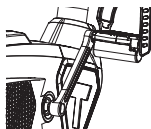
Тұтқалардың реттелетін еңістігі оларды барынша жайлы қалыпта орнатуға мүмкіндік береді.

Реттелетін эргономикалық отырғыш пен еңіс бұрышы реттелетін тұтқалар жаттығу құрылғысына ыңғайлы жайғасып, ұзақ әрі тиімді жаттығу үшін қолайлы жағдай жасайды.

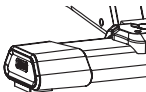
Реттелетін педаль белдікшелері аяқты мықтап бекітіп, педальдарды толық амплитудада жайлы айналдыруға көмектеседі. Өздігінен теңгерілетін педальдар аяқты белдікшелерге салуды жеңілдетеді.



Айтарлықтай үлкен үш бөлікті бұлғақ (165 мм) тиімді жаттығу үшін оңтайлы қозғалыс амплитудасы мен жақсартылған жүріс жатықтығын қамтамасыз етеді.



Тіректер бүйірінде орналасқан кірістірілген еден қисықтығының компенсаторлары жаттығу құрылғысын тіпті қисық еденде де көтермей тұрақтандыруға мүмкіндік береді.



Жаттығу жасап болғаннан кейін, алдыңғы тасымалдау 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-қан тамыр 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, енгігу 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.....	19
5.	Жаттығу	20
6.	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы.....	28
7.	Жиынтықтауыштар тізімі	29
8.	Техникалық сипаттамалары.....	31

1. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері



Назар аударыңыз:

сіз сатып алған жаттығу құрылғысы күрделі 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.

Веложаттығу 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 жылжытпаңыз не жинамаңыз.
11. 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.
12. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және (немесе) өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
13. 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.
14. 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.
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. Қуат сымы қыздырылған беттерге жақын болмауы керек.
4. Жаттығу құрылғысын қосуды күйде ешқашан қараусыз қалдырмаңыз. Әр жаттығудан кейін жаттығу құрылғысын желіден ажыратуды ұмытпаңыз.
5. **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 стакан 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 стакан 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
Белсенділік								
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.

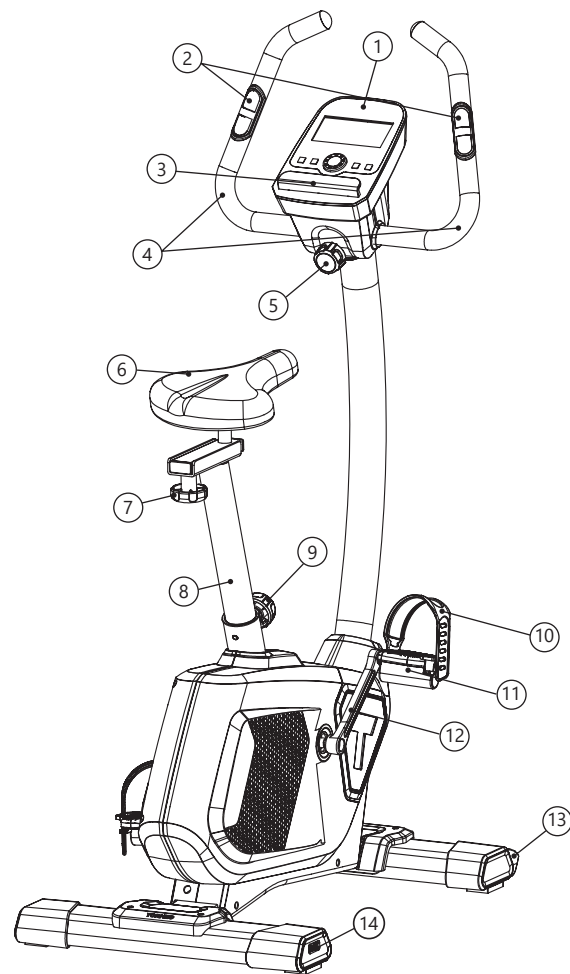
²— 2400 калориядан жоғары калориялы диеталар үшін күрделі көмірсулардың, көкөністер мен жемістердің мөлшерін көбейту керек. Ақуыздың бір тәуліктегі мөлшерін 200–250 г-ға дейін жеткізуге болады; — әдетте диеталар майды тұтынуды қатты шектейді. Дегенмен, біз шектен шықпауға және диетадан ешқандай майды 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	- 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, құркетауық 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, шәрбаттар (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 пайдалануға дайындау

3.1 Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу

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

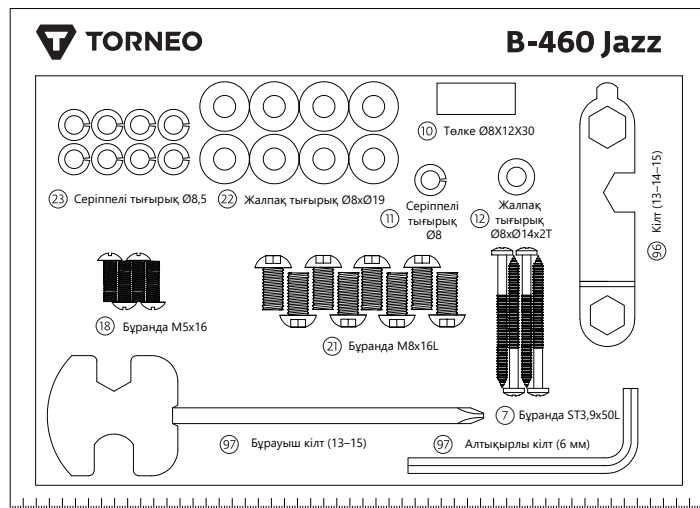


3.2 Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру

Құрастыруды бастамас 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.

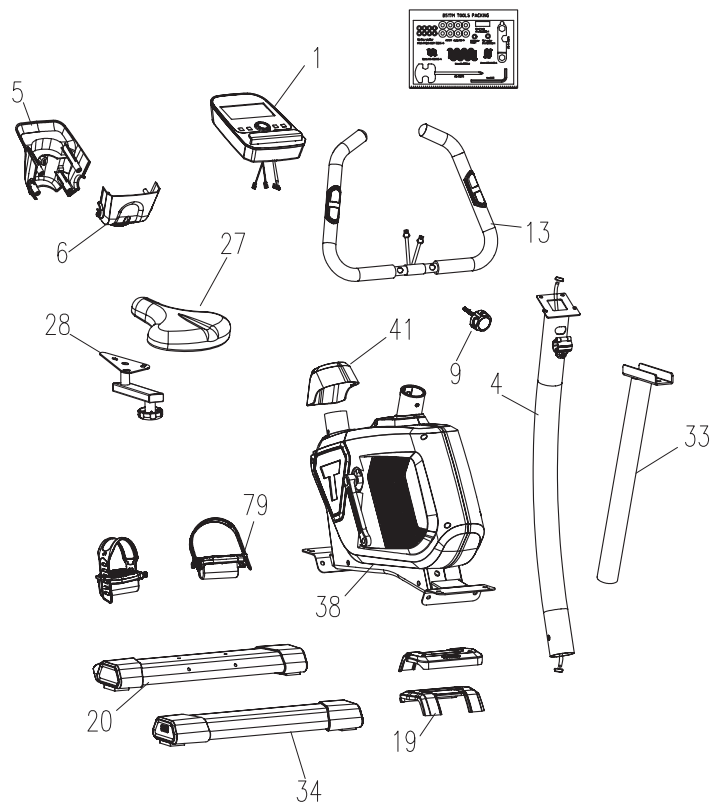
Қолданылатын бекітпелер мен құрал-саймандар:

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
7	Бұранда (ST3,9×50L)	4
10	Төлке (Ø8×Ø12×30L)	1
11	Серіппелі тығырық (Ø8)	1
12	Жалпақ тығырық (Ø8×Ø14×2T)	1
18	Бұранда (M5×12L)	4
21	Бұранда (M8×16L)	8
22	Жалпақ тығырық (Ø8×Ø19×2T)	8
23	Серіппелі тығырық (Ø8,5×Ø13,5×2,5T)	8
95	Алтықырлы кілт (6 мм)	1
96	Кілт (13-14-15)	1
97	Бұрауыш кілт (13-15)	1



Жиынтықты тексеру

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
1	Консоль	1
4	Алдыңғы таған	1
5	Компьютер қаптамасы (арт.)	1
6	Компьютер қаптамасы (алд.)	1
9	Тұтқалар бекіткіші	1
13	Тұтқалар	1
19	Тұрақтандырғыш қаптамасы	2
20	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
27	Отырғыш	1
28	Отырғыш ұстағышы	1
33	Отырғыш тағаны	1
34	Артқы тұрақтандырғыш	1
38	Жинақтағы негізгі қаңқа	1
41	Таған қаптамасы	1
79L	Педаль (L)	1
79R	Педаль (R)	1



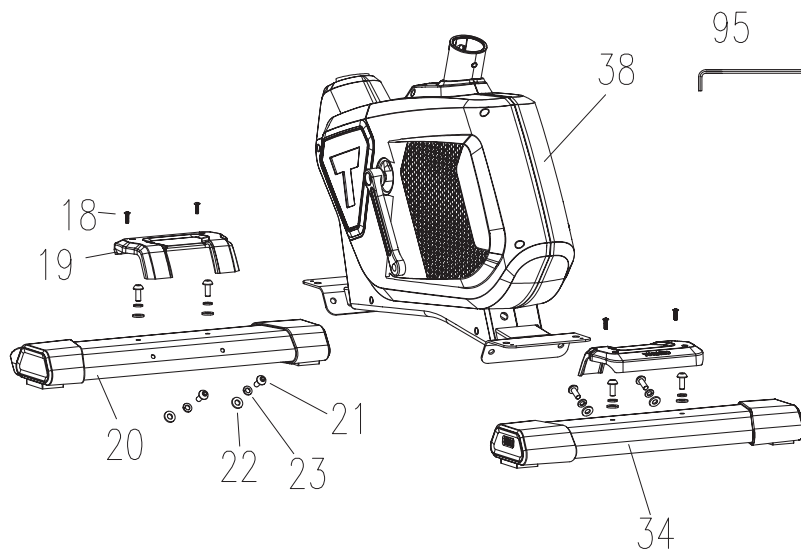
3.3 Жаттығу құрылғысын құрастыру

1-ҚАДАМ

Алдыңғы және артқы тұрақтандырғыштарды 8 бұран (M8×20L) (21), серіппелі тығырық (Ø8×Ø19) (23) пен жалпақ тығырық (Ø8) (22) 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 (19) жауып, оларды бұрандалармен (M5×12) (18) бекітіңіз.



2-ҚАДАМ

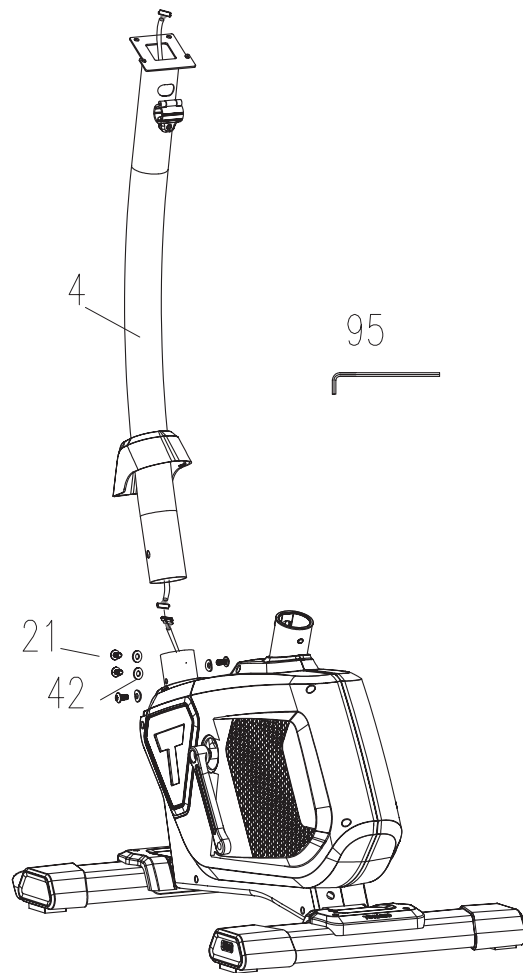


Назар аударыңыз:

бұл қадамды орындауға екі адам қажет!

Алдыңғы тағанды суретте көрсетілгендей ұстап тұрып, оған қаптаманы (41) салыңыз, содан кейін тағаннан шығатын сигнал сымының ағытпасын жаттығу құрылғысының негізгі қаңқасынан шығатын тиісті ағытпаға жалғаңыз.

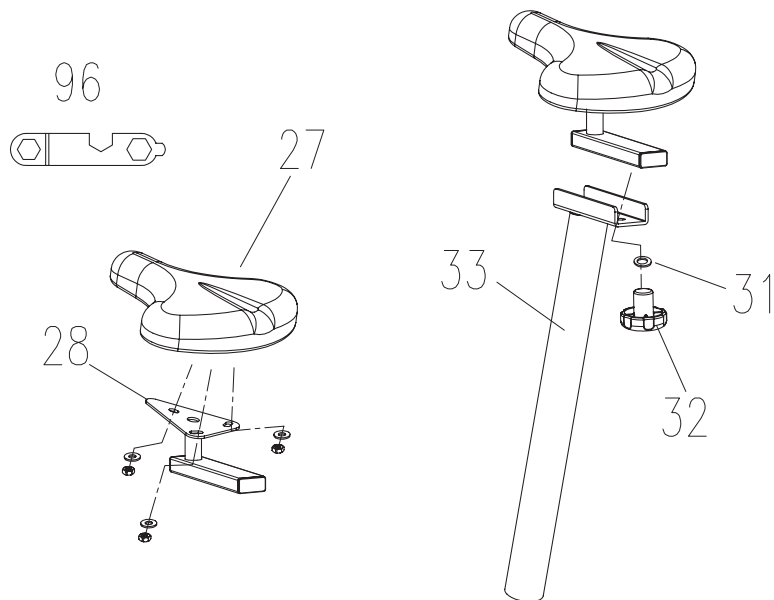
Содан кейін тағанды негізгі қаңқаға орнатып, оны 4 бұран (21) мен ойыс тығырық (42) жиынтығымен бекітіңіз. Сымдар таған мен қаңқа арасындағы саңылауға қысылып қалып, зақымдалуына жол бермеңіз.



3-ҚАДАМ

Отырғышты (27) ұстағышқа (28) жалғап, отырғыштағы 3 сомын мен тығырық жиынтығын бекітіңіз. Тығырық (31) пен реттегіш (32) көмегімен ұстағышты отырғыштағанына (33) бекітіңіз.

Кейіннен осы реттегіш арқылы отырғышты көлденеңінен өзіңізге ыңғайлы етіп орната аласыз.

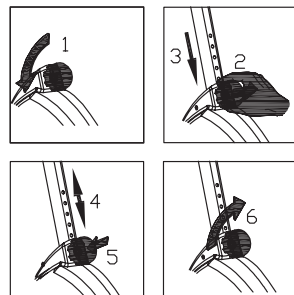
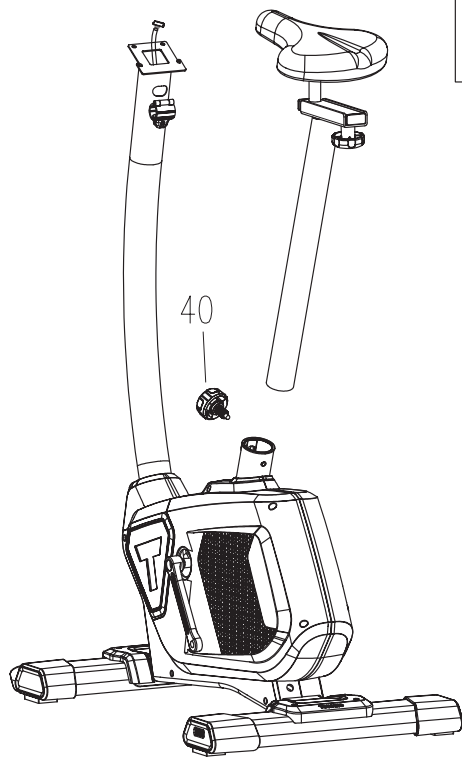


4-ҚАДАМ

Отырғыш биіктігін реттегішті суретте көрсетілгендей босатып, тартыңыз. Отырғыш тағанын салыңыз.

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

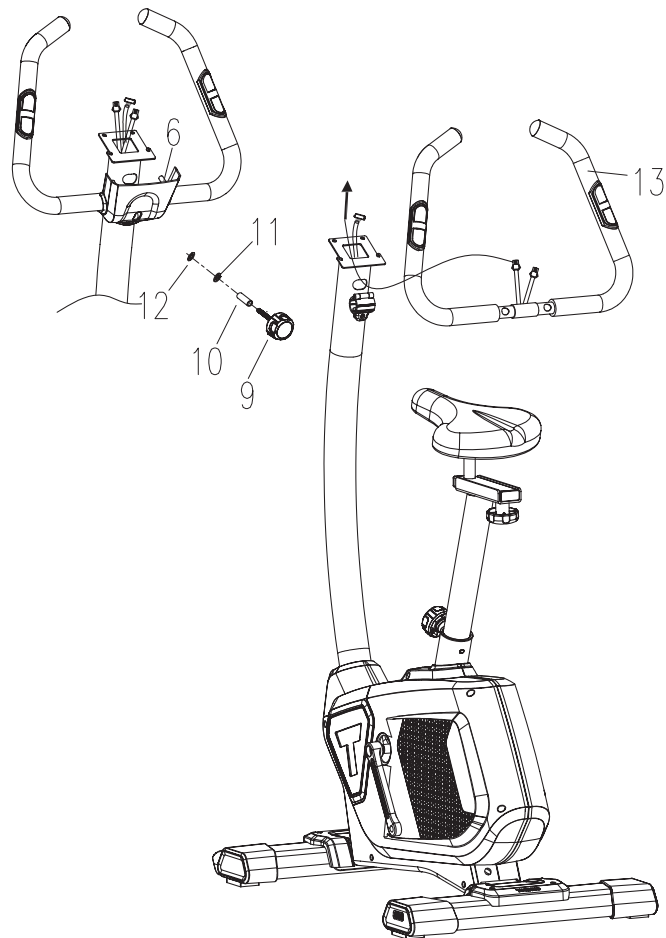
Кейіннен осы реттегіш арқылы отырғыш биіктігін өзіңізге барынша ыңғайлы етіп орната аласыз.



5-ҚАДАМ

Тұтқаларды (13) алдыңғы тағандағы қысқышқа орнатып, қосылу орнын сәндік қаптамамен (6) жауып, тұтқалардың қажетті еңіс бұрышын орнатыңыз, содан кейін оларды жалпақ тығырық (12), серіппелі тығырық (11), төлке (10) және бекіткіш (9) арқылы бекітіңіз.

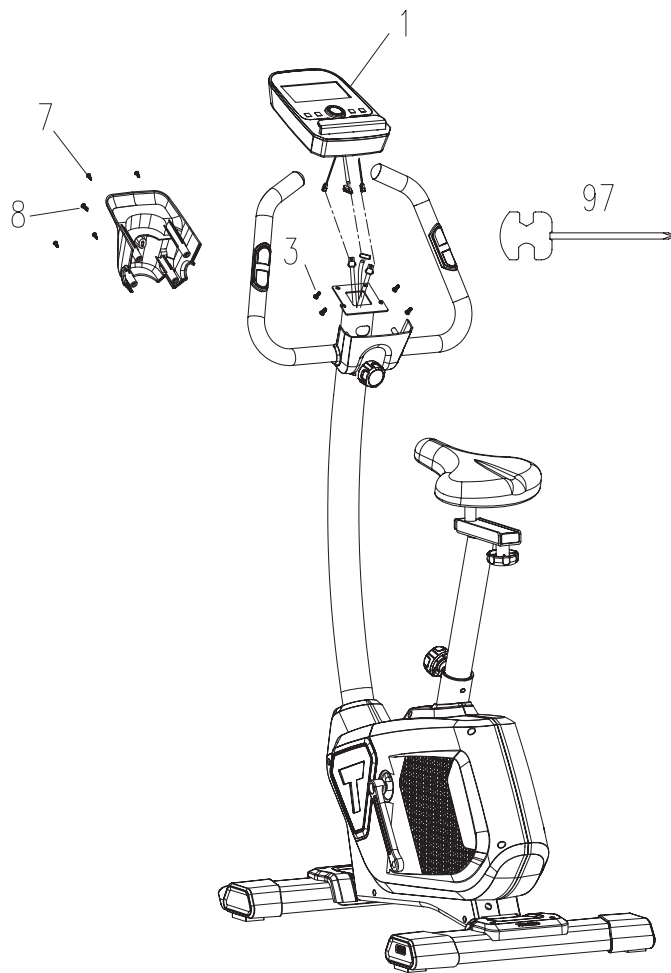
Кейіннен бекіткіш (9) арқылы тұтқалар еңістігін тиімді жаттығу үшін өзіңізге барынша ыңғайлы етіп орната аласыз.



6-ҚАДАМ

Жаттығу компьютерін (1) суретте көрсетілгендей негізге орнатыңыз. Сигнал сымы мен ЖСЖ датчиктерінің сымдарын жаттығу компьютеріне жалғап, компьютерді 4 бұранда (3) арқылы тағанға бекітіңіз.

Компьютердің сәндік қаптамасын (артқы) алдыңғы тағанға орнатып, оны бұрандалармен (ST2,9×20) (7), (M5×12) (8) бекітіңіз.



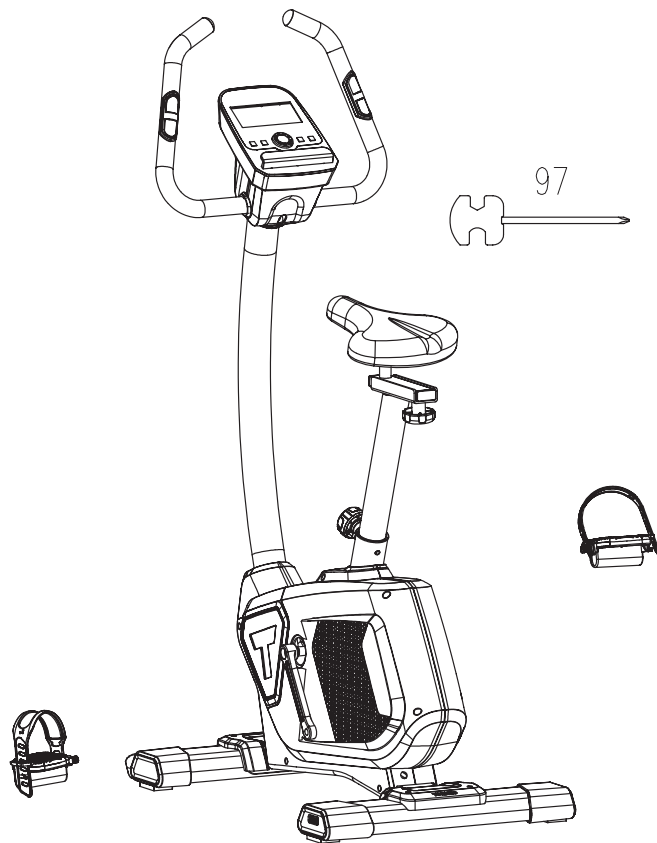
7-ҚАДАМ

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.

Жинау аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

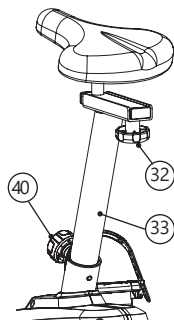


4. Жаттығу құрылғысын пайдалану

4.1 Отырғыш қалпын реттеу

Отырғыш биіктігі мен қалпын дұрыс реттеу өте маңызды.

1. Отырғыш биіктігін реттегішті (40) сағат тіліне қарсы бұрау арқылы босатыңыз, содан кейін тесіктен істікті шығару үшін реттегішті тартыңыз. Отырғыш тағанын (33) қажетті биіктікке (жалпы 9 қалыптың біріне) жылжытыңыз. Реттегіш қолсабын (40) жіберіп, істіктің отырғышасты тағандағы (33) бір тесікке кіргенін тексеріңіз, содан кейін реттегіш қолсабын (33) қатайтыңыз.
2. Отырғышты көлденеңінен реттегішті (32) босатып, отырғышты өзіңізге ыңғайлы қалыпқа жылжытыңыз. Реттегіш қолсабын (32) 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.



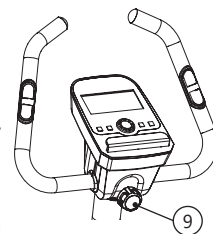
Сақ болыңыз!



1. Жаттығу құрылғысында отырып, отырғыш биіктігін реттеуге тырыспаңыз.
2. Отырғыш қалпын өзгерткеннен кейін, 40 және 32 реттегіштерін әрқашан мықтап қатайтыңыз.

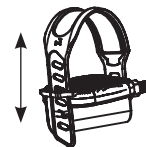
4.2 Тұтқалардың еңіс бұрышын реттеу

Жаттығу құрылғысына отырып, тұтқалар құлпын ашу үшін бекіткішті (9) босатыңыз. Тұтқаларды барынша ыңғайлы қалыпқа орнатыңыз. Тұтқаларды таңдалған қалыпта бекіту үшін бекіткішті (9) 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 жылжыту

Алдыңғы 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 әртүрлі қарқындылықтағы кардио жаттығуларына арналған. 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 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.

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.

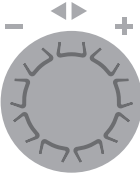
Оған қоса, бұл жаттығуларды жұмыстан кейін, жаттығу жоспарланбаған күндері жасауға болады. Осылайша, жұмыстағы стресстен арылып, күні бойы шаршаған бұлшықеттерді босаңсытасыз. Егер көбіне отырып жұмыс істейтін болсаңыз, мұндай жаттығулар омыртқа ауруларының алдын алуға көмектеседі.

5.3 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Жаттығу құрылғысы негізгі жаттығу параметрлерін бақылауға мүмкіндік беретін қолдануға оңай әрі сенімді жаттығу компьютерімен жабдықталған.

Пернелер функциясы

СТАРТ СТОП 	- Старт функциясы: жаттығуды бастауға мүмкіндік береді. Уақыт санағы автоматты түрде нөлден немесе орнатылған мәннен басталады. - Бұл перне жаттығу кезінде жаттығуды ТОҚТАТАДЫ немесе КІДІРТЕДІ. - КІДІРТУ режимінде жаттығуды БАСТАУ үшін осы пернені басыңыз.
БЫСТРЫЙ СТАРТ 	Жылдам старт функциясы: бағдарламаны таңдамай жаттығуды бастауға мүмкіндік береді. Жүктемені тек қолмен реттеу режимінде жаттығу. Уақыт санағы автоматты түрде нөлден басталады.
СБРОС 	Жаттығу алдында (қысқа уақыт басу): - Мәзірге оралу - Ұзақ уақыт басу: - Барлық көрсеткіштерді түсіріп тастау және жаттығу компьютерін қайта іске қосу
ТЕСТ 	Фитнес-тест функциясын іске қосу. Бұл перненің көмегімен жаттығудан кейінгі жүрек соғу жиілігін өлшеу функциясын іске қосуға болады, ол қалыпты ЖСЖ-ға келу уақыты бойынша физикалық дайындықты анықтайды.

	Контроллер (оңға бұрау): - 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 Контроллер (солға бұрау): - 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 Контроллер (қысқа уақыт басу): - Орнату режимінде: ағымдағы деректерді енгізуді растау және келесі параметрдің мәнін орнатуға өту. Контроллер (қысқа уақыт басып тұру): - Орнату режимінде: бағдарлама таңдау мәзіріне кіру үшін пернені қысқа басып тұрыңыз. Контроллер (ұзақ уақыт басып тұру): - Пернені қайта басып ұстап тұру компьютерді қайта іске қосады.
---	---

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 > 99,59 99,50 > 0,00
WATT	Жаттығу кезінде бөлінетін механикалық қуат мөлшері	0–999
CALORIES	Жұмсалған энергия (калория шығыны), ккал	0 > 9990 9990 > 0
PULSE	Сенсорлық датчиктермен өлшенген жүрек соғу жиілігі, соққы/мин (ЖСЖ датчиктерін ұстау керек)	30–240
	Жүктеме деңгейлері	1–24

Дисплейдегі ақпараттық терезелер мәндері

Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама, өлшем бірліктері	Индикация
STOP	Орнату режимі немесе жаттығуды кідірту	
AGE	Пайдаланушы жасы	
H.t.	Пайдаланушы бойы	
W.t.	Пайдаланушы салмағы	
SEX	Пайдаланушы жынысы	
U0, U1, U2, U3, U4	U0 — қонақ пайдаланушы, U1–U4 — 1–4 пайдаланушы	
MANUAL	Қолмен енгізу бағдарламасы	
PROGRAM	Алдын ала орнатылған бағдарламалар: P1–P12	
WATT	WATT бағдарламасы	
PESRONAL	Пайдаланушы бағдарламалары	
H.R.C.	Жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарламалар	
	H.R.C. жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарламаларының белгісі	55%, 75%, 90%, Tag
RANDOM	Кездейсоқ таңдау бағдарламасы, компьютер автоматты түрде 100-ден астам жаттығу бағдарламаларының бірін таңдайды.	

Жаттығуды бастамас бұрын нені білу керек

Қуатты қосу

Жаттығу құрылғысына жалғанған бейімдегіш ашасын электр розеткасына қосыңыз. Жаттығу компьютері дыбыстық сигнал беріп, іске қосылады.

ЖЫЛДАМ СТАРТ пернесін басу арқылы жаттығуды дереу бастап кетуге немесе пайдаланушы деректерін орнатуға өтуге болады.

Пайдаланушы деректерін орнату

Дисплейде «U0» жазуы пайда болған кезде, 5 пайдаланушы үшін (U0 / U1 / U2 / U3 / U4) оның жынысы, жасы, бойы мен салмағы туралы деректерді енгізе аласыз. Бұл жағдайда U1 / U2 / U3 / U4 пайдаланушы деректері компьютер жадында сақталады. U0 қонақ пайдаланушыларға арналған, оған енгізілген деректер келесі жолы жаттығу үшін компьютер жадында сақталмайды.

Әрекеттер:

1. Консольдің дөңгелек контроллерін (Пернелер функциясын қараңыз) бұрай отырып, U0 / U1 / U2 / U3 / U4 пайдаланушыларының бірін таңдаңыз, содан кейін пайдаланушы деректерін енгізуге өту үшін контроллерді басу арқылы таңдауды растаңыз.
2. Контроллерді бұрау арқылы жынысты таңдап, келесі параметрді орнатуға өту үшін контроллерді басу арқылы таңдауды растаңыз.
3. Дисплейде AGE (ЖАСЫ) параметрі жыпылықтайды және контроллерді бұрау арқылы жасыңызды орната аласыз. Келесі параметрді орнатуға өту үшін контроллерді басу арқылы таңдауды растаңыз.
4. Дисплейде H.t. (БОЙЫ) параметрі жыпылықтайды және контроллерді бұрау арқылы бойыңызды орната аласыз. Келесі параметрді орнатуға өту үшін контроллерді басу арқылы таңдауды растаңыз.
5. Дисплейде W.t. (САЛМАҒЫ) параметрі жыпылықтайды және контроллерді бұрау арқылы салмағыңызды орната аласыз. Контроллерді басу арқылы таңдауды растаңыз.
6. Әрі қарай, компьютер автоматты түрде қолмен енгізу бағдарламасына (MANUAL) кіреді.

Содан кейін СТАРТ пернесін басу арқылы осы бағдарламада жаттығуды бастауға немесе контроллерді қысқа уақыт басып тұрып, бағдарламаны таңдау мәзіріне өтіп, контроллерді бұрау арқылы қажетті бағдарламаны таңдауға болады. Барлық бағдарламалардың жалпы сипаттамасы төменде берілген:

Жылдам старт

Жаттығуды жылдам бастау үшін ЖЫЛДАМ СТАРТ пернесін басып, педальды айналдыра бастаңыз. Компьютер MANUAL (қол режимі) бағдарламасына кіріп, барлық жаттығу параметрлерінің санағы нөлден басталады. Жаттығуды кідірту үшін СТОП пернесін басыңыз. Уақыт пен басқа параметрлер санағы тоқтайды. Жаттығуды жалғастыру үшін СТАРТ пернесін басыңыз. Уақыт, қашықтық және калория шығыны санағы тоқтаған жерден жалғасады.

Жаттығу бағдарламалары

Қолмен енгізу бағдарламасы: MANUAL

MANUAL — уақыт, қашықтық, калория шығыны не ЖСЖ мақсатты параметрі бойынша жаттығу. Пайдаланушы жаттығуды СТАРТ пернесін басу арқылы бастай алады. Пайдаланушы мақсатты уақыт, қашықтық не калория шығыны орнатылған кезде, кез келген жүктеме деңгейінде жаттыға алады (жаттығу кезінде контроллерді бұрау арқылы жүктеме реттеледі).

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде контроллерді бұрау арқылы MANUAL (қолмен енгізу) бағдарламасын таңдап, оған кіру үшін контроллерді басыңыз.
2. СТАРТ пернесін басу арқылы жаттығуды бірден бастауға болады. Бұл жағдайда барлық параметрлер санағы нөлден басталады. Әлде контроллерді қайта 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 жүрек соғу жиілігін растау үшін контроллерді басыңыз.
7. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басып, педальдарды айналдыра бастаңыз. 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:

Ағымдағы жаттығу бағдарламасынан шығу үшін ТОҚТАТУ пернесін басыңыз, содан кейін контроллерді қысқа уақыт басып тұрыңыз. Компьютер бағдарламаны таңдау мәзіріне оралады, содан кейін контроллерді бұрау арқылы қажетті бағдарламаны таңдап, оған кіру үшін контроллерді басыңыз.

Алдын ала орнатылған бағдарламалар: P1–P12

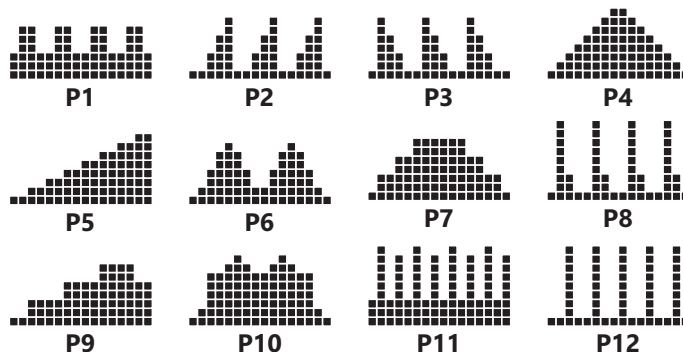
P1–P12 бағдарламалары — алдын ала орнатылған бағдарламалар. Пайдаланушылар дисплейдегі профильде көрсетілген әртүрлі жаттығу интервалында әртүрлі жүктеме деңгейінде жаттыға алады.

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

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде контроллерді бұрау арқылы PROGRAM тармағын таңдаңыз. Содан кейін контроллерді бұрау арқылы P1–P12 бағдарламаларының бірін таңдаңыз. Алдымен дисплейде бағдарлама нөмірі, содан кейін оның жүктеме профилі көрсетіледі.
2. Жаттығу бағдарламасына кіру үшін контроллерді басыңыз. СТАРТ пернесін басу арқылы жаттығуды жылдам бастауға немесе контроллерді қайта 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 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. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басып, педальдарды айналдыра бастаңыз. Жаттығу кезінде контроллерді бұрау арқылы жүктеме деңгейін реттеуге болады. Мақсатты параметрдің мәні нөлге жеткеннен кейін компьютер ескерту сигналын беріп, қол жеткізілген параметр жыпылықтай бастайды.

Алдын ала орнатылған бағдарлама профильдері:



Мақсатты қуат бағдарламасы (WATT CONSTANT)

WATT бағдарламасы — жылдамдыққа тәуелсіз бағдарлама. МАҚСАТТЫ ҚҰАТ (WATT), УАҚЫТ (TIME), ҚАШЫҚТЫҚ (DISTANCE) және КАЛОРИЯ (CALORIES) мәндерін орнату үшін контроллерді басыңыз. Жаттығу кезінде пайдаланушы жүктемені өзгерте алмайды. Мысалы, егер жылдамдық тым төмен болса, жүктеме деңгейі автоматты түрде артуы мүмкін. Тиісінше, егер жылдамдық тым жоғары болса, жүктеме деңгейі автоматты түрде азаюы мүмкін. Нәтижесінде компьютер есептеген қуат пайдаланушы орнатқан мақсатты мәнге жақын болады.

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде контроллерді бұрау арқылы WATT бағдарламасын таңдаңыз.
2. Жаттығу бағдарламасына кіру үшін контроллерді басыңыз.
3. Дисплейде WATT (ҚҰАТ) жыпылықтайды және контроллерді 10—350 ватт диапазонында бұрау арқылы мақсатты жаттығу қуатын 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. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басыңыз.

Ескерту:

1. $КУАТ = АЙНАЛДЫРУШЫ МОМЕНТ (КГМ) \times АЙН/МИН \times 1,03$
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: PERSONAL

PERSONAL бағдарламасы — пайдаланушы жаттығу бағдарламасы. Пайдаланушылар жаттығу параметрлерін келесі ретпен орнатады: 16 бағанды жүктеме профилі, TIME (УАҚЫТ), DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) және CALORIES (КАЛОРИЯ). Орнатылған параметрлер мен жүктеме профильдері жадта сақталады. Оған қоса, пайдаланушылар жаттығу кезінде контроллерді бұрау арқылы ағымдағы жүктемені өзгерте алады. Бұл әрекет жадта сақталған жүктеме профилін өзгертпейді. Жаттығу құрылғысы компьютерінің жадына әрбір пайдаланушы (U1, U2, U3, U4) үшін бір пайдаланушы бағдарламасын сақтауға болады. Осылайша, компьютер жадында жалпы 4 пайдаланушы бағдарламасы сақталуы мүмкін. Қонақ пайдаланушы (U0) үшін де бір пайдаланушы бағдарламасын жасауға болады, бірақ ол компьютер жадында сақталмайды.

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде контроллерді бұрау арқылы PERSONAL бағдарламасын таңдаңыз.
2. Жаттығу бағдарламасына 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 уақытты 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 ЖИІЛІГІ) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты жүрек соғу жиілігін контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген жүрек соғу жиілігін растау үшін контроллерді басыңыз.
10. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басыңыз.

Жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарламалар: H.R.C.

H.R.C. бағдарламалары (55%, 75%, 90%) — жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарламалар, ал Tag 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 90%-і бағдарламасы.
Мақсатты ЖСЖ = $(220 - АДАМ ЖАСЫ) \times 90\%$

• Tag бағдарламасы: Мақсатты ЖСЖ. Пайдаланушы орнатады. Пайдаланушылар пайдаланушы деректерін («Пайдаланушы деректерін орнату» бөлімін қараңыз), сондай-ақ TIME (УАҚЫТ), DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) және CALORIES (КАЛОРИЯ) мәндерін алдын ала орнату арқылы таңдалған жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарлама бойынша жаттыға алады. Бұл бағдарламаларда компьютер ағымдағы жүрек соғу жиілігіне байланысты жүктеме деңгейін реттейді. Мысалы, егер ағымдағы ЖСЖ мақсатты мәннен төмен болса, жүктеме деңгейі әр 20 секунд сайын артады, ал егер ағымдағы ЖСЖ мақсатты мәннен жоғары болса, жүктеме деңгейі әр 20 секунд сайын азаяды. Нәтижесінде пайдаланушының ағымдағы жүрек соғу жиілігі келесі диапазонда орнатылады: МАҚСАТТЫ ЖСЖ +5/-5.

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде контроллерді бұрау арқылы H.R.C. тармағына кіріңіз, содан кейін ЖСЖ-ға тәуелді бағдарламалардың бірін (55%, 75%, 90%, Tag) таңдаңыз.
2. Жаттығу бағдарламасына кіру үшін контроллерді басыңыз.
3. PULSE (МАҚСАТТЫ ЖСЖ) жаттығу компьютеріне кірген пайдаланушы деректеріне байланысты автоматты түрде есептеледі.
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. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басыңыз.

Кездейсоқ таңдау бағдарламасы: RANDOM

RANDOM бағдарламасы — пайдаланушы үшін кездейсоқ жаттығу профилін автоматты түрде таңдайтын таңғажайып бағдарлама. Пайдаланушы осы бағдарламаға әр кірген кезде, компьютер автоматты түрде 100-ден астам жаттығу бағдарламаларының бірін таңдайды.

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде контроллерді бұрау арқылы RANDOM бағдарламасын таңдаңыз.
2. Жаттығу бағдарламасына кіру үшін контроллерді басыңыз.
3. Компьютер дисплейдегі 16 бағандағы жүктеме профилін автоматты түрде жасайды.
4. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басыңыз. Жаттығу кезінде контроллерді бұрау арқылы жүктеме деңгейін реттеуге 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 санай 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. Егер компьютер жүрек соғу жиілігін өлшей алмаса, «Егг» қатесі туралы хабар пайда болады.

Күту режимі

Қуатты үнемдеу үшін жаттығу аяқталғанда 4 минуттан кейін компьютер автоматты түрде күту режиміне ауысады. Күту режимінде дисплей өшіп, орынжай температурасын көрсетеді. Күту режимінен шығу үшін кез келген пернені басуға болады.

Жаттығуды жалғастыру

Уақытша тоқтатылған (кідірілген) жаттығуды жалғастыруға болады. Бұл жағдайда параметрлер санағы басынан емес, соңғы тоқтаған жерден жалғасады. СТАРТ/СТОП 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

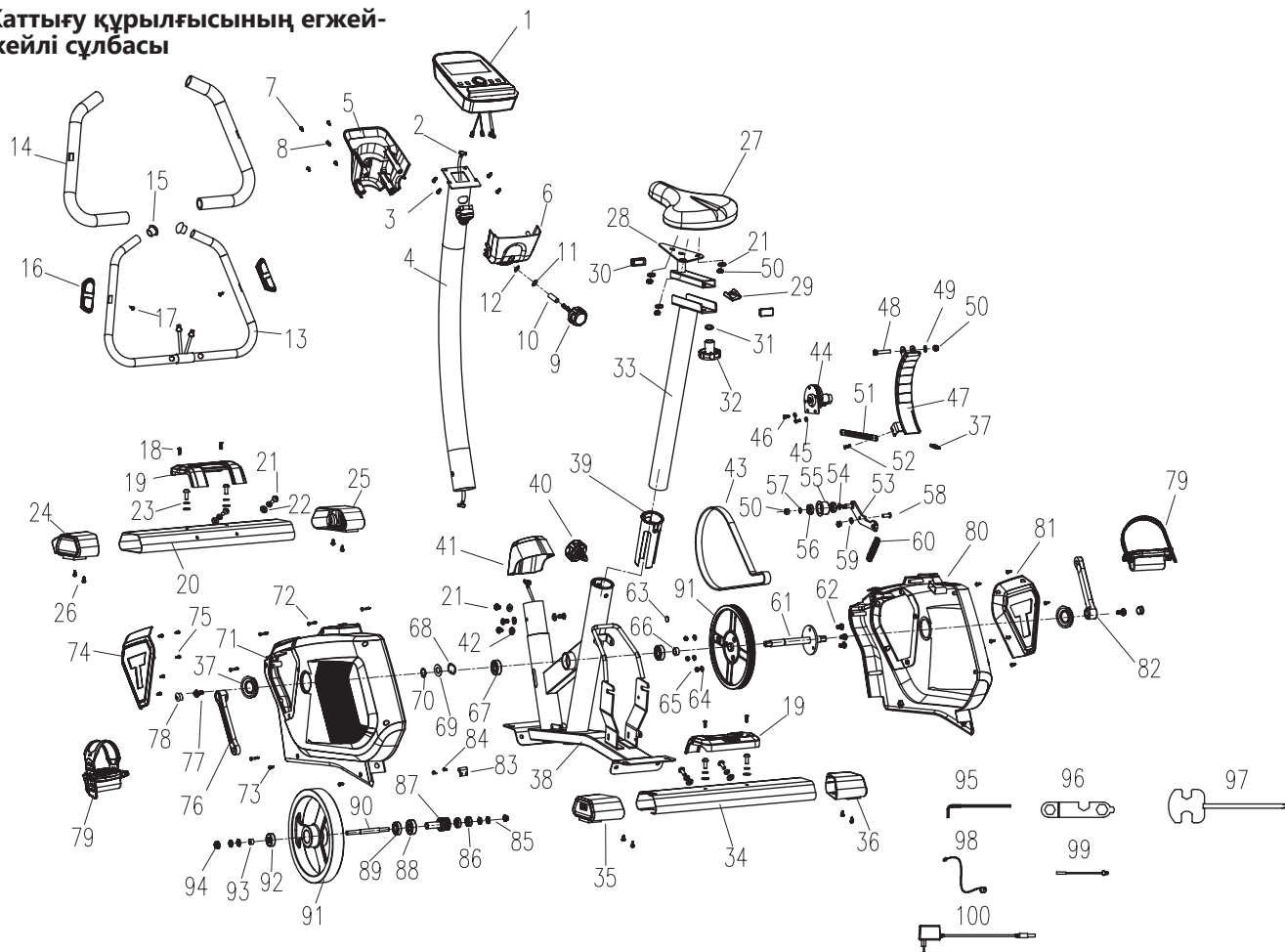
Жаттығу құрылғысының компьютері кез келген электрондық құрылғы сияқты ылғал мен соққыға сезімтал. Компьютердің қызмет мерзімін ұзарту үшін жаттығу құрылғысының қатты сілкінуіне және құлауына жол бермеңіз, оны ылғалдылығы тым жоғары орынжайда немесе конденсат пайда болуы мүмкін жағдайларда пайдаланбаңыз. 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: 6 В —500мА

6. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы



7. Жиынтықтауыштар тізімі

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

№	Атауы	Саны, д.
32	Отырғышты көлденеңінен реттегіш	1
33	Отырғыш тағаны	1
34	Артқы тұрақтандырғыш	1
35	Артқы тұрақтандырғыш тірегі (L)	1
36	Артқы тұрақтандырғыш тірегі (R)	1
37	Серіппе	1
38	Негізгі қаңқа	1
39	Отырғыш тағанының тығыздағышы	1
40	Отырғыш биіктігін реттегіш	1
41	Алдыңғы таған қаптамасы	1
42	Ойыс тығырық	4
43	Белдік	1
44	Мотор	1
45	Бұранда (M5)	2
46	Жалпақ тығырық (Ø5,5×Ø12×2T)	2
47	Магнитті қапсырма	1
48	Бұран (M8)	1
49	Жалпақ тығырық (Ø8×Ø19×2T)	2
50	Бөгеткіш сомын (M8)	6
51	Мотор білігі	1
52	Бұранда (M5)	1
53	Кронштейн	1
54	Толқынды тығырық (Ø10×Ø15×0,3T)	1
55	Белдікті кергіш ролик	1
56	Мойынтірек	2
57	Жалпақ тығырық (Ø8×Ø14)	1
58	Бұранда (M8)	1
59	Жалпақ тығырық (Ø8×Ø25×2T)	1
60	Кергіш серіппесі	1
61	Ось	1
62	Бұранда (M6)	3

№	Атауы	Саны, д.
63	Магнит	1
64	Серіппелі тығырық (Ø6×Ø12)	3
65	Бөгеткіш сомын (М6)	3
66	Осьтік төлке	1
67	Мойынтірек	2
68	Толқынды тығырық (Ø20×Ø30×0,3Т)	1
69	Толқынды тығырық (Ø20,3×Ø30×0,5Т)	1
70	Гровер (Ø17)	1
71	Қаптама (L)	1
72	Бұранда (ST3,5×50L)	5
73	Бұранда (3/16"×3/4")	6
74	Қаптама ендірімесі (L)	1
75	Бұранда (ST2,9×16L)	10
76	Бұлғақ (L)	1
77	Бұранда (3/8"-26)	1
78	Бұлғақ бітеуіші	1
79L	Педаль (L)	1
79R	Педаль (R)	1
80	Қаптама (R)	1
81	Қаптама ендірімесі (R)	1
82	Бұлғақ (R)	1
83	Сенсор ұстағышы	1
84	Бұранда (M5×12)	2
85	Сомын (3/8"-26)	1
86	Мойынтірек	2
87	Сермер тегершігі (Ø30)	1
88	Мойынтірек	1
89	Мойынтірек	1
90	Сермер осі	1
91	Сермер	1
92	Мойынтірек	1

№	Атауы	Саны, д.
93	Төлке	1
94	Сомын (3/8"-26)	2
95	Алтықырлы кілт (6 мм)	1
96	Кілт	1
97	Бұрауыш кілт	1
98	Сым	1
99	Сенсор сымы	1
100	Бейімдегіш	1

8. Техникалық сипаттамалары

Жүктеу жүйесі	Магнитті
Сермер массасы (шама.)	7 кг
Жүктемені реттеу	Электрондық
Жүктеме	24 деңгей
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер
Жаттығу құрылғысының қуаты	Желі: 220 В (бейімдегіш арқылы)
Өлшемі (ұз.хеніхбиік.)	85х53х145 см
Салмағы	32 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	120 кг
Жайлы бой өлшемі	130–195 см
Жаттығу компьютері	LCD мониторы Жаттығу уақыты, жүріп өткен қашықтық, жылдамдық, жүктеме деңгейі, педальдарды айналдыру жылдамдығы, калория шығыны, графикалық дисплей, жүрек соғу жиілігі, жоғарғы жүрек соғу жиілігін бақылау, мақсатты жаттығулар (кері санақ) Консольдегі реттегіш тығырық (контроллер) Эргономикалық бедері бар консоль пернелері Орынжай температурасы
Бағдарламалар	23 жаттығу бағдарламасы, соның ішінде WATT, 4 ЖСЖ-ға тәуелді және 4 пайдаланушы бағдарламасы
Қосымша функциялар	Фитнес-тест
Пайдаланушы деректерін сақтау	4 пайдаланушы

Конструкция	Отырғышты тігінен және көлденеңінен реттеу Тұтқалардың реттелетін еңістігі Эргономикалық отырғыш Реттелетін педаль белдікшелері Өздігінен теңгерілетін педальдар Тасымалдау роликтері Еден қисықтығының компенсаторлары Консольдегі мобилді құрылғылар ұстағышы
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Модель: B-460 Jazz.

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

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

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.