

KETTLER

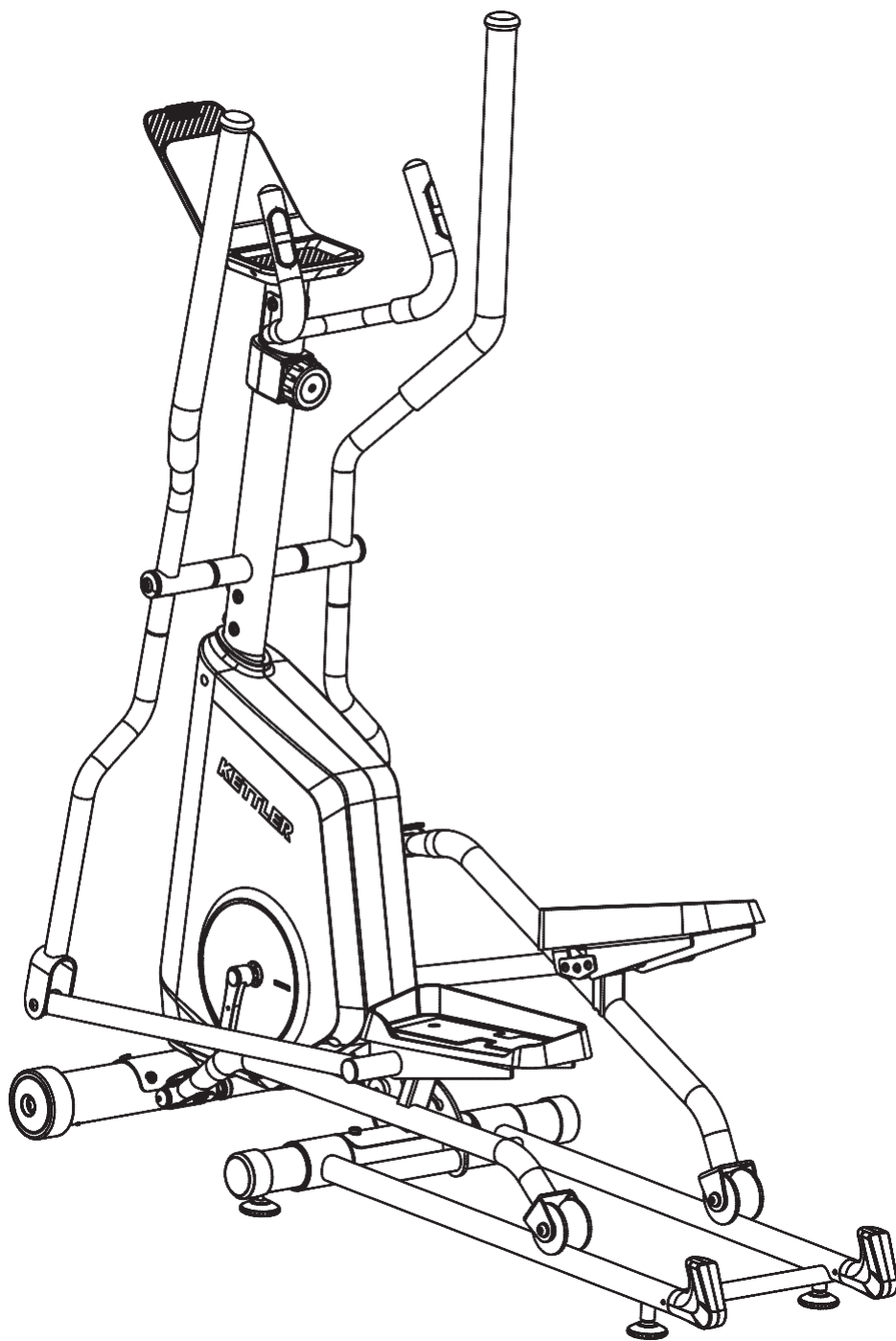
ESTABLISHED IN
GERMANY



FRONT DRIVE



KETT
FOLD



Air Fold

Elliptical trainer

ЭЛЛИПСТИК ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӨНЕ ҚҰРАСТЫРУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ
ЖАТТЫҒУ ЖАСАУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

МАЗМҰНЫ

KETTLER — ГЕРМАНИЯДАН ШЫҚҚАН	2
1 ҚАУІПСІЗ ПАЙДАЛАНУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛАР	3
2 ТЕХНОЛОГИЯЛАР	5
3 KETTLER AIR FOLD 07886-200 ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ	6
4 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ҚҰРАСТЫРУ	7
1. Жиынтықтамасы	7
2. Құрал-саймандар мен бекітпелер жинағы	9
3. KETTLER Air Fold 07886–200 құрастыру жөніндегі нұсқаулық	10
5 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ	19
1. Жүктемені реттеу	19
2. Пульс датчиктері	19
3. Жаттығу құрылғысын жинау жүйесі	20
4. Жаттығу құрылғысын жылжыту	20
6 ЖАТТЫҒУ КОМПЬЮТЕРІ	21
1. Батырмалардың функциялары	21
2. Жаттығу параметрлерін көрсету	21
3. Мақсаттық мәндерді теңшеу	22
4. Пульсті өлшеу	22
5. RECOVERY (Фитнес-тест) функциясы	23
6. Күту режимі	23
7. Жаттығу компьютерінің қуат беру элементтерін ауыстыру	23
7 ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР	24
1. Дене дайындығы деңгейін анықтау	24
2. Пульсті өлшеу	24
3. Жаттығу процесін ұйымдастыру	24
4. Бой қыздыру және қалпына келтіру	26
8 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ ЖӘНЕ ЖӨНДЕУ	31
1. Жаттығу құрылғысына пайдаланушы тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет	31
2. Жаттығу құрылғысына сервистік орталық мамандарының тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет	31
3. Жаттығу құрылғысын жөндеу	31
9 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ТАСЫМАЛДАУ, САҚТАУ ЖӘНЕ КӨДЕГЕ ЖАРАТУ	32
1. Жаттығу құрылғысын тасымалдау	32
2. Жаттығу құрылғысын сақтау шарттары	32
3. Жаттығу құрылғысын көдеге жарату	32

KETTLER — ГЕРМАНИЯДАН ШЫҚҚАН

KETTLER брендінің тарихы 1949 жылғы 15 қаңтарда басталған, сол кезде Хайнц Кеттлер Германияның батысындағы Энзе қаласында шағын металлургия фабрикасын ашқан болатын. Уақыт өте келе жасап шығарылатын өнім ассортименті кеңейтіліп, 1966 жылғы 25 қазанда KETTLER сауда маркасы тіркеледі. 1968 жылы фабрикада спорттық жаттығу құрылғыларының өндірісі іске қосылады. Бұл бағыт, басқаларымен қатар, KETTLER бренді Германияда және бүкіл әлемде ең танымал брендтердің біріне айналдырады. Өз өнімі үшін өндіруші беделді халықаралық сыйлықтарға ұсынылған болатын.

2009–2011 жж. аралығында Plus X Award® сыйлығында KETTLER «Ең инновациялық бренд» арнайы марапатын үш рет алды. Сыйлық номинанттарын анықтағанда Heinz Kettler GmbH & Co. KG компаниясының спорттық индустрияны дамытуға қосқан үлесі ескерілді. 2013 жылы ISPO® сыйлығында KETTLER Racer S велоэргометрi денсаулыққа және фитнеске арналған тауарлар арасында «Алтын жеңімпаз» номинациясының көшбасшысы атанды. 2017 жылы KETTLER ERGO C10 велоэргометрi «Тамаша дизайн» номинациясында German Design Award Special® сыйлығына ие болды.

Пайда болғаннан бергі жолында бренд саламатты өмір салтының синониміне айналады – KETTLER өнімінің арқасында пайдаланушылардың бірнеше буыны тұрақты жаттығуды пайдалы дағдыға айналдырды. Бүгінгі таңда да KETTLER компаниясы бүкіл әлемде адамдарды спортпен шұғылдануға, өз денсаулығының қамын ойлауға және өмір сапасын арттыруға жігерлендіріп келеді.

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз. KETTLER Air Fold 07886–200 эллипстік жаттығу құрылғысында заманауи технологиялар мен эргономикалық дизайн үйлескен. Үйдегі жайлы жағдайда эллипстік жаттығу құрылғысында жаттығу сізге дене сымбатын жақсартуға және жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтуға көмектеседі.

**Назар аударыңыз!**

Жаттығу құрылғысын құрастырмай және пайдаланбай тұрып, осы Пайдалану мен құрастыру нұсқаулығын мұқият оқып шығыңыз. Онда жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану, оған техникалық қызмет көрсету және сақтау туралы маңызды ақпарат берілген. Бұл Нұсқаулықты жаттығу құрылғысын пайдаланатын бүкіл мерзіміңізде міндетті түрде сақтаңыз.

1 ҚАУІПСІЗ ПАЙДАЛАНУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛАР

- Жаттығу құрылғысы тек қана үй жағдайларында пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын коммерциялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.
- Жаттығу құрылғысының барлық пайдаланушыларын қауіпсіздік шаралары туралы ақпараттандыру үшін жауапкершілік жаттығу құрылғысының иесіне жүктеледі.
- Егер өндіруші жаттығу құрылғысында ескерту белгілерін қарастырған болса, олармен танысып шығыңыз. Жаттығу құрылғысын пайдаланудың бүкіл мерзімінде ондағы ескерту белгілерін сақтаңыз.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысын құрастыру кезінде орынжайда кішкентай балалардың жоқтығына көз жеткізіңіз. Ұсақ бөлшектер 3 жасқа дейінгі балалар үшін өте қауіпті.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Балалар мен үй жануарларын жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған орынжайда қараусыз қалдырмаңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалыстағы механизмдеріне адамның не жануардың дене мүшесі қысылып қалса, жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.
- Балалар және физикалық, сенсорлық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар тек өздерінің қауіпсіздігіне жауапты тұлғалардың бақылауымен ғана жаттығу құрылғысын пайдалана алады немесе жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысының қасында бола алады.
- Жаттығуды бастамас бұрын міндетті түрде толық медициналық тексеруден өтуге кеңес береміз. Бұл, әсіресе, 35 жастан асқан, ұзақ уақыт бойы спортпен айналыспаған, жүрек-қан тамыр жүйесіне қатысты ауруларға бейімділігі бар немесе басқа да ауруларға шалдыққан адамдар үшін өте маңызды. Жаттығу бағдарламаларын құрудың негізіне медициналық тексеру нәтижелері жатқызылуы тиіс. Дұрыс жасалмаған жаттығу бағдарламасы мен шамадан тыс жаттығулар денсаулығыңызға айтарлықтай зиян тигізуі мүмкін. Егер қандай да бір ауруларыңыз анықталған болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер ғана қабылдай алады.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысы жоғары дәлдікті жабдық класына жатпайды, сондықтан жүрек соғу жиілігін бақылау жүйесінен алынған көрсеткіштер іс жүзіндегі мәндерден өзгеше болуы мүмкін. Жаттығу кезінде ағза мүмкіндіктерін асыра бағалау ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер басыңыз айналса немесе әлсіздік сезген болсаңыз, жаттығуды дереу тоқтатып, қажет болса, медициналық көмекке жүгініңіз. Жаттығу құрылғысын терапиялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.
- Жаттығу құрылғысын алкогольдік масаю күйінде немесе реакция мен зейінді нашарлататын препараттардың әсерінде пайдалануға тыйым салынады. Бұл ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысын тек қана тікелей мақсаты бойынша, осы Нұсқаулыққа сәйкес пайдаланыңыз.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысын қолданар алдында оның апаттық тоқтату механизмімен мұқият танысып шығыңыз.
- Жаттығу құрылғысына әрқашанда ол толық тоқтап тұрғанда ғана абайлап мініп-түсіңіз.
- Жаттығу құрылғысының еркін жүріс механизмі жоқ кейбір қозғалмалы бөліктерін бірден тоқтату мүмкін емес екендігіне назар аударыңыз.
- Жарақаттанып қалмау үшін қолыңызды жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөліктеріне қоймаңыз.
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттыға алады.
- Егер салмағыңыз осы Нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген пайдаланушының максималды рұқсат етілген салмағынан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етілмейді.

- Жаттығу құрылғысында жаттыққан кезде тек спорттық киім мен аяқ киімді киіңіз. Киім тым кең болмауы тиіс. Жаттығу кезінде киім мен аяқ киім бөлшектері жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауын қадағалаңыз. Жалаң аяқ немесе тірек бетінде (мысалы, тірек алаңында, педальда және т. б.) аяқ басын орнықты қоюға мүмкіндік бермейтін немесе табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттықпаңыз.
- Жаттығу құрылғысының жанында жоғары деңгейлі электрмагнитті сәулеленуі бар қандай да болсын құрылғыны пайдаланбаңыз, электрмагнитті сәулелену жаттығу құрылғысы компьютерінің көрсеткіштеріне әсер етуі мүмкін.
- Егер жаттығу құрылғысының желдетуге арналған тесіктері бар болса, орнатқан кезде олар жабылып қалмағанын қадағалаңыз.
- Жаттығу құрылғысын орнататын орынды таңдағанда оның айналасында әр жағынан кем дегенде 0,5 м бос кеңістікті қамтамасыз етіңіз.
- Жаттығу құрылғысын қатты, жазық және тегіс бетке орнату қажет. Еден жабынына сызаттан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына арнайы резеңке кілемшені төсеңіз. Жаттығу құрылғысы тегіс емес бетке немесе жұмсақ жабынға орнатылған болса, орнықтылығы нашарлап, аударылып кетуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қойып, оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз.
- Жаттығу құрылғысы ауа температурасы +10 °C пен +35 °C аралығындағы және салыстырмалы ылғалдылығы 75% дейінгі орынжайларда пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды, жылытылмайтын орынжайларда, сондай-ақ аэрозоль мен жанғыш газдар шашырайтын жерлерде пайдаланбаңыз және сақтамаңыз.
- Жаттығу құрылғысын ылғалдылығы жоғары орынжайларда, мысалы, душ кабинасының, бу бөлмесінің немесе бассейннің жанында орнатпаңыз. Жоғары ылғалдылық жаттығу құрылғысының электрондық және басқа да компоненттеріне кері әсер етуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының бөлшектерін үнемі шаңнан және басқа ластанудан тазартып отырыңыз. Жаттығу құрылғысының компьютері мен механизмдерін судан және басқа сұйықтықтардан қорғаңыз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетіліп тұрғанын қадағалаңыз.
- Жаттығу құрылғысын тазарту үшін сумен немесе жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісімен суланған жұмсақ түксіз мата сулығын пайдаланыңыз. Жуғыш құралды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды пайдаланбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерін қорғайтын лак-бояу жабынын зақымдауы мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының ішіне бөгде заттардың түсіп кетпеуін қадағалаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, жаттығуды дереу тоқтатыңыз. Егер оны өз бетіңізше және қауіпсіз шығара алмайтын болсаңыз, Сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
- Жаттығу құрылғысының электрондық құрылғыларының жұмысын қамтамасыз ететін қуаты сөйілген қуат беру элементтерін батарея бөлігінен шығарып алып, қажет болса, жаңасына ауыстыру керек. Қуаты сөйілген қуат беру элементтері батарея бөлігінде қалып қалса, олар электрондық құрылғылар жұмысын бұзуы мүмкін.
- Қауіпсіз пайдалану және қызмет мерзімін ұзарту үшін жаттығу құрылғысының бұрандалы қосылыстары босап қалмағанын, сондай-ақ жеке бөлшектері зақымдалып, тозбағанын уақтылы тексеріп отыру қажет. Жаттығу құрылғысын құрастырғанда жасалған бұрамалы қосылыстарды ай сайын кемінде бір рет тексеріп жүріңіз. Егер қажет болса, сол қосылыстарды қатайтып шығыңыз. Жаттығу құрылғысының жылжымалы және үйкелісетін тораптарын арнайы майлағышпен (бөлек сатып алынады) тұрақты түрде өңдеп отыруды ұсынамыз.
- Жаттығу құрылғысында ақау пайда болса (қалыпты жұмысына тән емес дыбыс шықса, қозғалмалы бөлшектері айқасып не бұғатталып қалса және т. б.), оны пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Өз бетімен жөндемеңіз. Білікті жөндеуден өткізу үшін Сатушының сервистік қызметіне жүгінуіңізді сұраймыз.
- Жаттығу құрылғысының конструкциясына өз бетінше қандай да бір өзгертулер енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақты пайдалану жабдықтың сыну және пайдаланушының жарақаттану себебіне айналуы мүмкін, сонымен қатар кепілді қызмет көрсетуден бас тарту үшін негіз болуы мүмкін.

Өндіруші тұтынушыларға алдын ала хабарламай, бұйымдардың жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

2 ТЕХНОЛОГИЯЛАР



FRONT DRIVE

Алдыңғы жетекті сермері бар конструкция педальдар арасындағы кішірек қашықтықты (Q-фактор) және қадамның жайлы ұзындығын қамтамасыз етеді, бұл жаттығуларды буындар үшін одан да тиімді және қауіпсіз етеді.



KETT FOLD

Толымды жаттығу құрылғысының барлық опцияларын сақтауға мүмкіндік беретін жиналу функциясы бар ықшамды конструкция. Жиналған түрде жаттығу құрылғысы орынжайда көп орын алмайды және тасымалдағыш роликтердің арқасында оңай жылжытылады.

3 KETTLER AIR FOLD 07886-200 ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Сермер массасы	8 кг
Жүктемені реттеу	Қолмен
Жүктеме деңгейлері	8
Қадам ұзындығы	356 мм
Q-фактор	110 мм
Жаттығу компьютерінің қуат көзі	Қуат беру элементтері, АА типті×2
Пульсті өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер
Жаттығу құрылғысының өлшемдері	149×66,5×163 (±2) см
Қаптама өлшемі	118,5×45×84 (±2) см
Салмағы	53,6 кг
Қаптамадағы салмағы	60,6 кг
Пайдаланушының максималды салмағы	130 кг
Пайдаланушының бойы	155–195 см
Жаттығу компьютерінің дисплейі	Жарықбергіші жоқ LCD-дисплей
Жаттығу компьютерінің дисплейінде көрсетілетін деректер	Жаттығу уақыты, жылдамдық, өткен қашықтық, жүктеме деңгейі, калориялар, пульс жиілігі, бір минуттағы айналымдар саны, кері санақ, қалпына келу жылдамдығы
Қосымша функциялар	Бөтелке ұстағыш, мобилді құрылғы ұстағыш, тасымалдағыш роликтер, еден қисықтығының компенсаторлары
Кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына – 3 жыл, қаңқасына – 7 жыл

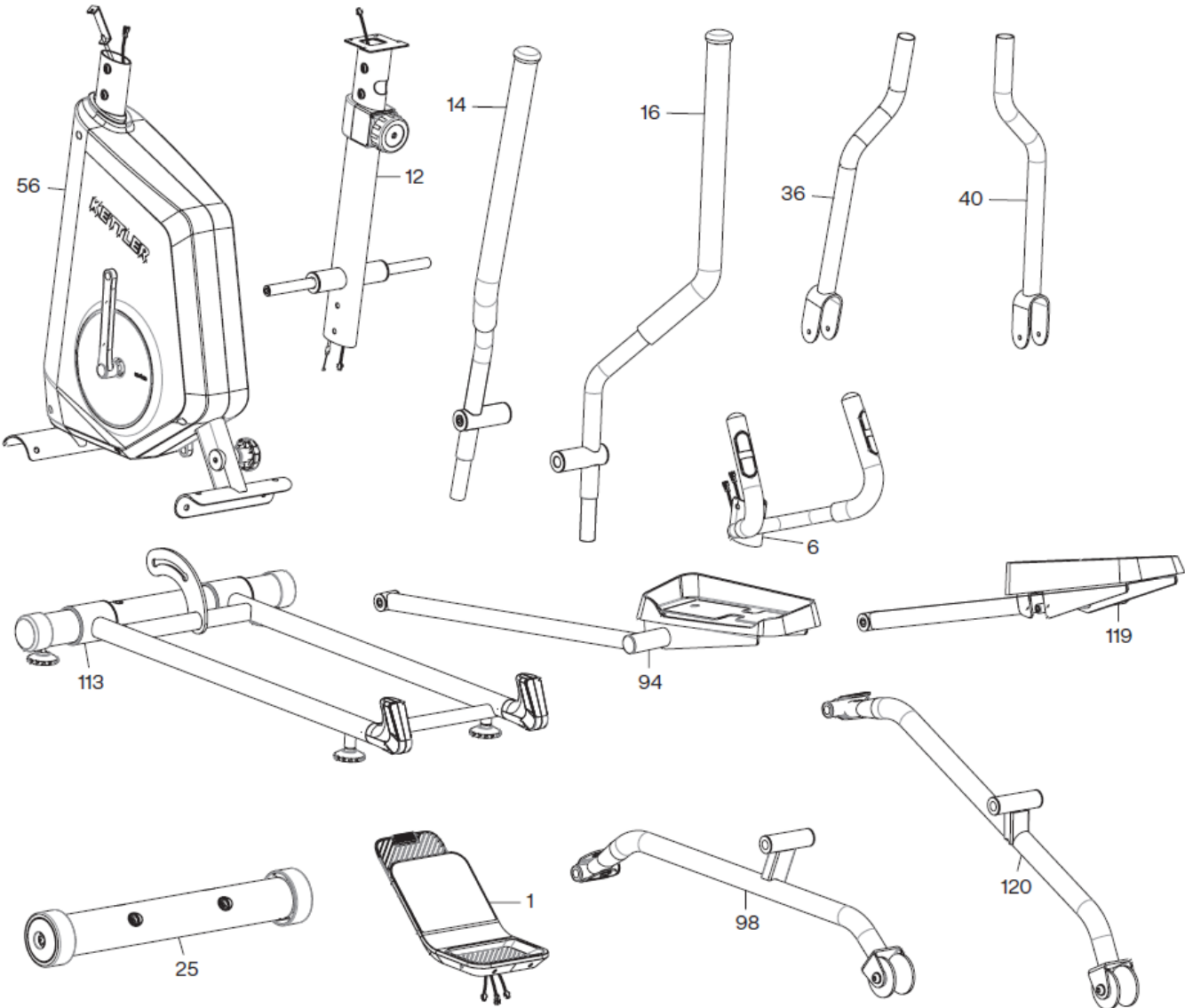
4 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ҚҰРАСТЫРУ

- ⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Қаптаманы ашып, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын құрастыруды жоспарлаған орынжайда 3 жасқа дейінгі кішкентай балалар жоқ екеніне көз жеткізіңіз.
- ⚠ Жаттығу құрылғысы көлемді және ауыр бөлшектерден тұрады. Жарақат алып қалмау үшін жаттығу құрылғысын қатаң түрде көмекшімен бірге құрастыруға кеңес береміз.
- ⚠ Егер жаттығу құрылғысы нөлден төмен температурада тасымалданған болса, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын жылытылатын орынжайда кемінде 6 сағат ұстау қажет.

4.1 Жиынтықтама

Құрастыруға кірісер алдында конструкцияның және бекітпенің бүкіл элементтерін бос алаңда жайып қойып, қаптау материалын алып тастауға кеңес береміз. Қаптамада ештеңе қалып қоймағанына көз жеткізіңіз. Конструкцияның, құрал-саймандар мен бекітпенің барлық элементтері мәлімделген мөлшерде екеніне көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысының кейбір бөліктері алдын ала құрастырылған күйде жеткізілетініне назар аударыңыз.

Өндіруші нөмірлері	Атауы	Саны
1	Жаттығу компьютері	1 д.
6	Тұтқа	1 д.
12	Тұтқа тағаны	1 д.
14	Жоғарғы сол жақ тұтқа	1 д.
16	Жоғарғы оң жақ тұтқа	1 д.
25	Алдыңғы тірек	1 д.
36	Төменгі сол жақ тұтқа	1 д.
40	Төменгі оң жақ тұтқа	1 д.
56	Негізгі қаңқа	1 д.
94	Сол жақ педаль тірегі	1 д.
98	Сол жақ роликтің иінтірегі	1 д.
113	Артқы тірек	1 д.
119	Оң жақ педаль тірегі	1 д.
120	Оң жақ роликтің иінтірегі	1 д.
	Бекітпе мен құрал-саймандар жинағы	1 жинақ
	АА типті қуат беру элементі	2 д.
	Пайдаланушы нұсқаулығы	1 д.
	Кепілдік шарттары	1 д.

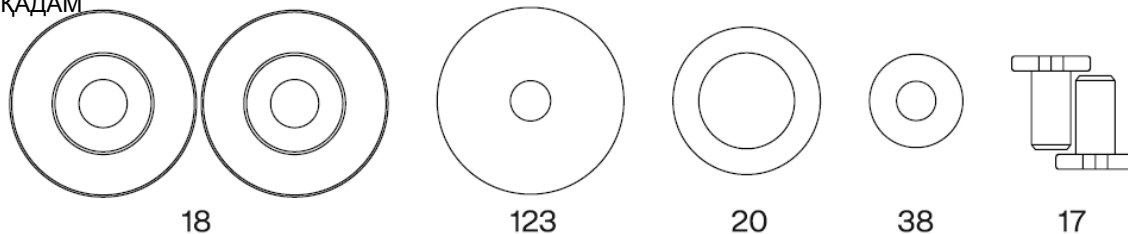


4.2 Құрал-саймандар мен бекітпелер жинағы

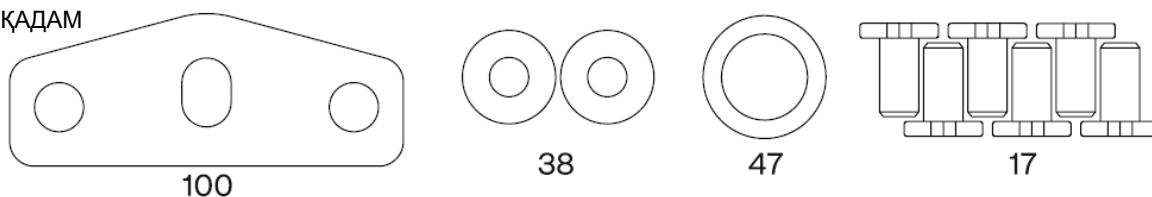
Өндіруші нөмірлері	Атауы	Саны
17	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×16)	8 д.
18	Пластик төлке	2 д.
20	Толқынды тығырық d19,5×D35×0,3	2 д.
38	Тығырық d8×D19×2	8 д.
47	Толқынды тығырық d17,5×D25×0,3	2 д.
78	Қалпақша	2 д.
100	Педаль тірегінің тілімшесі	2 д.
123	Тығырық d8×D38×2	2 д.
125	Көп функциялы кілт, 13/15/10 мм	1 д.
126	Алтықырлы кілт, 6 мм	1 д.
127	Алтықырлы кілт, 5 мм	2 д.

Air Fold**KETTLER**

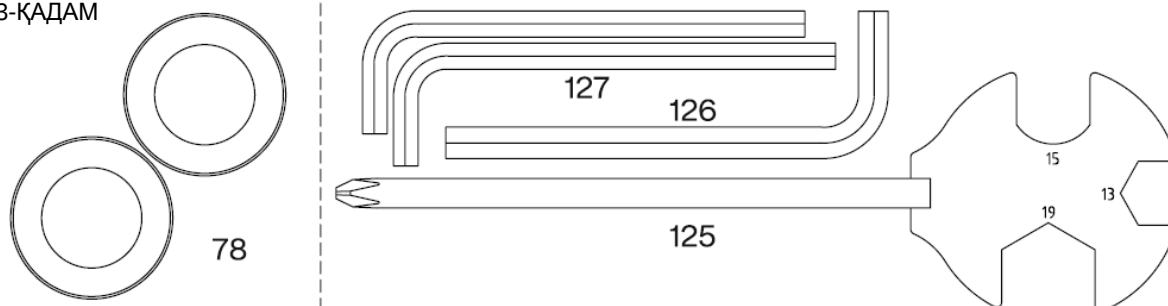
4-ҚАДАМ



5-ҚАДАМ



3-ҚАДАМ



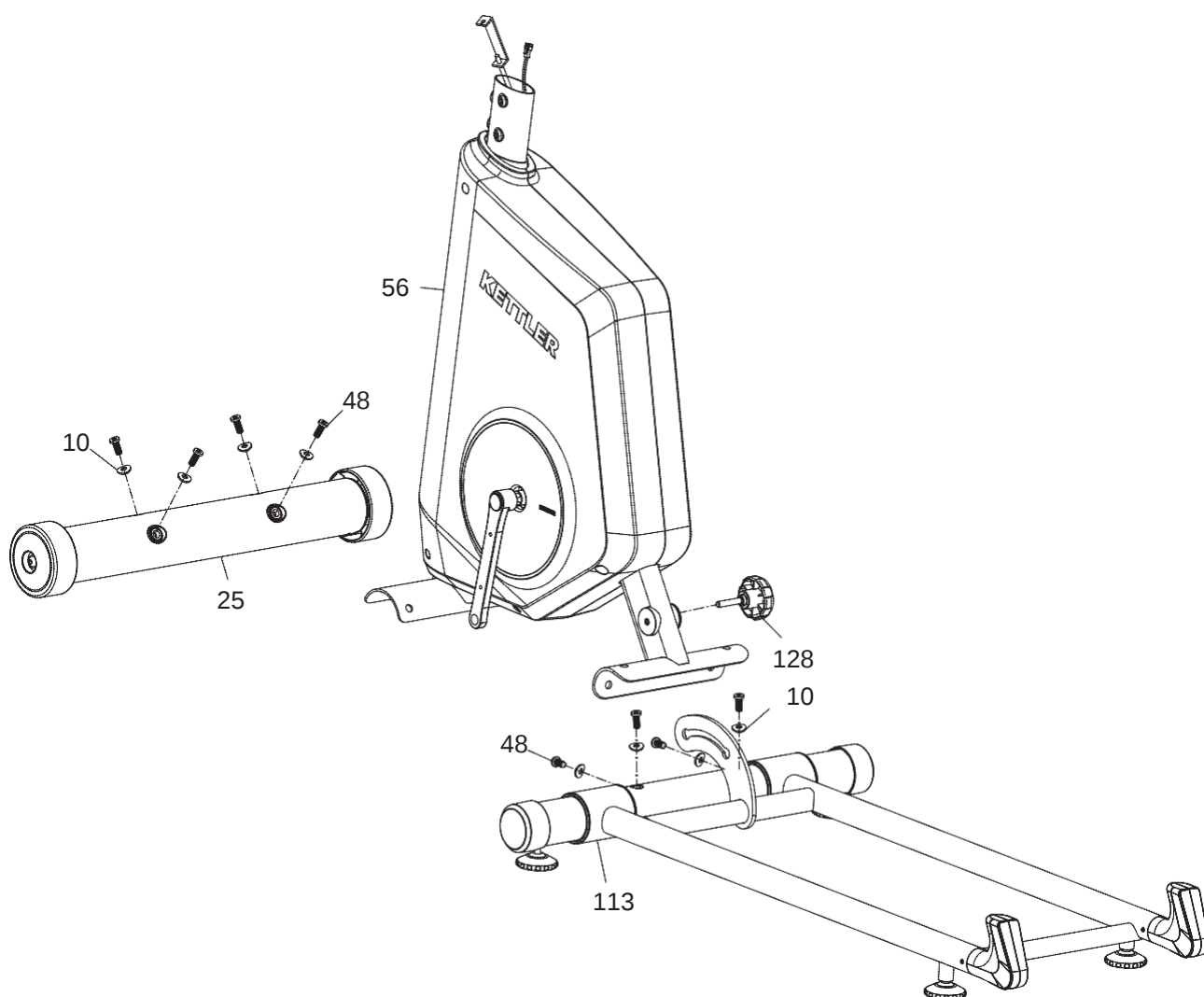
4.3 KETTLER Air Fold 07886–200 құрастыру жөніндегі нұсқаулық

1-қадам

Негізгі қаңқаның (56) алдыңғы бөлігін аздап көтеріңіз және 5 мм алтықырлы кілтті пайдалана отырып, алдыңғы тіректі (25)

негізгі қаңқаға (56) бұрандар (48) мен иілген тығырықтардың (10) көмегімен бекітіңіз.

Бекіткішті (128) сағат тіліне қарсы айналдырып, бұрап алыңыз. 5 мм алтықырлы кілтті пайдалана отырып, артқы тіректі (113) негізгі қаңқаға (56) бұрандар (48) мен иілген тығырықтардың (10) көмегімен бекітіңіз. Бекіткішті (128) сағат тілі бойымен айналдырып, тартып бұраңыз.

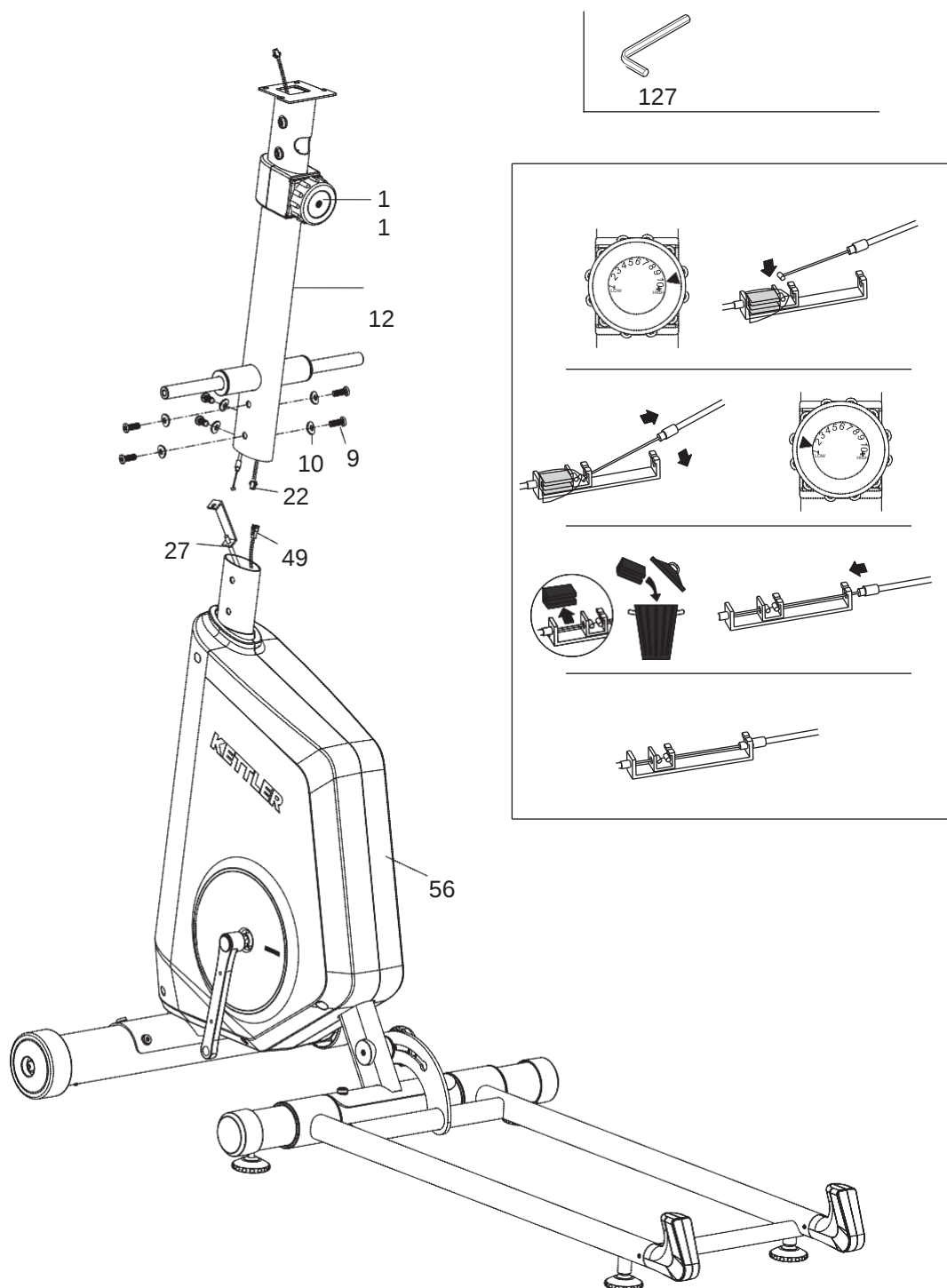


2-қадам

5 мм алтықырлы кілттің көмегімен қаңқа тұтқасы (56) тағанының негізінен алдын ала орнатылған бұрандарды (9) бұрап алыңыз және иілген тығырықтарды (10) шешіп алыңыз.

Қаңқадағы сигналдық кабельді (49) таған кабелімен (22) жалғаңыз. Жүктеме реттегішін (11) максималды қалпына қойыңыз. Жүктеме реттейтін сымарқаннан (27) сақтандырғыш ендірмені шығарып алыңыз. Қаңқадағы жүктемені реттейтін сымарқанды (27) тағандағы сымарқанмен (12) жалғаңыз.

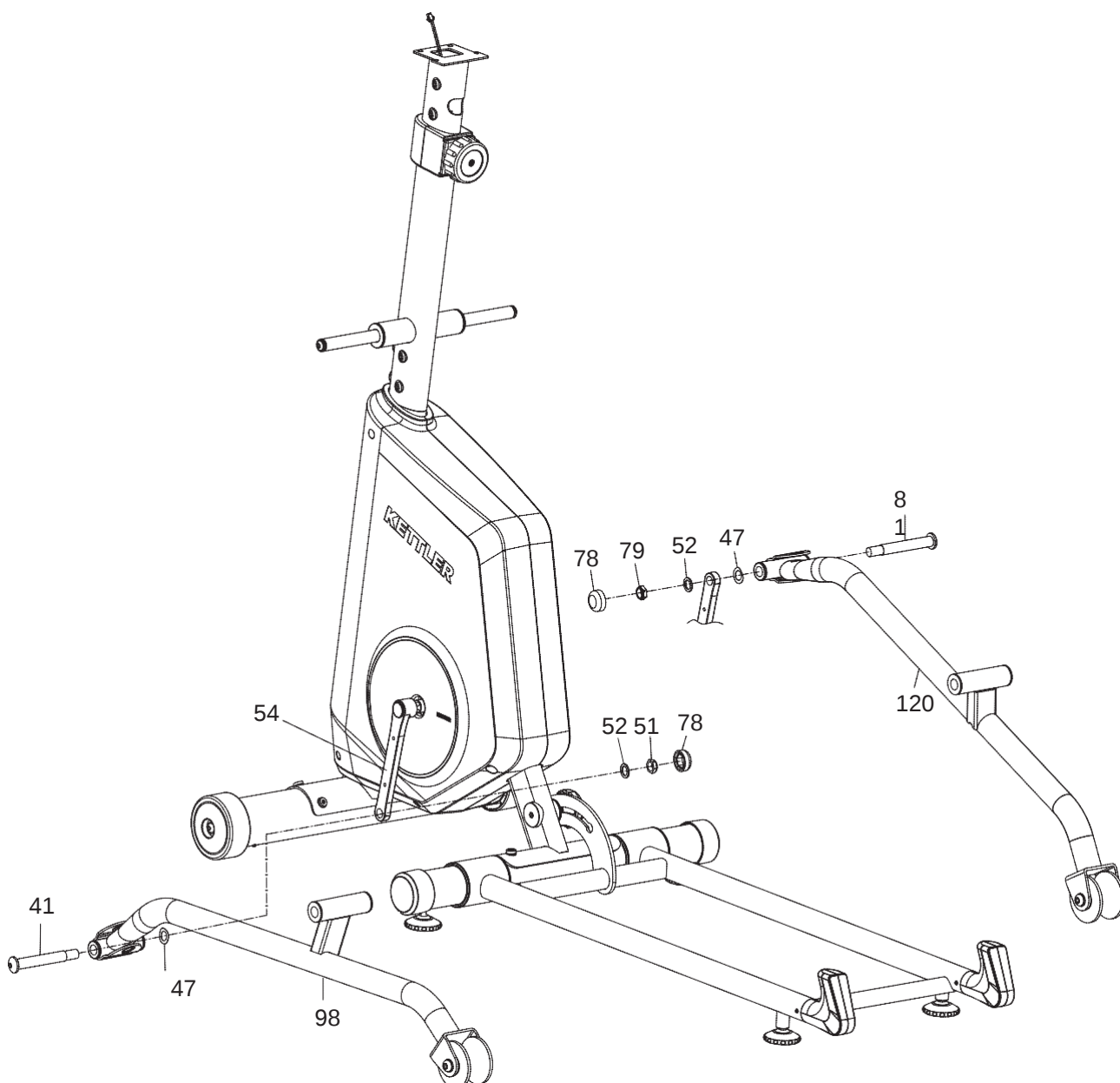
Тұтқа тағанын (12) қаңқа (56) негізіне кіргізіңіз. Кабель мен сымарқанды қаңқа мен таған құбырларының арасынан өткізбеңіз. 5 мм алтықырлы кілтті пайдалана отырып, бұрандар (9) мен тығырықтарды (10) тартып бұраңыз.



3-қадам

6 мм алтықырлы кілттің және көп функциялы кілттің көмегімен роликтің (98) сол жақ иінірегіндегі сомынды (51) бұрап алыңыз. Тығырықты (52) шешіп алыңыз. Содан кейін көп функциялы кілт пен 6 мм алтықырлы кілтті пайдалана отырып, роликтің (98) сол жақ иінірегін сол жақ бұлғаққа (54) бұранның (41), толқынды тығырықтың (47), тығырық (52) пен өзі нығайтылатын сомынның (51) көмегімен бекітіңіз. Қалпақшаны (78) сомынның (51) шығыңқы шетжағына кигізіңіз. Сол жақтағы бұранның (41) сол жақ бұрамасы бар екеніне назар аударыңыз.

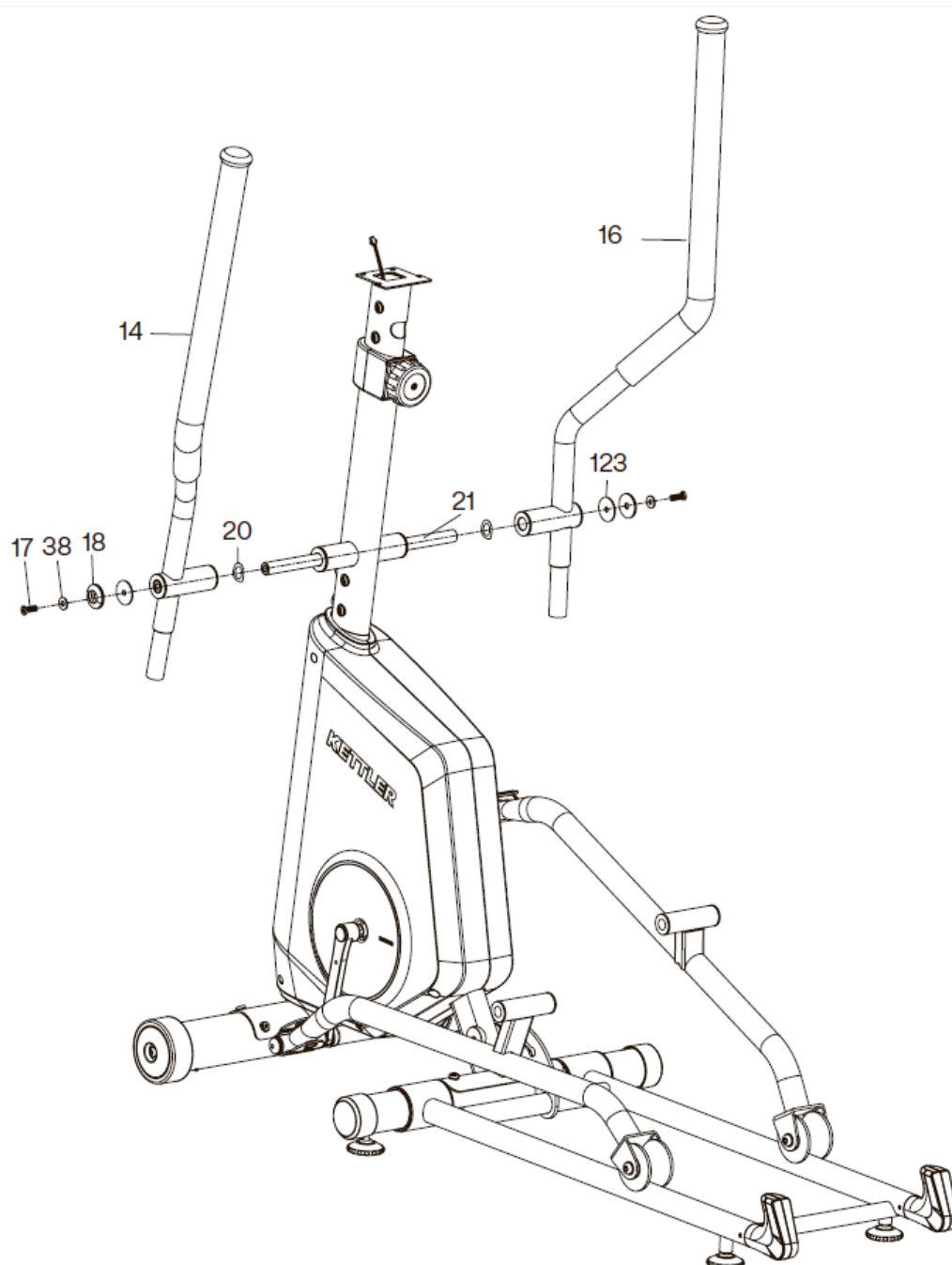
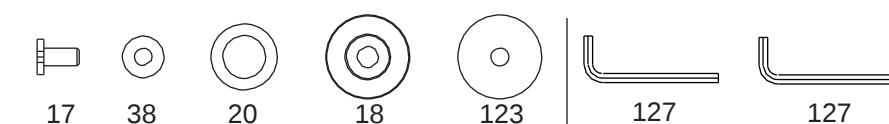
Дәл сол әрекеттерді роликтің оң жақ иінірегін (120) үшін схемаға сәйкес қайталаңыз. Бұранның (81) оң жақ бұрамасы бар екеніне назар аударыңыз.



4-қадам

Толқынды тығырықты (20) орталық осьтің (21) сол жағына орналастырыңыз. Жоғарғы сол жақ тұтқаны (L)(14) орталық оське (21) орнатыңыз және 5 мм алтықырлы кілтті пайдалана отырып, бұранның (17), тығырықтың (38), төлке (18) мен тығырықтың (123) көмегімен бекітіңіз.

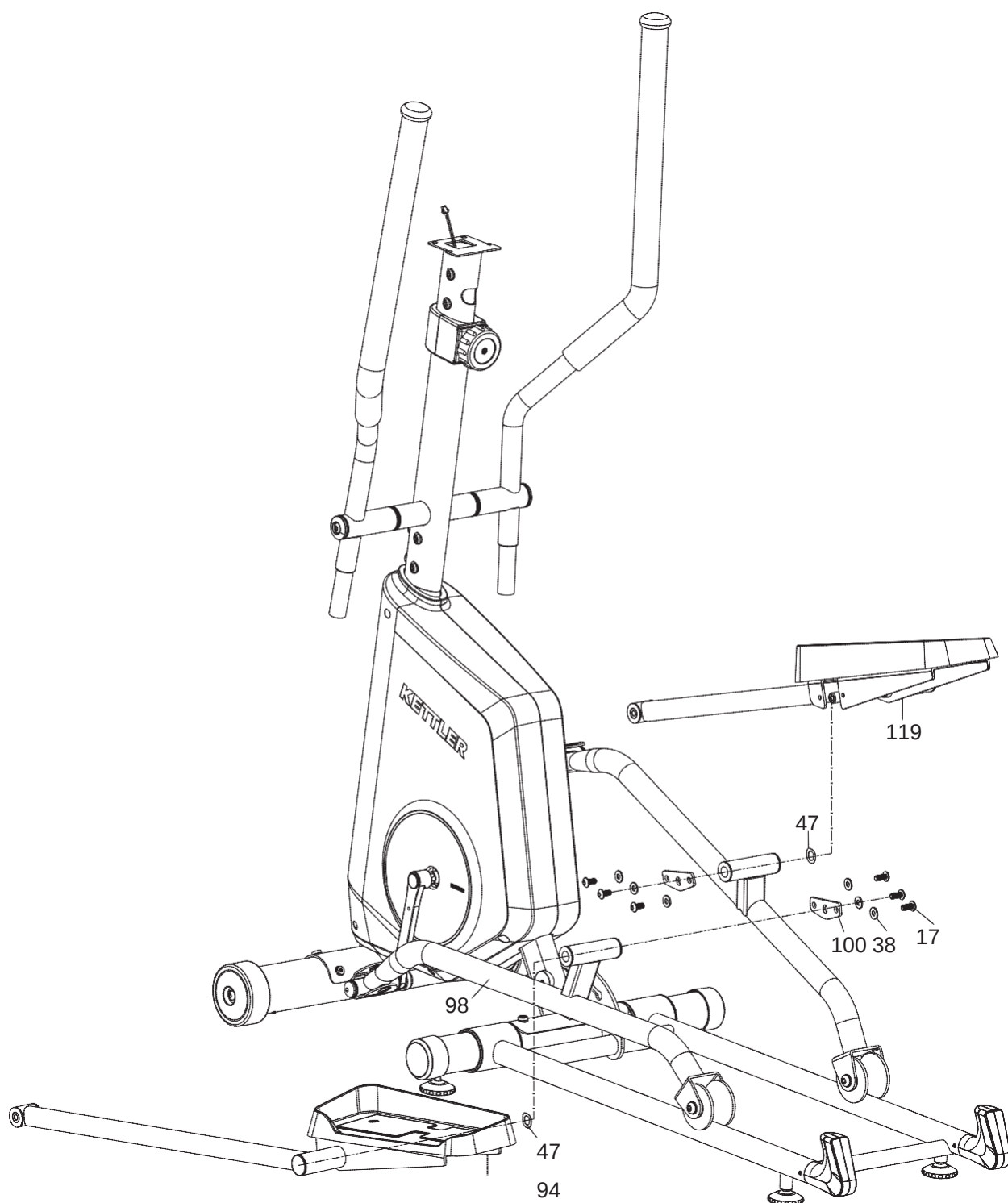
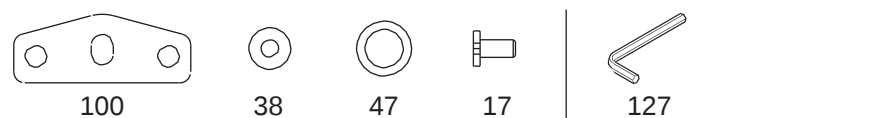
Дәл сол әрекеттерді оң жақ жоғарғы тұтқа (R) (16) үшін қайталаңыз. Тұтқаларды екі жақтан 5 мм алтықырлы екі кілтпен бекітіңіз.



5-қадам

Толқынды тығырықты (47) педальдің сол жақ тірегінің білігіне (L) (94) орналастырыңыз. Педальдің сол жақ тірегін (94) роликтің сол жақ иінтірегінің (98) тесігіне кіргізіңіз және 5 мм алтықырлы кілтті пайдалана отырып, тілімшенің (100), тығырықтар (38) мен бұранданың (17) көмегімен бекітіңіз.

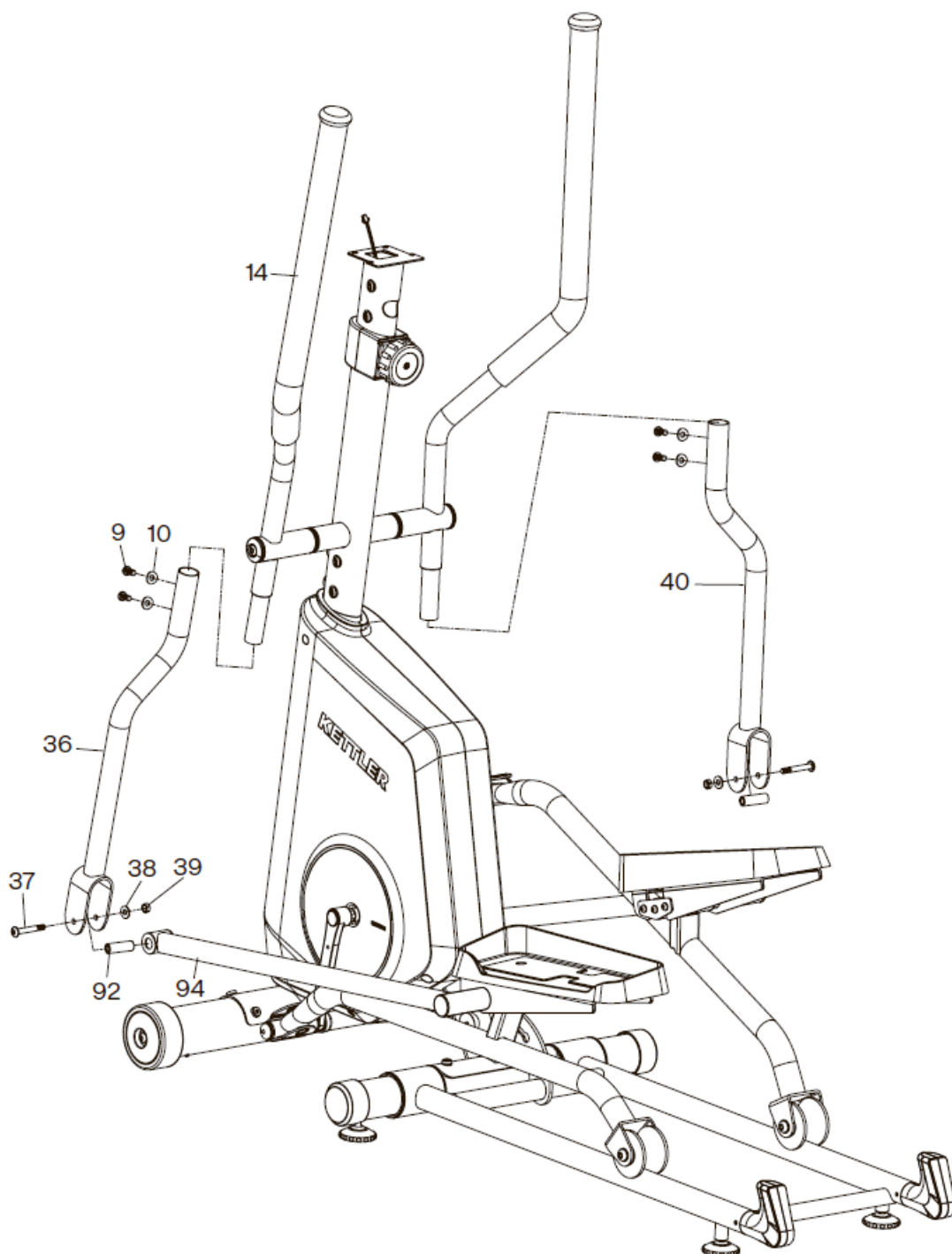
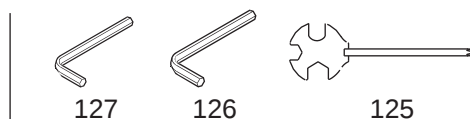
Дәл сол әрекеттерді педальдің оң жақ тірегі (R) (119) үшін қайталаңыз.



6-қадам

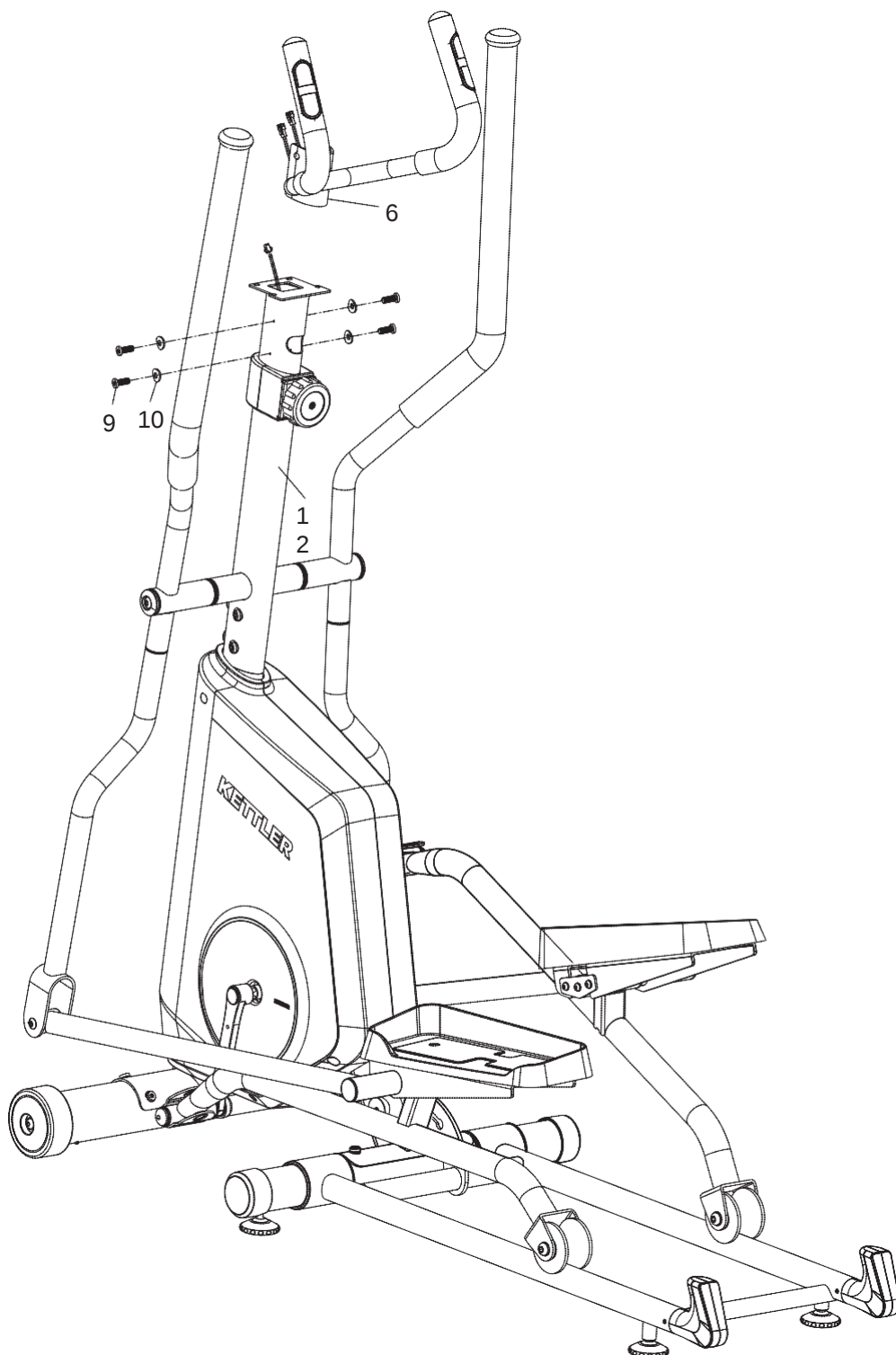
Сол жақ төменгі тұтқаны (L) (36) сол жақ жоғарғы тұтқа құбырына (14) кіргізіңіз және 5 мм алтықырлы кілтті пайдалана отырып, бұрандар (9) мен иілген тығырықтардың (10) көмегімен бекітіңіз. Төлкені (92) педальдің (94) сол жақ негізінің тесігіне кіргізіңіз. Көп функциялы кілтті және 6 мм алтықырлы кілтті пайдалана отырып, сол жақ төменгі тұтқаны (36) педальдің (94) сол жақ тірегіне бұранның (37), тығырықтың (38) және өзі нығайтылатын сомынның (39) көмегімен бекітіңіз.

Дәл сол әрекеттерді оң жақ төменгі тұтқа (R) (40) үшін қайталаңыз.



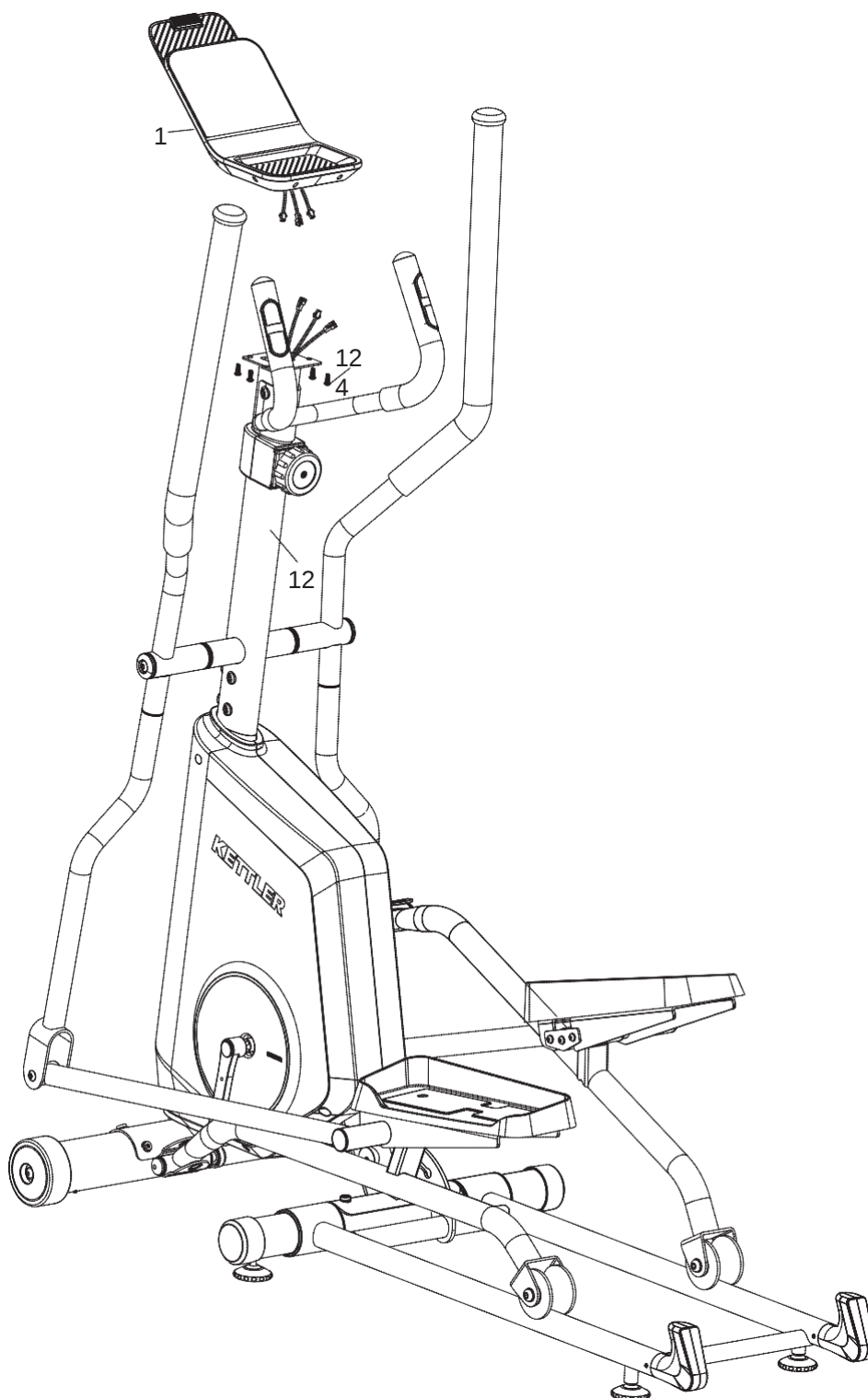
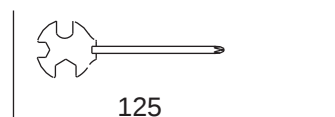
7-қадам

5 мм алтықырлы кілтті пайдалана отырып, тұтқаны (6) тағанға (12) бұрандар (9) мен иілген тығырықтардың (10) көмегімен бекітіңіз.



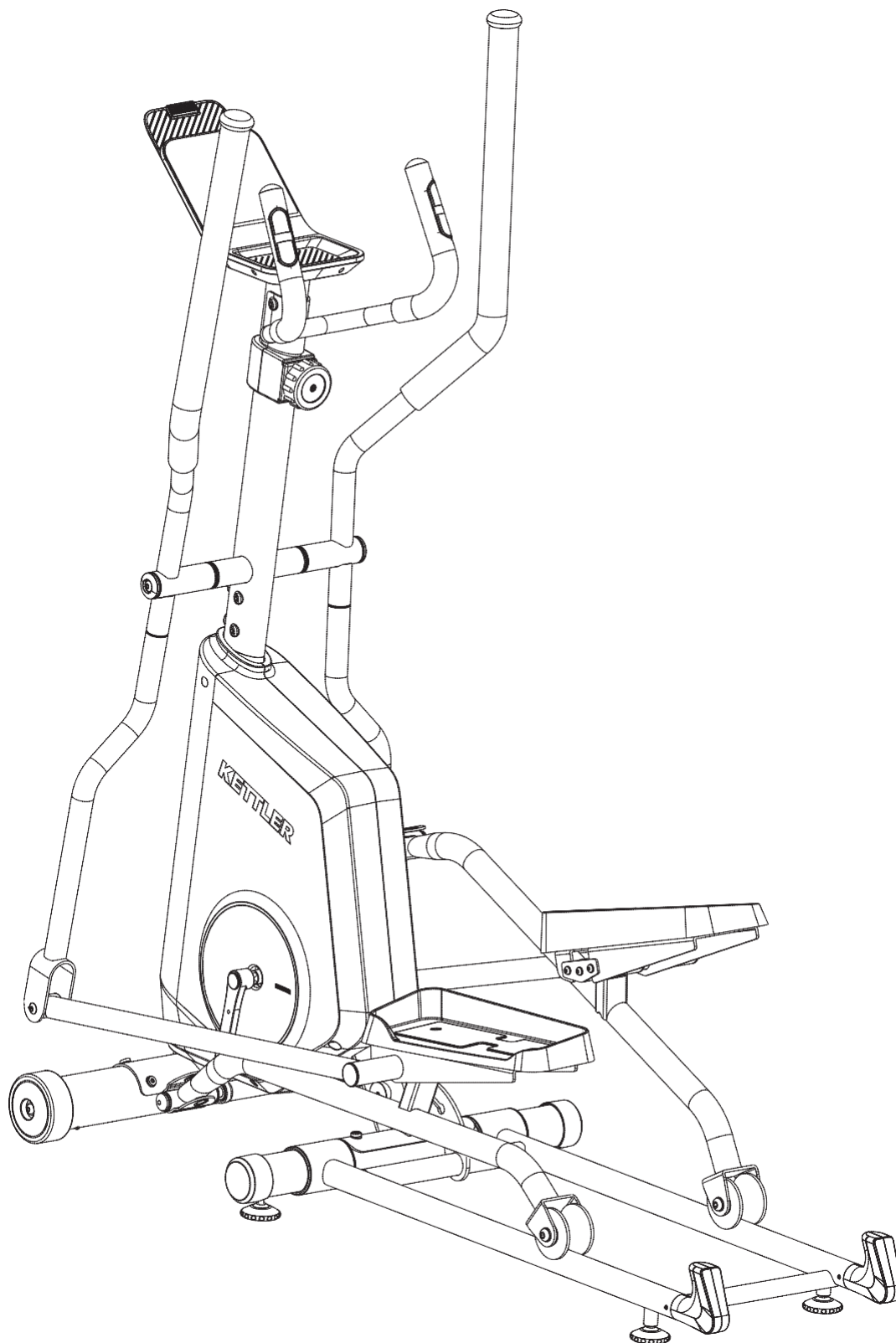
8-қадам

Тұтқа тағанынан шығатын сенсордың кабелін жаттығу компьютеріне (1) қосыңыз. Көп функциялы кілттің айқыш бұрауышын пайдалана отырып, жаттығу компьютерін (1) тұтқа тағанына (12) бұрандалар (124) көмегімен бекітіңіз. Кабельдерді таған тілімшесі мен жаттығу компьютерінің арасынан өткізбеңіз.



9-қадам

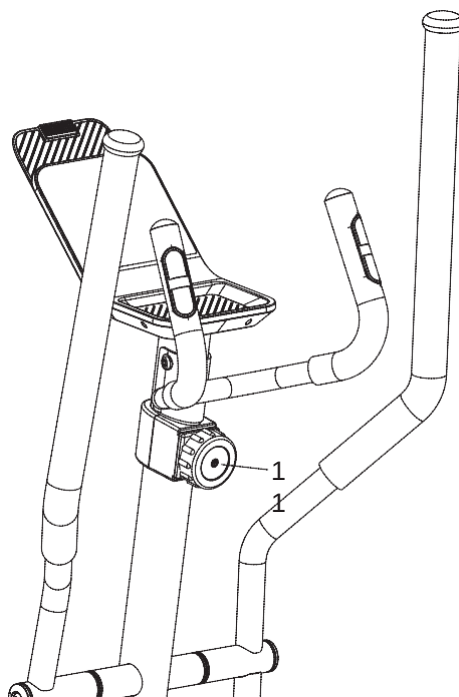
Жаттығу құрылғысы құрастырылды және пайдалануға дайын!



5. ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ

5.1 Жүктемені реттеу

Осы модельде жүктеменің 8 деңгейі қарастырылған. Жүктемені реттеу жаттығу құрылғысы тұтқасының тағанында орналасқан жүктеме реттегішін (11) айналдыру арқылы жасалады. Жүктемені ұлғайту үшін жүктеме реттегішін сағат тілі бойымен айналдырыңыз. Егер жүктемені азайту керек болса, жүктеме реттегішін сағат тіліне қарсы айналдырыңыз.



5.2 Пульс датчиктері

Пульс датчиктері дұрыс жұмыс істеуі үшін тұтқадағы сенсорлық тілімшелер алақанға тығыз, бірақ тым қатты емес жанасып тұруы керек. Сенсорлар жұмысы электрлік потенциалды өлшеуге негізделген, сол себепті алақандар сәл дымқыл болуы тиіс. Алақанға крем мен май жақпаңыз, өйткені оның терідегі қабаты өлшеуге кедергі келтіруі мүмкін. Пульс сигналы түскенде жаттығу компьютерінің дисплейінде «жүрек» таңбасы пайда болады. Көрсеткіштер өлшеу басталғаннан кейін шамамен 10 секундта тұрақтанады.



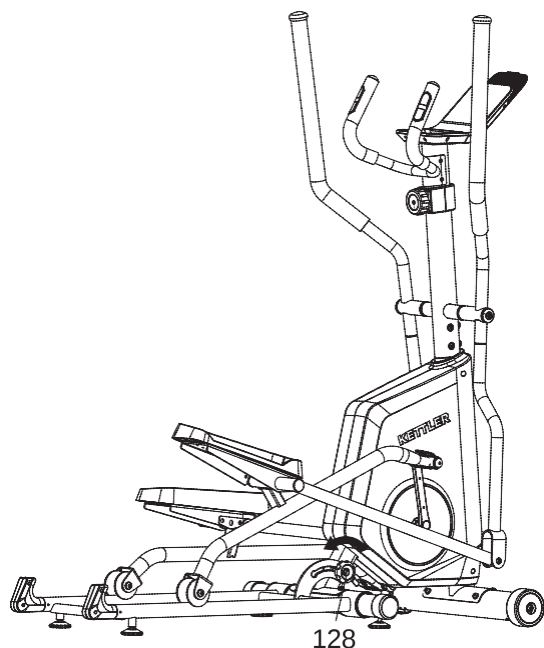
Назар аударыңыз! Сенсорлық пульс датчиктері медициналық аспап емес, сол себепті оларды жаттығу қарқынын бақылау үшін анықтамалық мақсатта ғана пайдалану керек. Егер жаттығу кезінде басыңыз айналса немесе әлсіздік сезген болсаңыз, жаттығуды дереу тоқтатып, қажет болса, медициналық көмекке жүгініңіз.

5.3 Жаттығу құрылғысын жинау жүйесі

Жаттығу құрылғысын сақтау мен жылжыту ыңғайлы болу үшін оны жинауға болады.

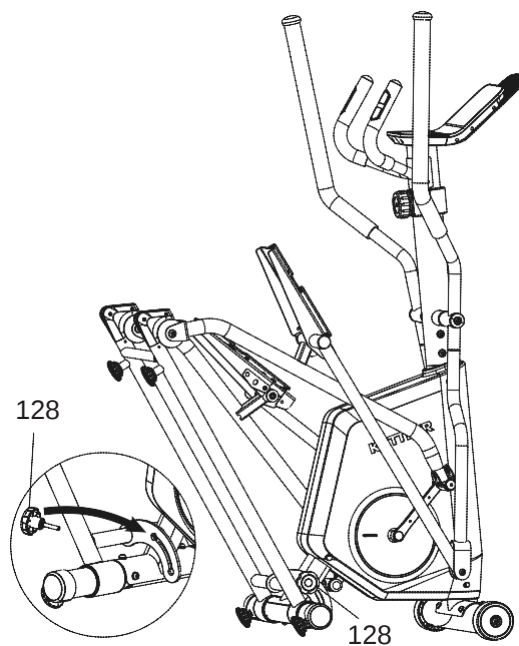
1-қадам

Бекіткішті (128) сағат тіліне қарсы бұрап алыңыз және жаттығу құрылғысының артқы бағыттағыштарын жинаңыз.



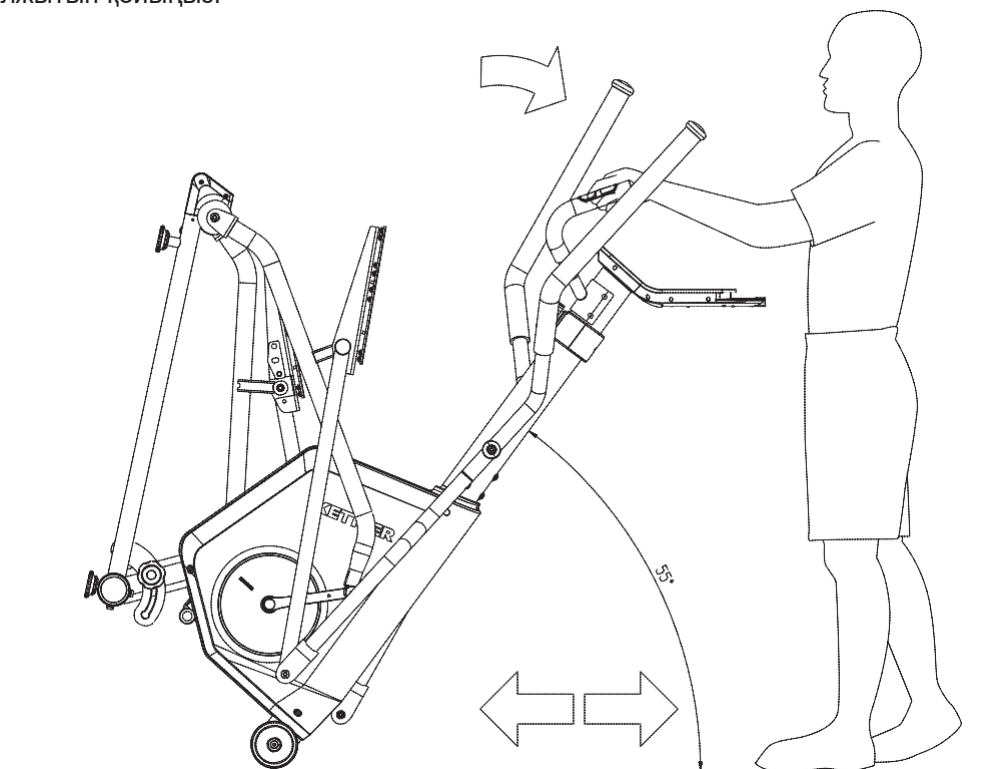
2-қадам

Артқы бағыттағыштарды жиналған түрде бекіту үшін бекіткішті (128) сағат тілі бойымен тартып бұраңыз.

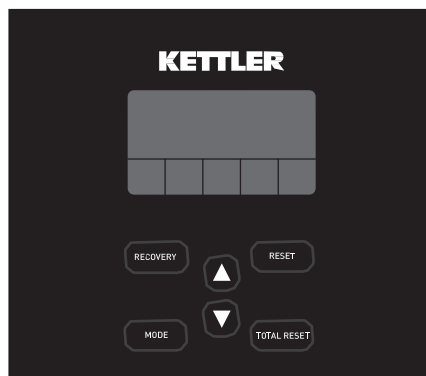


5.4 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Тұтқадан ұстаңыз. Аяқпен алдыңғы тұрақтандырғышты тіреп тұрып, жиналған жаттығу құрылғысы тасымалдағыш роликтерге тұрғанша өзіңізге қарай еңкейтіңіз. Содан кейін жаттығу құрылғысын сақтау орнына жылжытып қойыңыз.



6 ЖАТТЫҒУ КОМПЬЮТЕРІ



6.1 Батырмалардың функциялары

Функциялар	Жалпы сипаттамасы
RECOVERY (ФИТНЕС-ТЕСТ)	Фитнес-тест батырмасы
MODE	Режимді ауыстырып қосу батырмасы
▲ (ЖОҒАРЫ)	Мәнді көбейту (уақыт/қашықтық/калориялар/пульс)
▼ (ТӨМЕН)	Мәнді азайту (уақыт/қашықтық/калориялар/пульс)
RESET (ТҮСІРІП ТАСТАУ)	Түсіріп тастау батырмасы (ағымдағы мәнді жою)
TOTAL RESET (ТОЛЫҚ ТҮСІРІП ТАСТАУ)	Толық түсіріп тастау батырмасы — жаттығу компьютерін қайта қосады

6.2 Жаттығу параметрлерін көрсету

СКАН: Экран әр функцияны 6 секунд бойы кезек-кезек көрсететін болады.

SCAN(СКАН) → RPM/SPEED(РПМ/ЖЫЛДАМДЫҚ) → TIME(УАҚЫТ) → DISTANCE(ҚАШЫҚТЫҚ) → CALORIES(КАЛОРИЯЛАР) → PULSE(ПУЛЬС) → SCAN(СКАН)

Педальды айналдыру жиілігі
(айн./мин.)

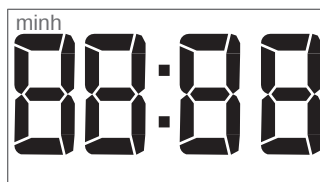
0~15~999 айн./мин.



Жаттығуда үзіліс болғанда
орташа мәннің индикациясы

Жаттығу уақыты

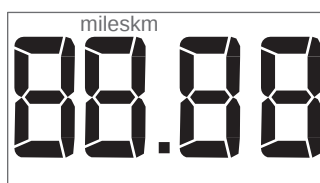
Индикацияны қосқаннан
немесе түсіріп тастағаннан
кейінгі жаттығудың жалпы
уақыты



Мәні: 0:00 – 99:59

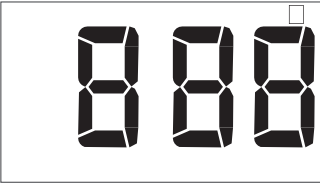
Қашықтық

Индикацияны қосқаннан
немесе түсіріп тастағаннан
кейінгі жалпы қашықтық
(милялар/км)



Миль немесе километр
индикациясы

Мәні: 0,00 – 99,99

Энергия шығыны ккал немесе кДж		Мәні: 0 – 99 99
Пульс Пульс индикациясы 30~240		Жүрек таңбасы (пульс ырғағында жыпылықтайды)
Жылдамдық Жаттығуда үзіліс болғанда орташа мәннің индикациясы		Мәні: 0 – 99,9 Миль/сағ. немесе километр/сағ. индикациясы

6.3 Мақсаттық мәндерді теңшеу

Күту режимінде пайдаланушы жаттығу құрылғысының педаліне басып, жаттығуды бастай алады. Сондай-ақ параметрдің мақсаттық мәнін орнатып, содан кейін педальға басуға болады.

Теңшеу: параметр мәнін теңшеу интерфейсіне кіру үшін күту режимінде «MODE» батырмасын басыңыз. Параметрді теңшегенде дисплей жыпылықтай бастайды. Параметрдің мақсаттық мәнін орнату үшін «▲» немесе «▼» батырмасын басыңыз, содан кейін растау үшін «MODE» батырмасын басыңыз. Содан кейін келесі параметр үшін мақсаттық мәнді енгізіңіз. Параметрлер: TIME(УАҚЫТ) → DISTANCE(ҚАШЫҚТЫҚ) → CALORIES(КАЛОРИЯЛАР) → PULSE(ПУЛЬС).

Егер параметрдің мақсаттық мәні орнатылмаған болса, параметрлер мәндерінің саны (жүрек соғу жиілігінің мәнін қоспағанда) жоғарғы шектен аспайды. Егер мақсаттық мән белгіленген болса, параметрдің мәні (жүрек соғу жиілігінің мәнін қоспағанда) орнатылған мәннен нөлге дейін саналады, ал параметрлердің орнатылмаған мәні (жүрек соғу жиілігінің мәнін қоспағанда) жоғарғы шекке дейін жетеді.

Тандалған параметрдің белгіленген мәні нөлге жеткенде төрт рет дыбыстық сигнал беріледі, ал функцияның тиісті мәні жыпылықтайды, содан кейін санақ нөлден басталады. Басқа параметрлердің мәндері (егер олар нөлге жетпеген болса) кері санағын жалғастырады.

Қозғалыс кезінде жүрек соғу жиілігінің мәндері терезесіндегі деректер нақты жүрек соғу жиілігі белгіленген мәннен асқанда жыпылықтай бастайды.

6.4 Пульсті өлшеу

Жаттығу құрылғысы тұтқада орналастырылған пульс датчиктерімен жабдықталған. Пульсті өлшеу үшін екі қолмен датчиктердің түйіспелік беттерін ұстап, қолыңызды осы қалыпта қозғалмай ұстап тұрыңыз. Жүрек жиырылғанда пайда болатын кернеу датчиктермен тіркеледі де, компьютермен өңделеді. Пульс туралы деректер дисплейде ПУЛЬС терезесінде көрсетілетін болады.



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Жаттығу құрылғысы медициналық аспап емес. Жаттығу компьютерінің дисплейінде көрсетілетін деректердің нақты мәндерден айырмашылығы болуы мүмкін!

6.5 RECOVERY (Фитнес-тест) функциясы

ФИТНЕС-ТЕСТ функциясының көмегімен жаттығу компьютері пайдаланушының дене дайындығының деңгейін есептейді. Компьютер жаттығудан кейін қалыпты пульстің қалпына келу жылдамдығын талдайды.

Дене дайындығыңыздың деңгейін өлшеу үшін жаттығудың белсенді бөлігі аяқталған соң «RECOVERY» (ФИТНЕС-ТЕСТ) батырмасын басыңыз. Тұтқадағы пульс датчиктерін ұстаңыз. Тұтқаны 60 секунд бойы босатпаңыз. Компьютер жаттығудан кейінгі пульсіңізді өлшейді, сосын 60 секундтан кейін оны қайтадан өлшейді, дисплейде нәтижесі көрсетіледі.

Дисплейдегі нәтиже	Пайдаланушының дене дайындығының деңгейі	Тестің басында және соңында алынған мәндер арасындағы айырмашылық
F1	Great (керемет)	Average 50 (орта есеппен)
F2	Good (жақсы)	40–49
F3	Normal (қалыпты)	30–39
F4	General (орташа)	20–29
F5	Need more Exercise (көбірек жаттығу қажет)	10–19
F6	Too less exercise (жаттығулар тым аз)	Less than 10 (10-нан төмен)

6.6 Күту режимі

Егер жаттығу құрылғысы пайдаланылмай тұрса, жаттығу компьютері 4 минуттан кейін автоматты түрде өшеді. Жаттығу құрылғысын қосу үшін компьютердің кез келген батырмасына басыңыз немесе жаттығу құрылғысына тұрып қозғала бастаңыз.

6.7 Жаттығу компьютерінің қуат беру элементтерін ауыстыру

Жаттығу компьютері AA типті екі қуат беру элементінен қуат алады. Жаттығу компьютері дұрыс жұмыс істеуі үшін пайдаланылған қуат беру элементтерін уақтылы ауыстыру керек.

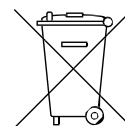
Ауыстыру тәртібі:

1. Компьютердің артқы жағындағы батарея бөлігінің қақпағын ашыңыз.
2. Ескі қуат беру элементтерін шығарып алыңыз.
3. Жаңа қуат беру элементтерін көрсетілген полярлыққа сәйкес орнатыңыз.
4. Батарея бөлігінің қақпағын орнына орнатыңыз.

Қуат беру элементтерін орнатқаннан кейін жаттығу компьютерінің экраны 2 секунд бойы дыбыстық сигналмен сүйемелденіп, толық көрсетілетін болады, содан кейін дисплейде жаттығу құрылғысы деңгелегінің диаметрі көрсетіледі және компьютер «күту» режиміне көшеді.



Пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдімгі тұрмыстық қоқыспен тастауға болмайды. Пайдаланылған қуат беру элементтері қалдықтарды қайта өңдеуге қатысты жергілікті нормалар мен ережелерге сәйкес кәдеге жаратылуы тиіс.



7 ЖАТТЫҒУ ЖАСАУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жаттығу құрылғысында жаттығуды бастамас бұрын дәрігерден кеңес алыңыз. Дәрігердің ұсынымдары жаттығу бағдарламасын құрастырғанда есепке алынуы тиіс. Егер жасыңыз 35-тен асқан болса немесе жүрек-қан тамыр немесе басқа ауруларға бейім болсаңыз, бұл әсіресе маңызды. Дұрыс емес жаттығу бағдарламасы немесе шамадан тыс жүктемелер денсаулыққа ауыр зиянын тигізуі мүмкін.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!



Егер шаршаңқырап, өзіңізді нашар сезініп немесе ауырсынып тұрсаңыз, жаттығу құрылғысында жаттығуды бастамаңыз.

Жаттығу құрылғысында алкогольдік масаю күйінде немесе реакция мен зейінді нашарлататын препараттардың әсерінде болғанда жаттығуға қатаң тыйым салынады. Егер жаттығу кезінде жағдайыңыз нашарлап, басыңыз айналса немесе ауырсыну сезсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, мүмкіндігіңізше, бірден дәрігерге жүгініңіз.

7.1 Дене дайындығы деңгейін анықтау

Жаттығулар жоспарын құрмас бұрын, қазіргі дене күйіңізді тексеріңіз. Дене күйіңізді дәрігер сынақтық жүктеме берудің көмегімен анықтай алады. Сынақ нәтижелері жаттығуларды жоспарлаудың негізіне алынуы тиіс. Егер жүктеме сынағынан өтпеген болсаңыз, жаттығу кезінде ауыр немесе шамадан тыс жүктеме алмау керек. Жоспарлаудың келесі негізгі қағидасын есепке алу қажет: төзімділікке жаттығу жүктеме көлемімен де, сондай-ақ жүктеменің мәнімен/қарқындылығымен де реттеледі.

7.2 Пульсті өлшеу

Пульс — спортшы үшін ең маңызды сипаттама, оның негізінде жүктеме таңдалады, жаттығулардың оңтайлы режимі әзірленеді, ағзаның жағдайы бақыланады және жаттығулар арасындағы үзілістердің ұзақтығы анықталады. Пульсометрі бар жаттығу құрылғылары ағзаға түсетін жүктемені қадағалауға және жаттығулар қарқындылығын бақылауға мүмкіндік береді. Жаттығу кезінде пульсті өлшеу үшін екі алақанды тұтқаларға қойып, дисплейде ағымдағы ЖСЖ мәні көрсетілетін ПУЛЬС терезесінде ақпараттың пайда болуын күту керек.



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жаттығу құрылғысы медициналық бұйым емес және де оны диагностикалық немесе өзге медициналық мақсаттарда пайдалануға болмайды! Жаттығу компьютерінің дисплейіндегі жүрек ырғағының көрсеткіштері мен нақты мәндер арасында айырмашылық болуы мүмкін!

7.3 Жаттығу процесін ұйымдастыру

Жаттығулар бағдарламасын біртіндеп орындай бастаңыз да, апта сайын жаттығулар көлемін арттыра беріңіз. Қысқа уақыт жаттығудан бастаңыз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемеден аулақ болыңыз, өйткені бұл денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін. Негізгі жаттығуларға қоса кардиожүктеменің басқа да түрін орындаңыз (велосипед тебу, билеу, сыртта жүгіру және т. б.). Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз. Жаттығу алдында әрқашан кем дегенде 5 минут бой қыздырып алыңыз.

Пульсіңізді үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде пульс жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін аспап болмаса, қандай аспап сатып алу керектігін дәрігермен кеңесіңіз. Жаттығулардың оңтайлы нәтижесіне жету үшін дәрігердің көмегімен жасыңыз бен дене дайындығыңыздың деңгейіне оңтайлы болатын ЖСЖ диапазонын анықтаңыз.

Жаттығу кезінде пульсті үш рет өлшеңіз:

1. Жаттығу басталар алдында (тыныштық пульсі);
2. Жаттығу басталғаннан кейін 10 минуттан соң (жүктеме пульсі немесе күйзеліс пульсі);
3. Жаттығу аяқталғаннан кейін 1 минуттан соң (қалпына келу пульсі).

Жүрек соғу жиілігі нақты адамның жасына, денсаулық жағдайына және физикалық дайындық деңгейіне байланысты болады. Өр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсатты ЖСЖ диапазоны бар. Келесі формулаларды пайдалана отырып, жас мөлшеріңізге сәйкес келетін ЖСЖ-нің жоғары шегін өз бетіңізбен анықтай аласыз:

Ерлерге:

220 санынан өз жасыңызды алу керек. Мысалы: ер адам 44 жаста болса, сәйкесінше, максималды ЖСЖ 220 - 44 немесе минутына 176 соққыдан аспауы тиіс.

Әйелдерге:

226 санынан өз жасыңызды алу керек. Мысалы: әйел адам 44 жаста болса, сәйкесінше, максималды ЖСЖ 226 - 44 немесе минутына 182 соққыдан аспауы тиіс.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жоғарыда келтірілген формулалар жалпыға ортақ болып табылады, әр адам ағзасының жеке ерекшеліктері бар. Жасыңызға, денсаулығыңыздың жағдайына және дене дайындығының деңгейіне сәйкес келетін жүрек соғу жиілігінің қауіпсіз мәндерін тек қана емдеуші дәрігер анықтай алады.

Қауіпсіздік пен жаттығу тиімділігін арттыру үшін жаттығуды бастамас бұрын дәрігерге қаралып, өзіңіздің оңтайлы ЖСЖ диапазоныңызды анықтап алыңыз.

Төменде келтірілген кесте сізге жаттығу үшін пульстің оңтайлы ЖСЖ анықтауға көмектеседі.

Жас	50–65%	65–75%	75–85%	65–92%	80–92%
20–23	100–128	130–148	150–167	130–181	160–181
24–27	98–125	127–145	147–164	127–178	157–178
28–31	96–123	125–142	144–161	125–174	154–174
32–35	94–120	122–139	141–157	122–170	150–170
36–39	92–118	120–136	138–154	120–167	147–167
40–43	90–115	117–133	135–150	117–163	144–163
44–47	88–112	114–130	132–147	114–159	141–159
48–51	86–110	112–127	129–144	112–155	138–155
52–55	84–107	109–124	126–140	109–152	134–152
56–59	82–105	107–121	123–137	107–148	131–148
60–63	80–102	104–118	120–133	104–144	128–144
64–67	78–99	101–115	117–130	101–141	125–141
68–70	76–98	99–113	114–128	99–138	122–138

Калориялардың анағұрлым қарқынды шығыны «аэробты аймақта» болады, ол максималды күйзеліс пульсінің 65–75% шегінде болады.

Мысалы, 40 жастағы ер адам үшін:

Пульстің максималды мәні $220 - 40 = 180$ құрайды. «Аэробты аймақтың» жоғарғы шегі — $180 \times 75\% = 135$. «Аэробты аймақтың» төменгі шегі — $180 \times 65\% = 117$

Есіңізде болсын: ЖСЖ мәндері денсаулық жағдайының жалғыз көрсеткіші емес, сондықтан жаттығу кезінде хал-жағдайыңызды мұқият бақылау қажет.

Жаттығудан кейінгі пульстің қалыпты жиілігінің қалпына келуі физикалық дайындықтың жалпы көрсеткіші болып табылады. Мінсіз жағдайда жаттығу аяқталғаннан кейін 1-1,5 минут ішінде пульс қалыпты мәнге оралуы тиіс.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Пульсті бақылау жүйелері бұрмаланған, дәл емес деректерді көрсетуі мүмкін. Жаттығу компьютерінің пульсті өлшеумен байланысты көрсеткіштерін анықтамалық ақпарат ретінде қабылдау керек. Шамадан тыс дене жүктемелері ауыр жарақаттарға немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында әлсіздік не ауру белгілерін сезсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз!

Майдың анағұрлым тиімді жойылуын қамтамасыз ететін жаттығулардың оңтайлы режиміне әрқайсысы 40-50 минут алатын, аптасына кемінде 3-4 жаттығу кіреді. Одан да қарқынды жаттыққан кезде кемінде бір күн толық демалу қажет.

Жаттығу кезінде сұйықтықты көбірек ішіңіз. Адамға күніне 2–3 литр сұйықтық ішуге кеңес берілетінін ескеріңіз. Бірақ бұл қажеттілік жаттығу кезінде айтарлықтай арта түседі. Сіздің ішетін сұйықтығыңыз бөлме температурасында болуы тиіс.

7.4 Бой қыздыру және қалпына келтіру

Жаттығу алдындағы бой қыздыру ағзаңыздың жаттығуға бірқалыпты енуіне мүмкіндік береді де, спорттық жарақат алу қаупін айтарлықтай азайтады. Әдетте бой қыздыру буын қозғалғыштығына және бұлшықетті қыздыруға арналған жалпы физикалық жаттығулардан тұрады.

Төзімділік пен жылдамдық-күш көрсеткіштерін дамыту үшін көптеген бой қыздыру жаттығуларын жаттығу бағдарламасына қосып, негізгі жаттығу кезінде қарқындылығын немесе жүктемесін арттырып орындауға болады.

Бой қыздыруға созылу элементтері кіреді, олар жалпы қозғалғыштықты сақтау үшін маңызды және қарқынды жаттығу бағдарламаларында күш көрсеткіштерін арттыруға септігін тигізеді. Жаттығуды бастамас бұрын, шамамен 10 минут бойы күрт қимылдар жасамай, жайлап созылып, бой қыздырыңыз. Сіз осындай жаттығулардан жеке тізіміңізді жасап алып, бірнеше ай сайын аздап өзгертіп отырсаңыз болады.

Егер бір күні қатты шаршап, жоспарланған жаттығуға әліңіз жоқ болса, бой қыздыру мен созылу жаттығуларының қысқа кешенін жасаңыз, сөйтіп өзіңізге жеңіл жаттығу күнін жасаңыз. Нәтижесінде ағзаңыз келесі жаттығу күніне дейін жақсырақ қалпына келіп үлгереді.

Сонымен қатар, қалпына келтіретін бірнеше жаттығуды орындау арқылы жаттығуды дұрыс аяқтау да маңызды. Көбінде ол тыныс алу жаттығулары (соның ішінде еңкею, қолды көтеру және екі жаққа созу) және созылу жаттығулары. Бұл бұлшықетіңізге босаңсып, тезірек қалпына келуге, ал жүрекке тезірек тыныштық күйіне өтуге көмектеседі.

Бұл жаттығуларды жұмыстан немесе сабақтан кейін, жаттығу жоспарланбаған күндері де орындауға болады. Осылай стресті басасыз және күні бойы шаршаған бұлшықетті босаңсытасыз. Егер отырып істейтін жұмыста жүрсеңіз, мұндай жаттығулар омыртқа ауруларының алдын алуға көмектеседі.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жаттығу алдында статикалық созылуға арналған жаттығуларды орындамаған жөн, бұл жаттығулар бүкіл дене бұлшықеті жақсы қыздырылған кезде, жаттығудан кейін орындауға арналған. Мұндай жаттығуларды бой қыздырмай жасаған кезде жарақат алу қаупі артады. Одан басқа, созылудың бұл түрі босаңсытуды көздейді, сондықтан созылған бұлшықеттермен кейінгі жаттығудың тиімділігі 15–20% төмендейді.

Бой қыздыруға арналған базалық жаттығулар

- **Мойын және иық**
Түрегеп тұрған қалыпта басты алға және артқа, оңға және солға бес-алты рет еңкейтіңіз, басты алдымен бір жаққа, сосын басқа жаққа айналдырыңыз.
Иықты көтеріңіз және түсіріңіз, оларды шеңбер жасап синхронды түрде және кезек-кезек айналдырыңыз.
- **Қол**
Қолмен баяу сермеп, қолды кезек-кезек жоғары көтеріңіз және сәл артқа қарай созып, екі жаққа жайыңыз.
Екі жаққа жайылған қолмен иықта, содан кейін шынтақ буынында баяу айналдыра қимыл жасаңыз.

Қолды алға қарай созып, бірнеше рет жұдырық түйіп-ашыңыз, содан кейін жұдырық түйіп, қолбасын жан-жаққа айналдырыңыз.

- **Кеуде**

Кеуде мен арқа бұлшықеттерін созыңыз — алдымен арқаңызбен сыртқа қарай доға жасаңыз, содан кейін түзуленіңіз де, иықты артқа жіберіп, кеуде қуысын ашыңыз.

- **Бел**

Алға, артқа және екі бүйір жаққа бес-алты рет еңкейіңіз, жамбасты бірнеше рет бұрыңыз, корпусы да екі жаққа қарай баяу бұрыңыз.

- **Аяқ**

Біркелкі амплитудамен бірнеше рет аттап түсіңіз. Саныңызды жоғары көтеріп, бір орында біраз жүріңіз.

Аяқ басын айналдырыңыз.

Алға қарай баяу еңкейіңіз, аяғыңызды түзу ұстап, саусақтарыңызды бақайлардың ұшына тигізуге тырысыңыз.

Жаттығудан кейінгі созылу Созылуды бастар алдында:

Тынысыңыз бен ЖСЖ қалпына келгенше күтіңіз. Бір жұтым су ішіңіз.

Өзіңізге орын дайындаңыз: гимнастикалық кілемшені төсеңіз, тірек табыңыз (мысалы, швед қабырғасы), өзіңізді айнадан көріп тұратын жерге жайғасуға тырысыңыз.

Созылмалы таспаны дайындаңыз — ол қозғалуға қиын қалыптарда денені ұстауға көмектеседі.

Созылу кезінде:

Жаттығуға белсенді қатыстырылған бұлшықет топтарымен жұмыс істеңіз. Барлық қимылды бірқалыпты және біртіндеп орындаңыз — серпіліп немесе жұлқына жұмыс істеудің қажеті жоқ.

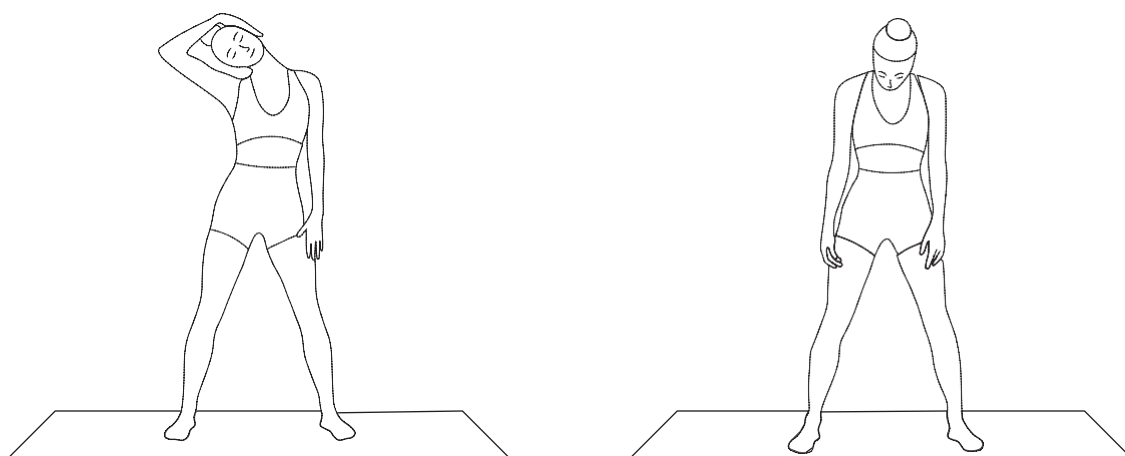
Бұлшықетті созбас бұрын оны босаңсытыңыз.

Не сезетініңізді қадағалаңыз — созылу мен жағымды ауырсыну сезімі – қалыпты жағдай, ал кенеттен қатты және ашып ауыру сезімі болмауы тиіс.

Жаттығуларды жұптасып жасамаңыз — басқа адам сіздің не сезетініңізді білмейді, сондықтан шамадан тыс басып не тартып жіберуі мүмкін.

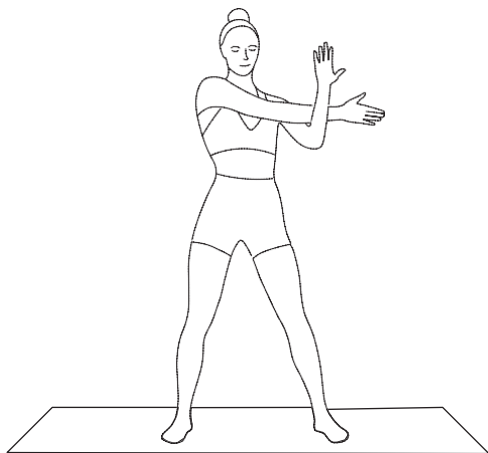
Қалыпты дем алыңыз, тыныс алуды тоқтатпаңыз. Өр қалыпта 30 секундтан артық болмаңыз.

Созылуға арналған базалық жаттығулар



Мойын

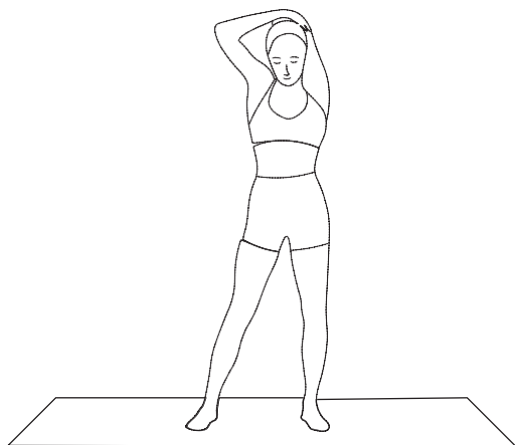
Басыңызды екі жаққа және алға қарай бірқалыпты иіңіз, алақанмен жұмсақ баса отырып көмектесіңіз.

**Иық**

Қолды еденге параллель етіп созыңыз (оң қолды — солға, сол қолды — оңға), екінші қолмен шынтақ тұсына ақырындап басыңыз.

**Бицепс**

Қолыңызды алға созыңыз, алақаныңызды жоғары қаратып ұстаңыз. Екінші қолмен саусақтардан басып, төмен қарай тартыңыз.

**Трицепс**

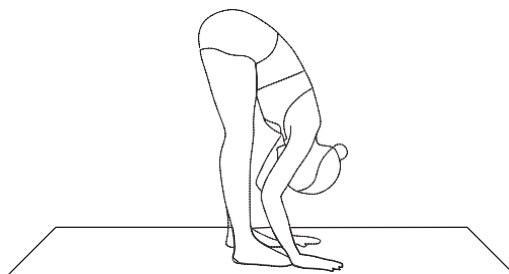
Шынтағыңызды бүгіп, қолыңызды арқаға апарыңыз. Саусақтарыңызды омыртқа бойымен төмен қарай түсіруге тырысыңыз, екінші қолмен шынтақтан аздап басыңыз.

**Кеуде**

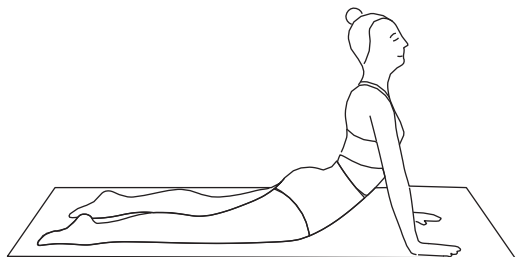
Қолды артқа қарай жіберіп, саусақтарды айқастырып, жоғары қарай созыңыз.

**Іш бұлшықеттері**

Оң қолды жоғары көтеріп, корпусты солға қарай еңкейтіп, солға қарай созылыңыз. Қимылды екінші қолмен қайталаңыз.

**Арқа және омыртқа**

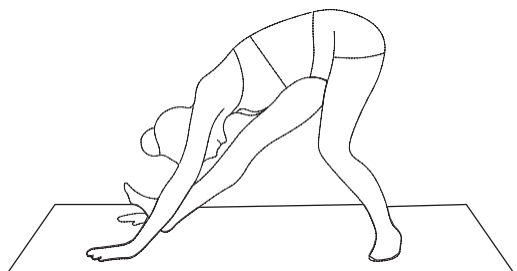
Аяқты иық деңгейіне қойыңыз, сәл бүгіп, төмен қарай еңкейіңіз де, саныңызды құшақтап алыңыз. Корпусты төмен қарай созыңыз. Қолды аяқ саусақтарына қарай созып, тигізуге тырысыңыз.

**Пресс**

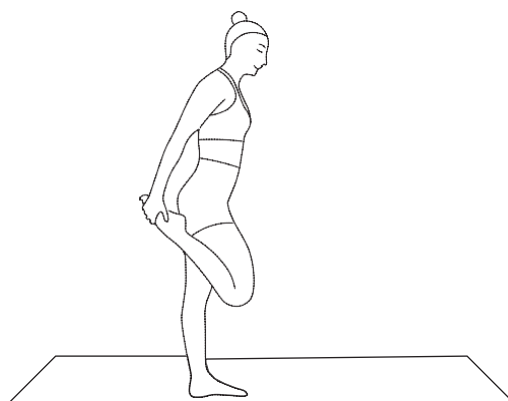
Екпетінен жатыңыз, қолыңызға тіреліңіз, престі соза отырып, денеңізді жоғары қарай көтеріңіз. Басты түзу ұстаңыз.

**Аяқ**

Алға қарай аттап түсіп, корпусты тірек аяқтың тізесіне қарай еңкейтіңіз, сонда екінші аяқтың балтыр және тақым бұлшықеттерін созасыз.



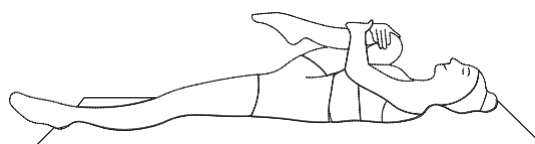
Алға қадам жасап, аяқты өкшеге қойыңыз. Салмақты екінші аяққа түсіріңіз, оны сәл бүгіңіз. Қолыңызды тізеге қойып, төмен қарай еңкейіңіз де, сан бицепсін және тақым сіңірлерін созыңыз.



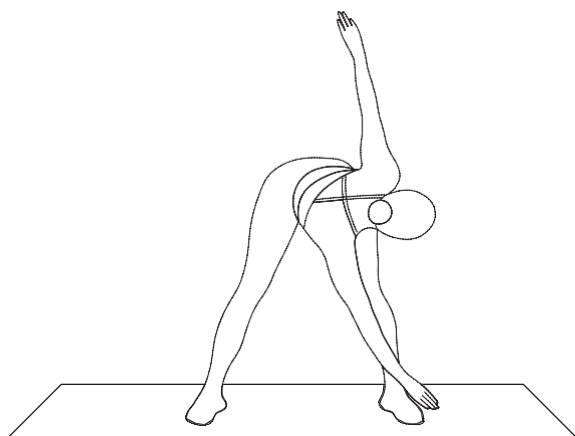
Тізені бүгіп, аяқты артқа жіберіңіз де, аяқ басынан ұстаңыз. Квадрицепсті созу үшін табанды бөксеге қарай басыңыз.



Бір аяқпен алға алшақ аттап түсіп, қолды жоғары көтеріңіз де, шап бұлшықеттерін созыңыз.

**Сан және бөксе**

Тізені бүгіп, аяқты көтеріңіз де, саныңызды ішке қарай басыңыз. Сан бицепсі мен бөксе бұлшықеттерін созу үшін қолмен сирақтан басыңыз.



Бүкіл дене үшін

Диірмен — қарқынды жаттығудан кейін бүкіл дене бұлшықеттерін созуға арналған классикалық жаттығу. Аяқты иық деңгейінен алшақ қойып, қолды екі жаққа жайыңыз, алға қарай еңкейіңіз де, саусақтармен кезек-кезек бақайларыңызға тигізіңіз (немесе әзірше бақайларға тигізе алмасаңыз, қолды соларға қарай созыңыз).

8 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ ЖӘНЕ ЖӨНДЕУ



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Жаттығу құрылғысына кез келген күрделі техникалық қызмет көрсетуді немесе жөндеу жұмыстарын тек сервистік орталықтардың білікті қызметкерлері ғана жүзеге асыруы тиіс.

8.1 Жаттығу құрылғысына пайдаланушы тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет

Ұқыпты пайдалану мен уақтылы күтім жасау спорттық жабдықтың қызмет мерзімін ұзартып, жаттығу кезінде қауіпсіздік пен жайлылық деңгейін арттырады.

Күн сайын:

- жаттығу құрылғысының орнықтылығын тексеріп жүріңіз, қажет болса, еден қисықтығы компенсаторларының көмегімен жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- терді, майды және басқа кірді кетіру үшін жаттығу құрылғысының тұтқаларын, педальдарын және жаттығу құрылғысының басқа бөлшектерін суға немесе жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісіне малынған жұмсақ түксіз матадан жасалған сулықпен сүртіп жүріңіз;
- жаттығу құрылғысының зақымданбағанын қарап, тексеріп жүріңіз;
- жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде қандай да бір бөгде шу немесе оған тән емес дыбыстардың жоқтығын тексеріп тұрыңыз.

Апта сайын:

- жаттығу құрылғысының көлденең орналасуын тексеріп жүріңіз, қажет болған жағдайда еден қисықтығы компенсаторларының көмегімен жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- қозғалмайтын элементтердің бекітілгенін тексеріңіз, олар мықтап бекітіліп, бос болмауы тиіс;
- жаттығу құрылғысын құрастырғанда тартып бұралған бұрандалы қосылыстарды тексеріп жүріңіз; қажет болса, оларды қатайтып бұраңыз;
- қозғалмалы элементтердің жүрісін және бекітпелерінің беріктігін тексеріп жүріңіз;
- жаттығу құрылғысындағы электрондық құрылғылардың (батырмалар, сенсорлар, датчиктер және т. б.) жұмысын тексеріп жүріңіз.

Ай сайын:

- жаттығу құрылғысының астындағы және айналасындағы кеңістікті шаңсорғышпен тазалап тұрыңыз.

Үш айда бір рет:

- тұтқалар осін және роликтердің бағыттағыштарын силиконды майлағышпен (бөлек сатылады) майлап тұрыңыз.

8.2 Жаттығу құрылғысына сервистік орталық мамандарының тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімін ұзарту үшін жылына бір рет сервистік орталыққа жүгініп, жаттығу құрылғысын тексеруге және оған кәсіби техникалық қызмет көрсетуге кеңес береміз.

8.3 Жаттығу құрылғысын жөндеу

KETTLER жаттығу құрылғыларының бәріне кепілді қызмет көрсетіледі.

Егер қандай да бір ақау пайда болса, жаттығу құрылғысын пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Жаттығу құрылғысын өз бетіңізбен жөндеуге тырыспаңыз. Білікті жөндеуден өткізу үшін Сатушының сервистік қызметіне жүгінуіңізді сұраймыз.



Жаттығу құрылғысының конструкциясына қандай да бір өз бетінше өзгеріс енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі (Сатушы) кеңес бермеген аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына, пайдаланушының жарақат алуына және кепілді қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.

Уәкілетті сервистік орталықтар туралы ақпаратты Сатушыдан алуға болады.

9. ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ТАСЫМАЛДАУ, САҚТАУ ЖӘНЕ КӘДЕГЕ ЖАРАТУ

9.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

- Жаттығу құрылғысын тек зауыттық немесе сапасы соған ұқсас қаптамада тасымалдауға рұқсат етіледі. Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау қажет болған жағдай үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
- Бөлшектелген күйде жеткізілетін жаттығу құрылғыларын тек бөлшектелген күйде ғана қайта тасымалдауға болады.
- Жаттығу құрылғысының конструкциясында әртүрлі электрондық компоненттер қолданылуы мүмкін, олар қатты діріл немесе соққы салдарынан зақымдалуы мүмкін. Тасымалдау кезінде жаттығу құрылғысын артық селкілдетпеңіз, биіктен құлауына жол бермеңіз.
- Жаттығу құрылғысы тасымалданған кезде жаңбырдан, қардан және басқа да атмосфералық әсерлерден сенімді қорғалуы тиіс.

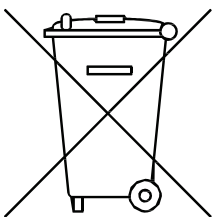
9.2 Жаттығу құрылғысын сақтау шарттары

- Жаттығу құрылғысы құрғақ жылытылатын орынжайларда ауаның температурасы +10 °C – +35 °C және ауаның салыстырмалы ылғалдылығы 75% аспайтын жерде сақталуы тиіс.
- Жаттығу құрылғысын жылытылмайтын орынжайларда, сонымен қатар шаң басқан орынжайларда және ылғалдылығы жоғары орынжайларда сақтауға жол берілмейді.
- Жаттығу құрылғысын судан қорғаған жөн.
- Жаттығу құрылғысы сақталатын орынжайда агрессиялық қоспалар (қышқыл мен сілті булары) болмауы тиіс. Жаттығу құрылғысы сақталатын жерде аэрозольдарды шашыратпаңыз.

9.3 Жаттығу құрылғысын кәдеге жарату



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Бұл жаттығу құрылғысы тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі аяқталғаннан кейін оны кәдімгі тұрмыстық қоқыспен бірге тастауға болмайды.



Жаттығу құрылғысы мен пайдаланылған қуат беру элементтері қалдықтарды кәдеге жарату және қайта өңдеу жөніндегі мемлекеттік және муниципалдық заңнама нормаларына сәйкес кәдеге жаратылуы тиіс. Жаттығу құрылғысын және пайдаланылған қуат беру элементтерін дұрыс кәдеге жаратуды қамтамасыз етіп, сіз табиғи ресурстарды сақтауға және қоршаған ортаға және адамдардың денсаулығына зиян келтірмеуге көмектесесіз. Спорттық жаттығу құрылғыларын және пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдеге жарату ережелері және кәдеге жарату мен қайта өңдеуге қабылдау пунктері туралы толығырақ ақпаратты жергілікті муниципалдық органдардан немесе тұрмыстық қоқыстарды шығаратын кәсіпорыннан алуға болады.



Сауда маркасы: KETTLER Моделі: Air Fold 07886-200 Қытайда жасалған.

Кепілдік мерзімі: жаттығу құрылғысына – 3 жыл, қаңқасына – 7 жыл

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі: 7 жыл

Импорттаушы және Дайындаушы уәкілеттік берген ұйым: «Спортмастер Казахстан» ЖШС Заңды

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

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Бұл тауар Ресей Федерациясы заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады.

Кепілді жөндеу кезінде немесе заңмен қарастырылған өзге де талаптар қойылған кезде тауардың сатып алынған күнін растау үшін ілеспе құжаттарды (чек, түбіртек, сатып алу күні мен орнын растайтын өзге де құжаттарды) сақтап қояыңызды сұраймыз.

Өндіруші тұтынушыға алдын ала хабарламай, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгертулер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

Air Fold 07886-200. Пайдалану және құрастыру жөніндегі нұсқаулық. V.1.0.1.

