



МАКС.
120 КГ

TRACKR3 | 7886-350

KZ

ЖҮГІРУ ЖОЛЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ
ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

МАЗМҰНЫ

1	ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЕРЕЖЕЛЕРІ	3
2	ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ	6
2.1	Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру	6
2.2	Жаттығу құрылғысын құрастыру	7
3	ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ	9
3.1	Жинау жүйесі	9
3.2	Жаттығу құрылғысын жылжыту	10
3.3	Жүгіру жолағын реттеу және орталықтау	10
3.4	Жүгіру жолағын майлау	11
4	ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР	12
4.1	Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулар	12
4.2	Жаттығуларды жоспарлау және басқару	12
4.3	Жүрек соғу жиілігін өлшеу бойынша нұсқаулар	12
4.4	Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі	12
4.5	Биомеханика — жүгіру жолы	13
4.6	Қосымша жаттығу нұсқаулары	14
4.7	Жаттығу компьютерінің сипаттамасы	14
4.8	Жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану	23
4.9	Мобильді қолданбаларды пайдалану үшін консольге мобильді құрылғыларды қосу	24
5	ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЕГЖЕЙ-ТЕГЖЕЙЛІ СҰЛБАСЫ	25
6	ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ	26
7	ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ	28

1 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЕРЕЖЕЛЕРІ



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын құрастыру және алғаш пайдалану алдында осы нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз. Онда қауіпсіздік техникасы, сондай-ақ құрылғыны пайдалану және оған техникалық қызмет көрсету бойынша маңызды нұсқаулар берілген. Осы нұсқаулықты сақтап қойыңыз — ол, мысалы, техникалық қызмет көрсету немесе қосалқы бөлшектерге тапсырыс беру үшін болашақта қажет болуы мүмкін. Жаттығу құрылғысының иесі ауысқан кезде, оған осы нұсқаулықты да қоса беріңіз.

⚠ белгішесі маңызды ескертуді білдіреді.

- ⚠ **ҚАУІП!** Бұйымды құрастыру кезінде балаларды аулақ ұстаңыз (бала жұтып қоюы мүмкін ұсақ бөлшектер болады).
- ⚠ **ҚАУІП!** Жаттығу құрылғысын пайдалану кезінде де, пайдаланып болғаннан кейін де балалар мен үй жануарлары оған жақындамауы керек, өйткені ол қауіпті.
- ⚠ **ҚАУІП!** Жаттығу құрылғысын басқа мақсатта пайдалану қауіпті және оған тыйым салынады. Дайындаушы жаттығу құрылғысын өзге мақсатта пайдалану салдарынан келтірілген залалға жауапты емес.
- ⚠ **ҚАУІП!** Пайдаланушыларды жаттығу кезіндегі ықтимал қауіптер туралы ескерту қажет.
- ⚠ **ҚАУІП!** Ересек адам болмаған кезде балалардың немесе үй жануарларының жаттығу құрылғысына қол жеткізуіне жол бермеу үшін оның қуат блогын өшіріп, сымды розеткадан суырыңыз.
- ⚠ **ҚАУІП!** Жаттығу құрылғысын дұрыс емес жөндеу немесе конструкциясын өзгерту (түпнұсқа бөлшектерді алып тастау, рұқсат етілмеген бөлшектерді орнату және т.б.) пайдаланушыға қауіп төндіруі мүмкін.
- ⚠ **ҚАУІП!** Жүрек соғу жиілігін бақылау жүйелері дәл болмауы мүмкін. Шамадан тыс жүктеме денсаулыққа қатты зиян келтіруі немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында басыңыз айналса немесе әлсіресеңіз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Құрылғыны тек мақсатына сай, яғни ересектерді физикалық жаттықтыру үшін пайдалануға болады.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Осы нұсқаулықта берілген жаттығу нұсқауларын міндетті түрде орындаңыз.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысымен осы нұсқаулықта сипатталмаған әрекеттерді орындау оны зақымдауы немесе адамдарға қауіп төндіруі мүмкін. Мұндай әрекеттерді тек KETTLER сервистік орталығының қызметкерлері немесе KETTLER компаниясы дайындаған мамандар ғана орындай алады.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысы үйде пайдалануға арналған.

- Сіз соңғы қауіпсіздік стандарттарына сай жасалған құрылғыны пайдаланып жатырсыз. Өндіруші пайдаланушы жарақат алуы мүмкін қауіпті жерлерді болдырмауға күш салған.
- Үйге арналған жаттығу құрылғысы DIN EN957–7 классификациясы бойынша HB класына сәйкес келеді. Тиісінше, ол терапиялық мақсатта қолдануға арналмаған.
- Егер жаттығу құрылғысынан ақау тапсаңыз, барлық сұрақтар бойынша сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
- Әр 1–2 ай сайын корпустың барлық бөлшектерін, атап айтқанда бұрандалар мен сомындарды тексеріңіз.
- Жаттығуды бастамас бұрын, сізге осы құрылғымен жаттығуға болатынына сенімді болу үшін дәрігермен кеңесіңіз. Дәрігер шешіміне сәйкес жаттығу бағдарламасын құру қажет. Дұрыс емес жаттығу немесе шамадан тыс жүктеме денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін.
- Әр пайдалану алдында жаттығу құрылғысын тексеріп, оның элементтері зақымдалмағанына және бұрамалы қосылыстардың беріктігіне көз жеткізіңіз.
- Жаттығу кезінде ыңғайлы (спорттық) аяқ киім киіңіз.
- Біз өз бұйымдарымыздың сапасын үнемі жетілдіріп отырамыз, сондықтан біз өнім сапасын нашарлатпай, алдын ала хабарлама жібермей, жаттығу құрылғысының жекелеген тораптары мен бөлшектерінің конструкциясына өзгерістер енгізу құқығын өзімізде қалдырамыз.
- Жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 1 м бос орын болатындай етіп оны тегіс және қатты жерге қойыңыз. Оны өтетін жерлерге, дәліздер мен есіктерге жақын орнатпаңыз.
- Электр аспаптармен жұмыс істегенде жалпы қауіпсіздік техникасы ережелері мен сақтық шараларын сақтаңыз.
- Бұл жаттығу құрылғысында тек нұсқаулықта көрсетілген жаттығуларды ғана жасауға рұқсат етіледі.
- Жаттығу құрылғысын тегіс және қатты жерге қою керек. Жаттығу құрылғысының астына арнайы кілемшелер не төсеніштер төсеу арқылы жаттығу кезіндегі дірілді басуға болады.

Орнату нұсқаулары

⚠ ЕСКЕРТУ! Құрал-сайманды пайдаланған кезде әрқашан жарақат алу қаупі бар екенін ескеріңіз. Осы себепті құрылғыны орнату кезінде абайлап әрекет етіңіз! Жеткізілім жиынтығы түгел (бақылау тізімін қараңыз) және бүтін екенін тексеріңіз. Егер арыз-шағымыңыз болса, дилерге хабарласыңыз.

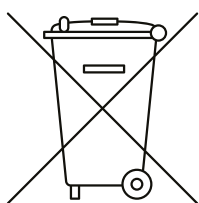
- Сызбаларды мұқият қарап шығып, құрылғыны суреттерде көрсетілген ретпен құрастырыңыз.
- Құрастыру аяқталғанға дейін жаттығу құрылғысын жылжытпаңыз не жинамаңыз.

Құрылғыны пайдалану

- Құрастыру аяқталып, тиісті түрде тексерілгенге дейін жаттығу құрылғысын пайдалануға болмайтынын ескеріңіз.
- Оған қоса, құрылғы бөлшектеріне сұйықтықтың (сусындар, тер және т.б.) тиюіне жол бермеңіз. Бұл тот басуға әкелуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысы тек ересектерге арналған және онымен балалар ешқашан ойнамауы тиіс. Есіңізде болсын, балалардың ойынға деген құмарлығы мен қызу қандылығына байланыс көптеген күтпеген жағдайлар туындауы мүмкін, алайда оның салдары үшін дайындаушы жауап бермейді. Дегенмен, егер балаңызға жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етсеңіз, оған тиісті нұсқау беріп, қадағалаңыз.
- Алғашқы жаттығу алдында құрылғының барлық функцияларымен және оны теңшеу мүмкіндіктерімен танысып шығыңыз.
- Берілген нұсқаулыққа сәйкес жаттығу құрылғысы тек үйде пайдалануға арналған.
- Жаттығу құрылғысын бөлме жағдайында (+10-нан +35°C-қа дейінгі температурада, 5-тен 80%-ға дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалану және сақтау керек.
- 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.
- Жаттығу құрылғысын салмағы техникалық сипаттамаларда көрсетілген рұқсат етілген салмақ шегінен асатын пайдаланушылардың қолдануына жол бермеңіз.
- Жаттығу кезінде киімнің, сүлгілердің және т.б. заттардың ұштарын жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз.
- Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық аяқ киім киіңіз.
- Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз.
- Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, оны абайлап алып тастауға тырысыңыз. Егер оны өз бетіңізше ала алмасаңыз, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.

Күтім жасау және техникалық қызмет көрсету

- Осы себепті зақымданған не тозған бөлшектерді ауыстырып жүріңіз. Құрылғыны қолдануға жарамды болғанға дейін пайдаланбаңыз. Егер бөлшектерді ауыстыру қажет болса, тек түпнұсқалық KETTLER қосалқы бөлшектерін пайдаланыңыз.
- Құрылғының ұзақ уақыт бойы қауіпсіз жұмысын қамтамасыз ету үшін оны тиісті маман жылына бір рет тексеріп, техникалық қызмет көрсетіп отыруы керек.
- Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралға малынған мақта сулықты қолдануға болады. Жуғыш құралдарды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды қолданбаңыз.
- Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және (немесе) өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
- 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.

Кәдеге жаратуға қатысты нұсқаулар

KETTLER бұйымдары қайта өңдеуге және қайта пайдалануға жарамды. Қызмет мерзімі аяқталғаннан кейін құрылғыны жергілікті қабылдау пунктіне тапсыру арқылы оны дұрыс кәдеге жарату керек. 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.

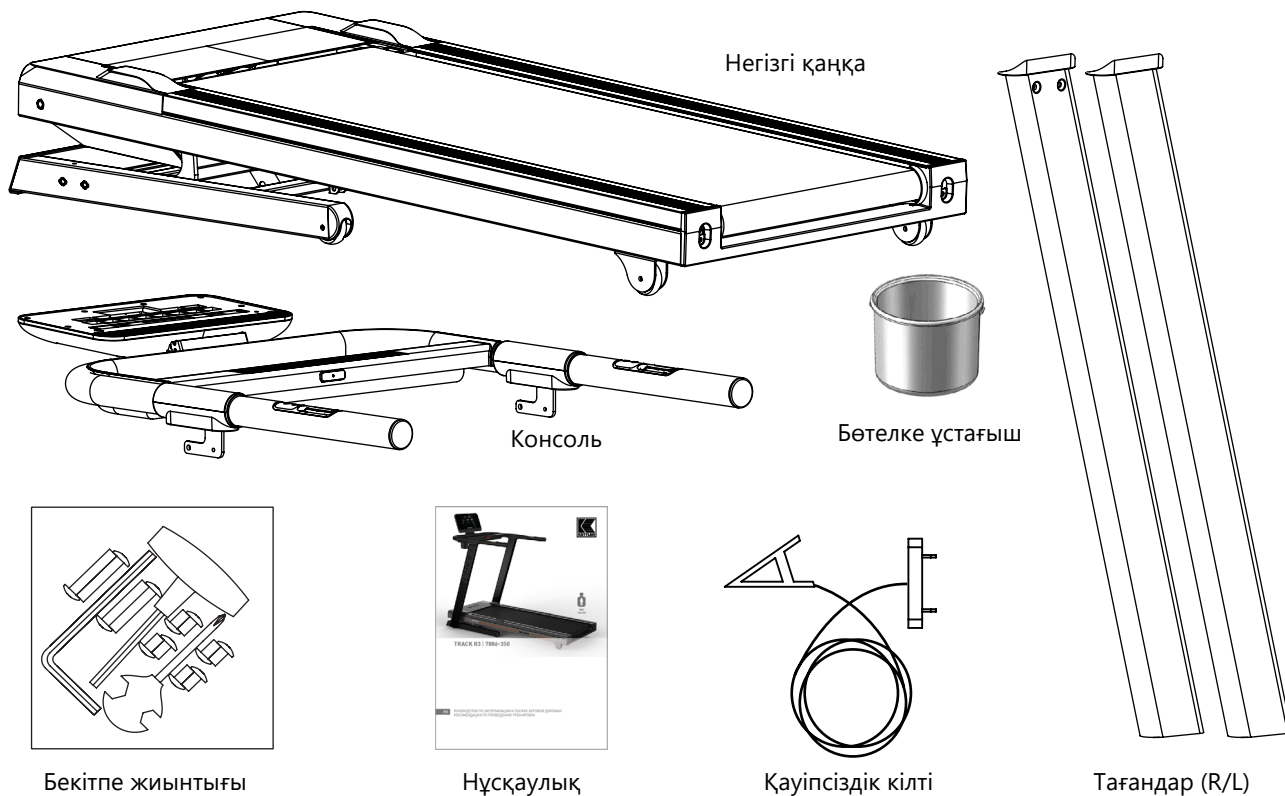
Жаттығу құрылғысын тасымалдау

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

2 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ

2.1 Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру

Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық бөлшектерін қораптан шығарып, оларды тегіс жерге қойыңыз. Төменде көрсетілген барлық бөлшектердің бар-жоғын тексеріңіз. Кейбір бөлшектер алдын ала үлкенірек тораптарға жиналған болуы мүмкін екенін ескеріңіз.



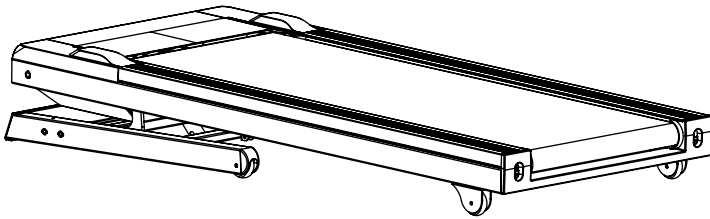
Бөлек қапталған бекітпелер мен құрал-саймандар

Суреті	Жалпы сипаттамасы	Саны
	Бұран (M8x50x20)	4
	Алтықырлы кілт (S5)	1
	Бұран (M8x20)	4
	Алтықырлы кілт (S6)	1
	Бекіткіш	1
	Бұран (M8x15)	4

2.2 Жаттығу құрылғысын құрастыру

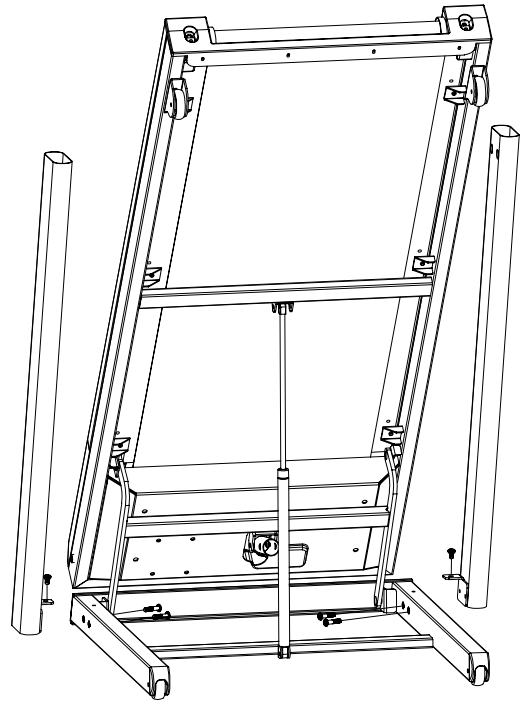
1-қадам

1. Қораптан жаттығу құрылғысын шығарып, одан полиэтилен қаптаманы шешіңіз.
2. Пайдалану нұсқаулығын, бекітпелер жиынтығын және қуат сымын алыңыз. Содан кейін құрастыруды бастамас бұрын нұсқаулықты оқып шығыңыз.



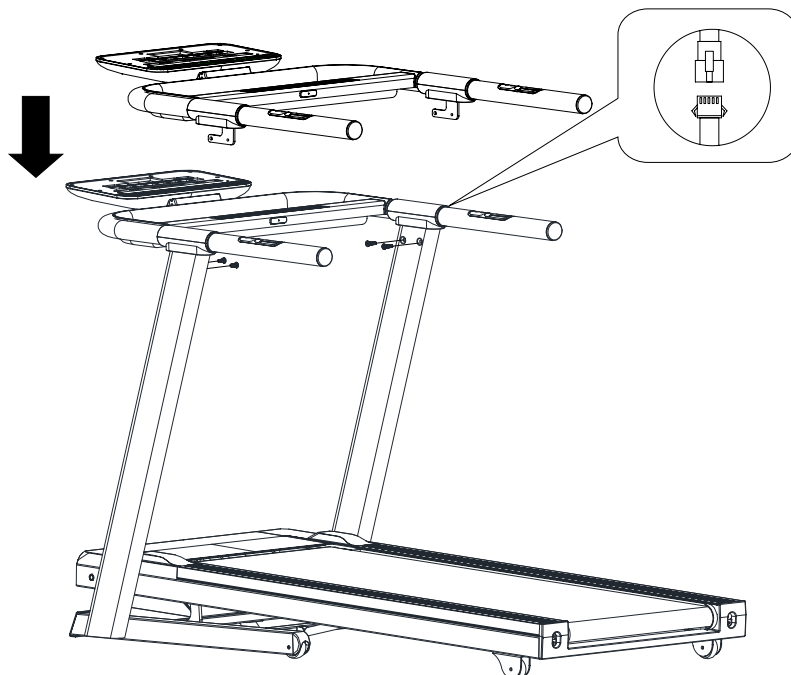
2-қадам

1. Жүгіру бетін суретте көрсетілгендей көтеріңіз.
2. Сол және оң жақ тік тағандарды орнатыңыз.
3. Тағандарды 4 M8x50x20 бұранымен және 4 M8x15 бұранымен бекітіңіз.



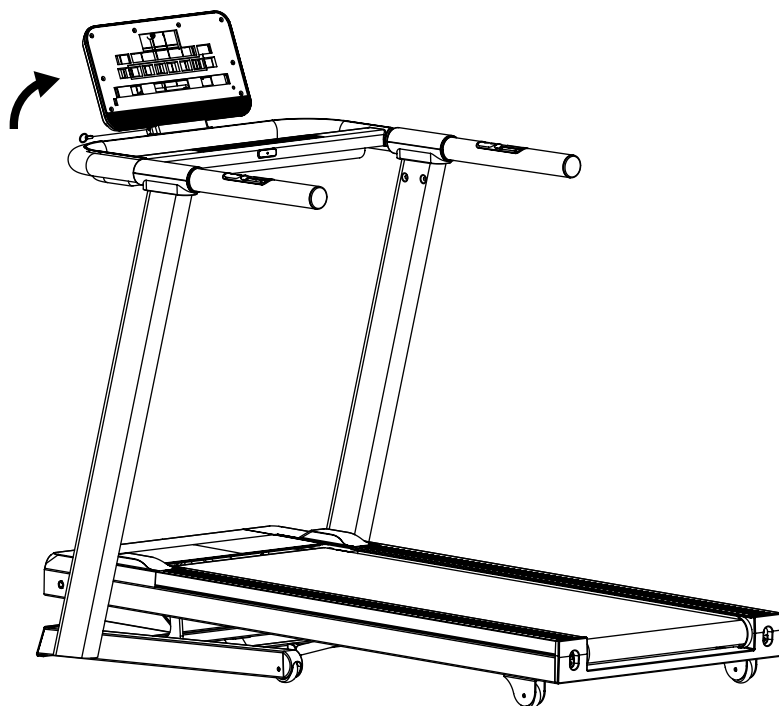
3-қадам

1. Цилиндр бекіткішінің батырмасын басу арқылы жүгіру жолағын жайыңыз.
2. Консольді суретте көрсетілгендей орнатып, оны бұрандармен (M8x20) бекітіңіз.



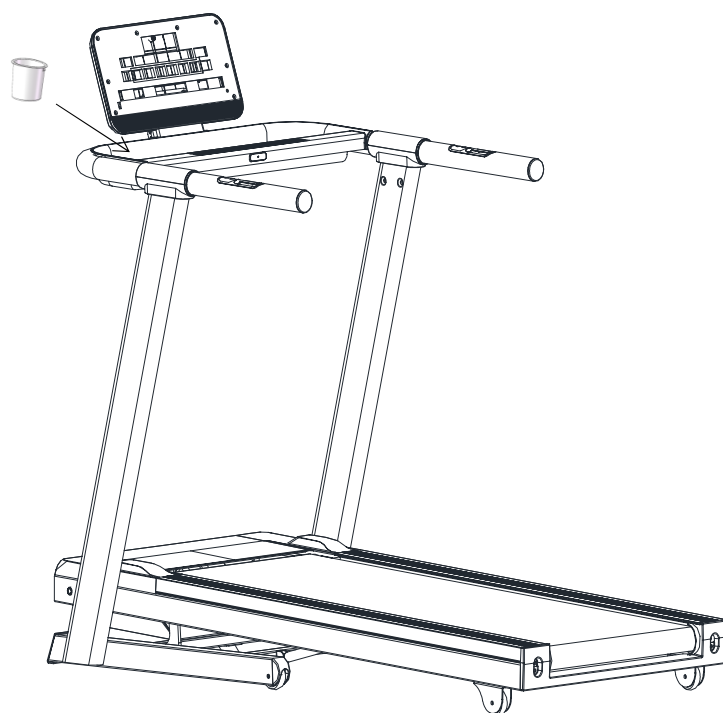
4-қадам

1. Консольді жұмыс күйіне келтіріп, сақиналы бекіткішпен бекітіңіз.



5-қадам

1. Бөтелке ұстағышын тұғырыққа орнатып, оны екі бекіткішпен бекітіңіз.
2. Жаттығу құрылғысын қолданар алдында барлық бұрамалы қосылыстар беріктігіне көз жеткізіңіз, сондай-ақ құрылғыны пайдалану кезінде қосылыстарды уақытылы тексеріп отырыңыз.



3 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ

3.1 Жинау жүйесі

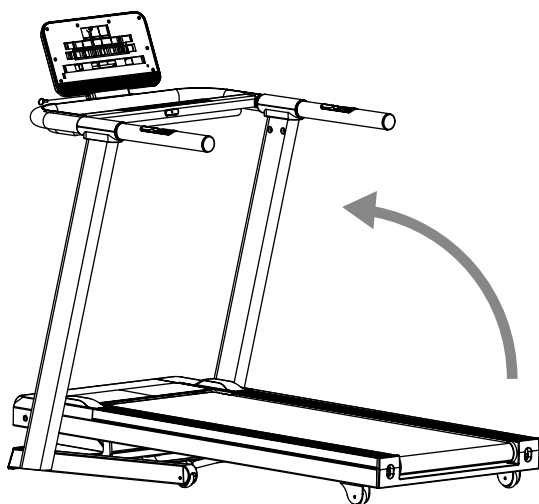
Жүгіру жолы сақтауға ыңғайлы болуы үшін жинау жүйесімен жабдықталған. Осының арқасында жаттығу құрылғысы пайдаланылмаған кезде пәтерде қосымша орын алмайды.

Жиналған жүгіру жолын тасымалдау роликтері арқылы сақтау орнына оңай жылжытуға болады.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

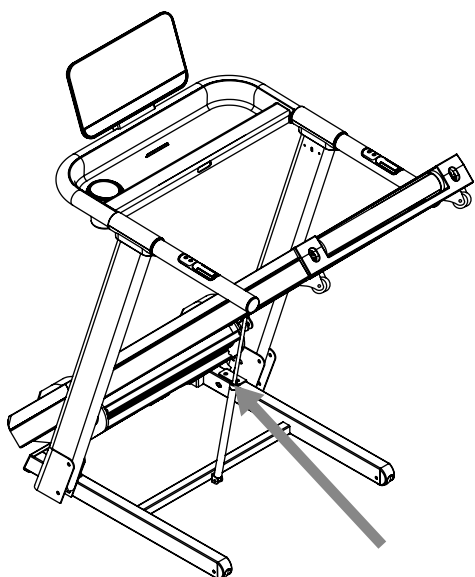
Жүгіру жолын жинау алдында:

1. Жүгіру бетін көлденең қалыпқа келтіріңіз (еңіс бұрышын нөлге қойыңыз). Әйтпесе, жүгіру жолы зақымдануы мүмкін!
2. Жаттығу құрылғысын қуат көзінен суырып, жүгіру жолының қозғалысын тоқтатыңыз.
3. Жүгіру бетін көтеру және түсіру кезінде арқаңызды тік ұстап, негізгі күшті аяққа бағыттаңыз!



Жүгіру жолын жинау үшін:

1. Артқы білік астындағы металл қаңқаны қолыңызбен ұстаңыз.
2. Арқаны тік ұстап, аяқты жазу арқылы жүгіру бетін ақырын көтеріңіз.
3. Жүгіру бетінің цилиндр бекіткіші арқылы тік күйде бекітілгеніне көз жеткізіңіз (суретті қараңыз).
4. Бекіткіш жиналған жүгіру бетін мықтап ұстап тұрғанына көз жеткізіңіз.



Жүгіру жолын жазу үшін:

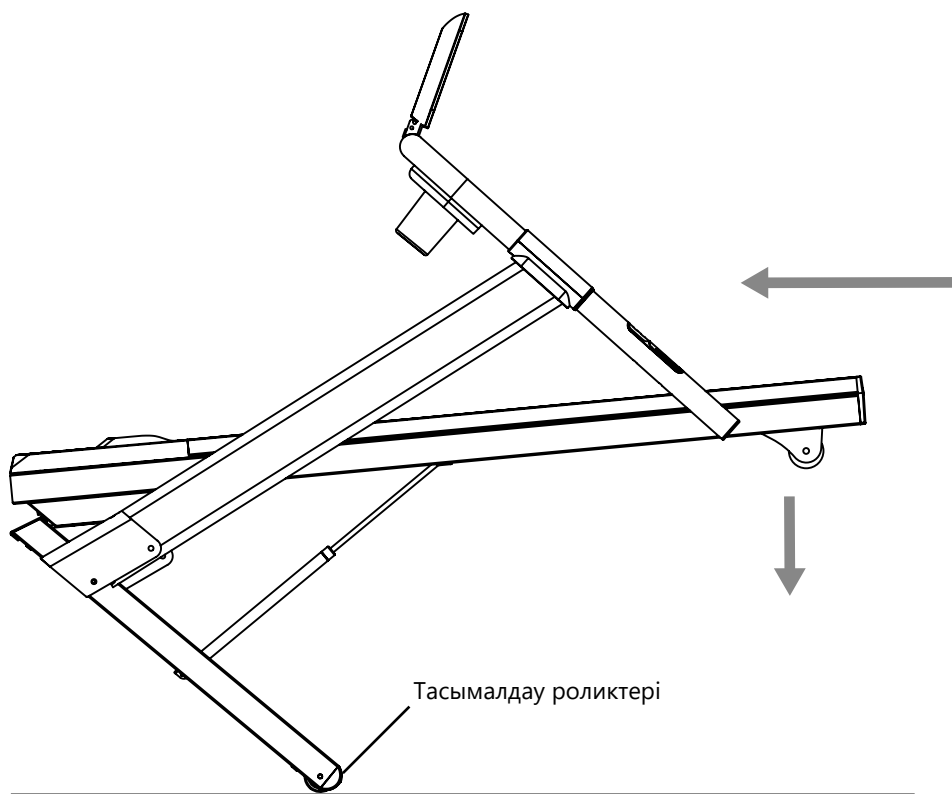
1. Жүгіру жолын қаңқаның артқы бөлігіндегі металл бағанынан ұстаңыз.
2. Аяқпен цилиндрдің ортасындағы батырманы басып, жүгіру бетін босатыңыз (жүгіру бетін өзіңізден ары қарай сәл итеру қажет болуы мүмкін).
3. Жүгіру бетін ақырын түсіріңіз, амортизатор оны біркелкі көлденең күйге келтіреді.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ: жүгіру бетін жинайтын амортизатор газбен толтырылған жоғары қысымды цилиндр болып табылады. Жаттығу құрылғысын пайдалану кезінде цилиндрдің механикалық әсерлерден зақымдануына жол бермеңіз. Егер жүгіру бетін түсіретін амортизатор зақымданса, жүгіру жолын жазу кезінде оның ауыр негізі еденге кенеттен құлап кетіп, еден мен жүгіру жолын зақымдауы мүмкін.

3.2 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Жүгіру жолын басқа орынға жылжыту үшін оны бүктеп, жүгіру беті негізінің шеткі бағанынан немесе өкшеліктен ұстап тұрып, өзіңізге қарай еңкейтіңіз. Жаттығу құрылғысын тасымалдау роликтері арқылы кез келген жерге оңай жылжытуға болады.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ: жүгіру жолын тегіс емес жерде жылжытпаңыз, себебі бұл роликтер мен құрылғыны зақымдауы мүмкін.



3.3 Жүгіру жолағын реттеу және орталықтау

Жаттығу құрылғысының жүгіру жолағы зауытта алдын ала реттелген. Дегенмен, жүгіру жолағын пайдалану кезінде оны майлау, реттеу және орталықтау қажет болуы мүмкін. Бұл жағдайда төмендегі әрекеттерді орындау керек.

Егер жүгіру жолағы жеткілікті түрде тартылмаған болса, пайдаланушы жаттығу кезінде оның дірілдеп тұрғанын сезеді. Бұл жағдайда алдымен 3.4-тармаққа сәйкес жүгіру жолағын майлау қажет.

Жүгіру жолағының керілісі 6 мм-лік алтықырлы кілт (жиынтыққа кіреді) арқылы келесідей реттеледі:

Жүгіру жолағын тарту үшін сол және оң жақ реттеу бұрандаларын сағат тілімен 1/4 айналымға бұраңыз. Оң және сол жақ реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек. Содан кейін жүгіру жолын 4,8 км/сағ. жылдамдықпен қосып, жолағының сырғып кетпейтінін тексеріңіз. Артқы білік жаттығу құралының қаңқасына перпендикуляр тұрғанына көз жеткізіңіз. Егер мәселе шешілмесе, жүгіру жолағы дұрыс тартылғанша жоғарыдағы әрекеттерді қайталаңыз. Реттеу бұрандаларын 2 толық айналымнан артық бұрамаңыз.

Жүгіру жолағын босату үшін оң және сол жақ реттеу бұрандаларын сағат тіліне қарсы бұраңыз.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ: егер жүгіру жолағы тым қатты тартылса, шамадан тыс үйкеліс пайда болып, жүгіру жолағы, мотор және электроника тез тозуы мүмкін.

Екі реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек екенін ескеріңіз. Жүгіру жолағын қатты тартып қоймау үшін әр реттеу бұрандасын тек 1/4 айналымға ғана бұрау ұсынылады, өйткені қатты тартылған жүгіру жолағы деканы зақымдауы мүмкін.

Егер жүгіру жолағы шетке қарай сырғып кетсе, оны 6 мм-лік алтықырлы кілтпен келесідей реттеңіз:

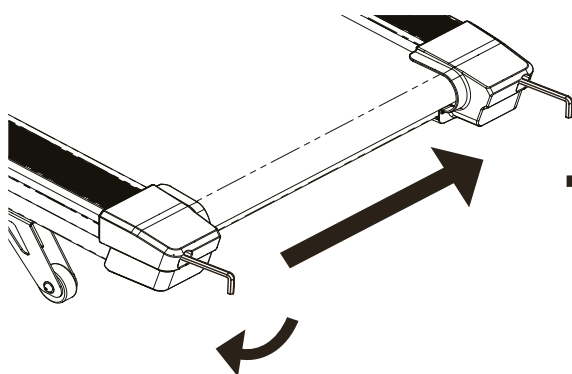
Егер жолақ солға қарай сырғыса, сол жақ реттеу бұрандасын сағат тілі бойымен 1/4 айналымға, ал оң жақ бұрандасын сағат тіліне қарсы бағытта 1/4 айналымға бұраңыз.

Содан кейін жүгіру жолын 4,8 км/сағ. жылдамдықпен қосып, жолақ сырғымайтынын тексеріңіз. Егер қажет болса, әрекетті қайталаңыз.

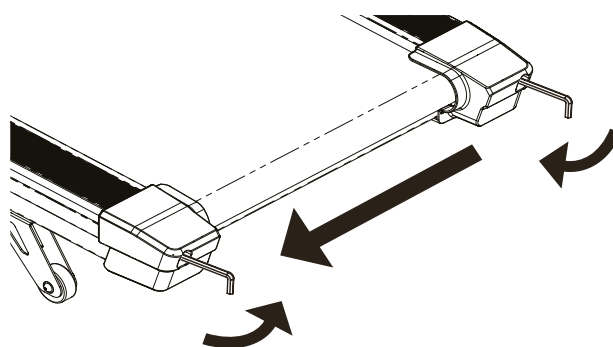
Егер жоғарыдағы әрекеттер нәтиже бермесе, алдымен жүгіру жолағын тарту қажет (жоғарыдан қараңыз).

Егер жолақ оңға қарай сырғыса, сол жақ реттеу бұрандасын сағат тіліне қарсы бағытта 1/4 айналымға, ал оң жақ бұранданы сағат тілі бойымен 1/4 айналымға бұраңыз. Содан кейін жүгіру жолын 4,8 км/сағ. жылдамдықпен қосып, жолақ сырғымайтынын тексеріңіз.

Жүгіру жолын пайдаланған кезінде жолақ міндетті түрде қақ ортада болуы шарт емес, бастысы ол тұрған жерінен сырғып кетпеуі маңызды, әйтпесе жолақ пен жаттығу құрылғысының өзге де бөлшектері зақымдануы мүмкін.



Жүгіру жолағын оңға қарай сырғыту үшін



Жүгіру жолағын солға қарай сырғыту үшін

3.4 Жүгіру жолағын майлау

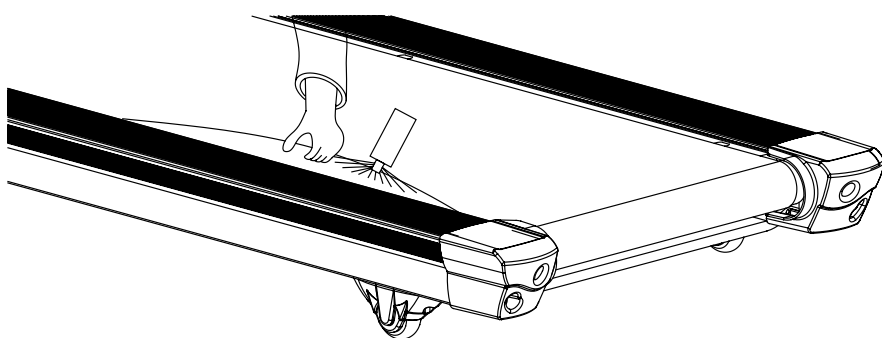
Жүгіру жолының электрлі моторына жүктемені азайту және жүгіру жолағының бірқалыпты қозғалысын қамтамасыз ету үшін оны мезгіл-мезгіл 100% силикон майымен майлап отыру қажет. Жаттығу құрылғысын пайдалану қарқындылығына байланысты майлау жиілігі өзгеруі мүмкін. Жүгіру жолы алғаш рет 25 сағат қолданылған кезде оны майлау ұсынылады (1–2 айда ~ 30–40 мл май). Орта есеппен алғанда, жүгіру жолағын кемінде әр 50 сағат сайын (әр 2 ай сайын ~ 30–40 мл май) майлап отыруға кеңес беріледі. Тіпті жаттығу құрылғысы қолданылмаса да, жүгіру жолы уақыт өте кеуіп кететіндіктен, оны майлап отыру қажет.

Майды жүгіру жолағының артқы жағына жағыңыз. Құрылғының жүгіру бетін майламаңыз.

Ол үшін май құйылған аэрозоль құтысының бүріккіш шүмегін дека мен жүгіру жолағының арасына тығыңыз. Майды жүгіру жолағының бір шетінен екінші шетіне дейін жағып шығыңыз. Содан кейін жүгіру жолағын қосып, оны 1/2 айналымға айналдырыңыз. Содан кейін әрекетті қайталаңыз. Әр жолы шамамен 30 мл майды қолдануға болады.

Майлаудың тағы бір әдісі:

Майлау үшін жүгіру жолағының керілісін босатып, жүгіру жолағының көлденең бойымен деканың орталық бөлігіне силикон майының 2–3 жолағын жағыңыз (егер аэрозоль түріндегі майды қолдансаңыз, оны деканың орталық бөлігіне біркелкі шашыңыз). Осыдан кейін 3.2 бөлімінде сипатталғандай жүгіру жолағының керілісін реттеп, оны орталықтаңыз.



4 ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

△ Жаттығуды бастамас бұрын келесі нұсқауларды мұқият оқып шығу керек!

4.1 Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулар

△ ҚАУІП! Жаттығу құрылғысын пайдалану кезінде де, пайдаланып болғаннан кейін де балалар мен үй жануарлары оған жақындамауы керек, өйткені ол қауіпті!

△ ҚАУІП! Ересек адам болмаған кезде балалардың немесе үй жануарларының жаттығу құрылғысына қол жеткізуіне жол бермеу үшін оның қуат блогын өшіріп, сымды розеткадан суырыңыз.

Өз қауіпсіздігіңіз үшін келесі нұсқауларды орындаңыз:

- Жаттығу құрылғысын ыңғайлы және берік негізге орнату керек.
- Жаттығу құрылғысын алғашқы пайдалануға беру алдында қосылыстар беріктігін тексеру қажет. Құрылғыны шамамен 6 күн пайдаланғаннан кейін қайта тексеру керек.
- Дұрыс емес немесе шамадан тыс жүктемеге байланысты жарақат алып қалмау үшін жаттығу құрылғысын тек нұсқаулыққа сәйкес пайдалану керек.
- Тот басу қаупіне байланысты құрылғыны ылғалды жерлерге ұзақ уақытқа орнату ұсынылмайды.
- Жаттығу құрылғысының жұмысқа жарамдылығын уақытылы тексеріп отырыңыз.
- Пайдаланушы құрылғы қауіпсіздігін тексеруге міндеті. Мұндай тексерулер үнемі және тиісті түрде жүргізілуі керек.
- Ақаулы немесе зақымдалған компоненттерді сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы дереу ауыстыру қажет.
- Құрылғыны жөнделгенге дейін пайдалануға тыйым салынады.
- Құрылғыны әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру.

Өз қауіпсіздігіңіз үшін:

Жаттығуды бастамас бұрын, сізге осы құрылғымен жаттығуға болатынына сенімді болу үшін дәрігермен кеңесіңіз. Дәрігер шешіміне сәйкес жаттығу бағдарламасын құру қажет. Дұрыс емес жаттығу немесе шамадан тыс жүктеме денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін.

4.2 Жаттығуларды жоспарлау және басқару

Жаттығу жоспарын қазіргі физикалық жағдайыңызға қарай құру қажет. Дәрігер жүктеме сынағы арқылы физикалық жағдайыңызды анықтап береді. Сіз осы нәтижеге сүйене отырып, жасайтын жаттығуларды жоспарлай аласыз. Егер ондай сынақтан өтпеген болсаңыз, ауыр немесе шамадан тыс жүктемемен жаттығу жасамаңыз. Жаттығуды жоспарлау кезінде келесі негізгі принципті ескеру қажет: төзімділік жаттығулары жүктеме көлемімен де, жүктеме мәнімен/қарқындылығымен де реттеледі.

4.3 Жүрек соғу жиілігін өлшеу бойынша нұсқаулар

Тұтқалардағы ЖСЖ датчиктері кеуде кардиобелбеуін пайдаланбай-ақ ЖСЖ-ны өлшеуге мүмкіндік береді. Ол үшін екі қолмен жанасу беттерін ұстап, осы қалыпта тыныш тұру керек. Жанасу беттерін тым қатты қысып, қолыңызды қажап алмаңыз. Жүректің жиырылуы кезінде пайда болатын елеусіз минималды кернеу датчиктермен тіркеліп, электроника арқылы өңделеді. Жүрек соғу жиілігі дисплейде көрсетіледі.

Жүрек соғу жиілігін дәлірек және ыңғайлырақ өлшеу үшін жаттығу құрылғысы жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесімен жабдықталған. Бұл жүйені пайдалану үшін сізге үйлесімді кеуде кардиодатчигін (таратқышты) кию керек.

4.4 Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі

Жаттығу қарқындылығы негізінен жүрек соғысы жиілігін өлшеу арқылы бақыланады.

Максималды жүрек соғу жиілігі:

Максималды жүктеме жеке максималды жүрек соғу жиілігіне жетуді білдіреді. Максималды жүрек соғу жиілігі адам жасына байланысты болады. Оны есептеу үшін эмпирикалық формула қолданылады: минутына максималды жүрек соғу жиілігі 220 соққыны құрайды, одан адам жасы алып тасталады.

Мысал: 50 жас > 220–50 = минутына 170 соққы.

Жүктемеге байланысты жүрек соғу жиілігі:

Оңтайлы жүктеме қарқындылығы жеке жүрек-қантамыр жүйесінің 65–75% қуаты аралығында болады (диаграмманы қараңыз).

65% = жаттығу мақсаты — майды кетіру

75% = жаттығу мақсаты — физикалық жағдайды жақсарту

Жаттығу қарқындылығы бір жағынан жүгіру жылдамдығымен, екінші жағынан жүгіру бетінің еңіс бұрышымен реттеледі. Жаттығу басында өте жылдам жүгірмеңіз немесе жүгіру бетінің еңіс бұрышын тым жоғары орнатып жаттықпаңыз, әйтпесе ұсынылған жүрек соғу жиілігі диапазонынан тез асып кетесіз. Жоғарыда көрсетілген ақпаратқа сәйкес оңтайлы жүрек соғу жиілігіне жету үшін жүгіру жолында жеке жүгіру қарқыны мен тиісті еңіс бұрышты анықтау қажет. Жүгіру кезінде рұқсат етілген қарқындылық диапазонын сақтау керек. Бұл жүрек соғу жиілігін бақылау арқылы жүзеге асырылады.

Жүктеме көлемі

Жаттығу ұзақтығы және аптадағы жаттығулар саны:

Оңтайлы жүктеме көлеміне ұзақ уақыт бойы жүрек соғу жиілігі максимумның 65–75% деңгейінде болған кезде қол жеткізіледі.

Денені қыздыру

Әр жаттығудың басында жүрек-қантамыр жүйесін жаттығуға дайындау және бұлшықеттерді қыздыру үшін жүктемені баяу арттыра отырып, 3–5 минут денені қыздыру қажет.

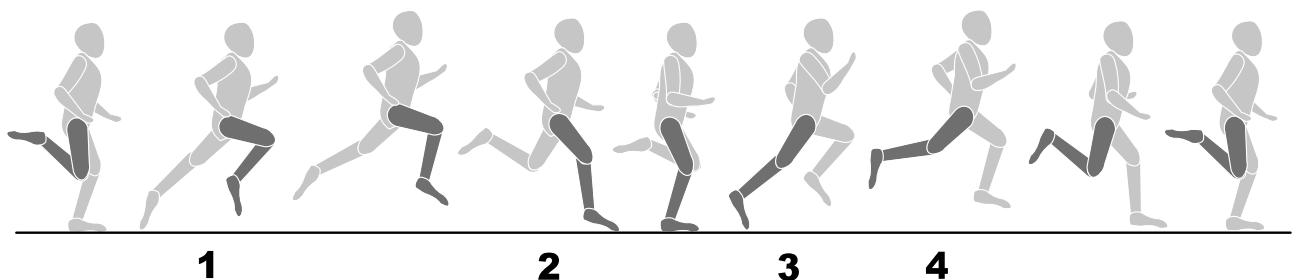
Денені суыту

Денені суыту да өте маңызды. Әр жаттығудан кейін шамамен 2–3 минут баяу қарқынмен жүгіру керек. Келесі төзімділік жаттығулары кезінде жүктеме көлемін біртіндеп арттыру қажет. Мысалы, күнделікті 10 минуттың орнына 20 минут немесе аптасына 2 реттің орнына 3 рет жаттығу керек. Төзімділік жаттығуларын жеке жоспарлауға немесе жаттығу құрылғысының компьютеріне енгізілген жаттығу бағдарламасын пайдалануға болады.

4.5 Биомеханика — жүгіру жолы

Жүгіру жолы баяу және жылдам қарқынмен жүруден бастап спринт жүгіруге дейін әртүрлі жаттығулар жасауға мүмкіндік береді. Бұл жерде адымдау, жылдам жүру, жүгіру және спринт жүгіру төрт кезеңге бөлінеді:

Кезең	Басталуы	Аяқталуы	Ұсынымдар / Қозғалыс сипаттамасы
Алдыңғы сермеу кезеңі	Тірейтін аяқ дененің ауырлық орталығында	Аяқтың жерге түсуі	Бұл кезеңде тізе барынша жоғары көтеріліп, аяқ алға қарай созылады. Аяқ жерге түскен кезде 10–20 мс бойы ең төменгі нүктеде пассивті тежелу болады.
Алдыңғы тіреу кезеңі	Аяқтың жерге түсуі	Денені тік ұстау	Аяқ жерге түскен кезде аяққа дене салмағынан 2–3 есе артық күш түседі. Осыған байланысты табан дұрыс бөгілуі үшін аяқ киім денеге түсетін күшті жақсы сіңіруі қажет.
Артқы тіреу кезеңі	Денені тік ұстау	Аяқтың жерді итеруі	Соңғы кезеңде аяқ серпіліп, бас бармақпен жерді итереді.
Артқы сермеу кезеңі	Аяқтың жерді итеруі	Денені тік ұстау	



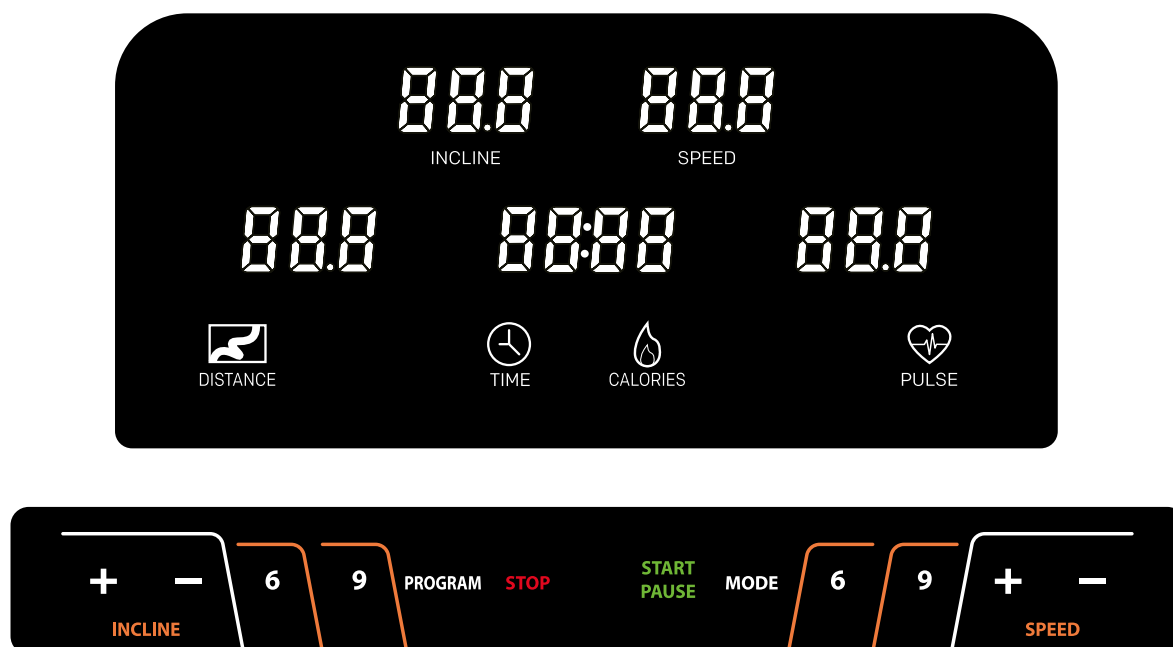
4.6 Қосымша жаттығу нұсқаулары

Жүгіру жолында жүгіру процесімен көпшілік адамдар таныс. Дегенмен, жүгіру кезінде келесі тұстарды ескеру қажет:

- Жаттығу алдында жаттығу құрылғысы дұрыс құрастырылып, орнатылғанын тексеріңіз.
- Жаттығу құрылғысынан түсу үшін оның толық тоқтағанын күтіңіз және тұтқадан мықтап ұстап түсіңіз.
- Жүгіру жолын іске қоспас бұрын, қауіпсіздік кілтінің сымын киімге мықтап бекітіңіз.
- Жаттығу кезінде тек тиісті аяқ киім киіңіз.
- Жаттығу құрылғысында жүгіру әдеттегі жүгіруден ерекшеленеді. Осы себепті жүгіру жаттығуына алдымен жүгіру жолында баяу жүру арқылы дайындалу керек.
- Алғашқы жаттығулар кезінде артық қозғалыстар жасап, құлап қалмау үшін тұтқаларды мықтап ұстаңыз. Бұл, әсіресе, жаттығу кезінде компьютер қолданылатын жағдайларға қатысты.
- Жаңадан бастаушылар өздеріне шамадан тыс жүктеме түсірмеуі үшін жүгіру бетінің еңіс бұрышын тым жоғары орнатпағаны дұрыс.
- Мүмкіндігінше біркелкі қарқынмен жүгіруге тырысыңыз.
- Жүгіру бетінің тек ортаңғы бөлігінде ғана жаттығыңыз.

4.7 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Дисплейдегі пернелер мен ақпараттық терезелер сипаттамасы



Дисплейдегі жазу	Параметр	Мәндер диапазоны
SPEED	Ағымдағы жылдамдықты көрсету, км/сағ.	1,0–18,0
TIME	Жаттығу уақытын / бағдарлама ұзақтығын көрсету, мин	00:00–99:00
DISTANCE	Жалпы / жүріп өткен қашықтықты көрсету, км	0,0–99,0
CALORIES	Калория шығынын көрсету, ккал	0–9990
INCLINE	Жүгіру бетінің еңістік деңгейі	1–15
PULSE	Жүрек соғу жиілігін көрсету (ЖСЖ датчигін ұстау қажет)	–
P1, U01, Hr 1 ...	Бағдарлама нөмірін немесе атауын көрсету	–

PROGRAM

Құрылғы жұмысы тоқтап тұрған кезде: алдын ала орнатылған P1-P36 жаттығу бағдарламасын, U01, U02, U03 пайдаланушы бағдарламасын немесе Май талдағышы (F1) функциясын таңдайды.

MODE

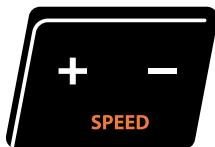
Жаттығу режимін таңдау: уақыт (TIME), қашықтық (DISTANCE), калория шығыны (CALORIES), қалыпты режим.
«Май талдағышы» функциясын пайдалану кезінде параметрлерді енгізу

**START
PAUSE**

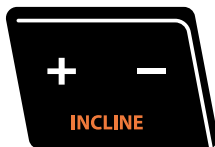
1. Жылдам старт.
2. Таңдалған параметрлермен жаттығуды бастау.
3. Қол жеткізілген параметрлерді сақтай отырып, ағымдағы жаттығуды тоқтату
4. Тоқтатылған жаттығуды жалғастыру.

STOP

1. Ағымдағы жаттығуды тоқтату (СТОП). Осы пернені бір рет басқан кезде жүгіру жолағы біртіндеп тоқтайды.
2. Апаттық тоқтату: пернені екі рет басқанда жүгіру жолағы тез тоқтайды.
3. Бастапқы дисплей мәзіріне оралу (бағдарлама таңдау, жаттығу параметрлерін орнату және т.б. кезде)



Жаттығу режимінде: жылдамдықты өзгерту (қадам — 0,1 км/сағ.).
Параметрлерді басқару режимінде: параметрлерді өзгерту.



Жаттығу режимінде: жүгіру жолағының еңіс бұрышын өзгерту (қадам — 1 деңгей).



Жылдамдықты жылдам (тікелей) таңдау пернелері: 6 және 9 км/сағ.



Жүгіру жолағының еңіс бұрышын жылдам (тікелей) таңдау пернелері: 6 және 9 деңгейлері.



Оң жақ тұтқадағы жылдамдықты реттеу пернелері.
Жаттығу режимінде: жылдамдықты өзгерту (қадам — 0,1 км/сағ.).



Сол жақ тұтқадағы жүгіру жолағының еңіс бұрышын реттеу пернелері
Жаттығу режимінде: жүгіру жолағының еңіс бұрышын өзгерту (қадам — 1 деңгей)

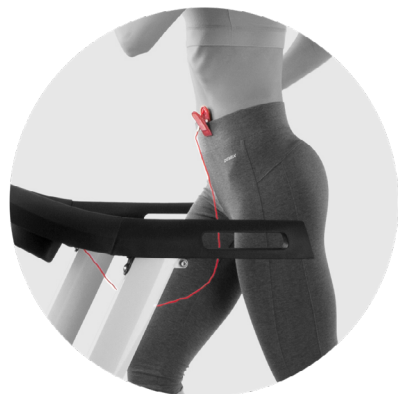
Қауіпсіздік кілті

Қауіпсіздік кілті құлап түскенде немесе басқа күтпеген жағдайда жаттығуды шұғыл тоқтатуға арналған. Жаттығу кезінде әрқашан қауіпсіздік кілтінің қыспасын киімге бекітіп, сым ұзындығы тым бос болмай, жаттығуға мүмкіндік беретіндей етіп ілінгеніне көз жеткізіңіз. Егер жаттығу кезінде құлап түссеңіз немесе басқа күтпеген жағдай орын алса, магниттік кілт консольден ажырап, жүгіру жолы бірден тоқтайды.

Егер қауіпсіздік кілті орнында болмаса, жаттығу жасау мүмкін болмайды. Егер жаттығу кезінде қауіпсіздік кілтін консольден суырып алсаңыз, ескерту сигналы естіліп, жүгіру жолағы тоқтайды. Дисплейде «E-07» қатесі көрсетіледі.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жүгіру жолын пайдаланған кезде әрқашан сымның бос ұшын киімге қыспамен бекітіңіз.

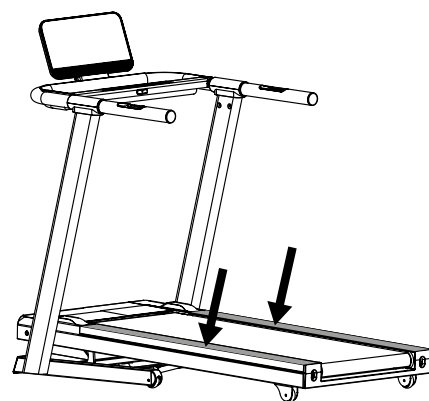
**Жаттығу құрылғысын іске қосу**

1. Жүгіру жолын қуат көзіне қосып, ажыратқышты (I) күйіне (қосулы) бұраңыз.
2. Магниттік қауіпсіздік кілтін консольдегі ұяға салыңыз.

Компьютер дыбыстық сигнал беріп, «Жаттығуға дайындық» режиміне өтеді.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

START (СТАРТ) пернесін басқан кезде, аяқты алшақ ашып, жүгіру жолағының сол және оң жағындағы тайғанамайтын тұғырықтарда тұрыңыз. Тек жүгіру жолағы қозғала бастағанда ғана жүгіру бетіне тұрып, оның бойымен жүре бастаңыз.

**Жылдам старт**

Жаттығуды жылдам бастау үшін жүгіру жолын жоғарыда сипатталғандай «Жаттығуға дайындық» күйіне келтіріп, START пернесін басыңыз. 5 секундтық кері санақтан кейін жүгіру жолағы 1 км/сағ. жылдамдықпен қозғала бастайды. Жылдамдықты консольдегі немесе оң жақ тұтқадағы SPEED Қосу және Алу пернелері (қадам — 0,1 км/сағ.), сондай-ақ тікелей жылдамдықты реттеу пернелері арқылы өзгертуге болады (пернелер сипаттамасын қараңыз). Жүгіру бетінің еңіс бұрышын консольдегі немесе сол жақ тұтқадағы INCLINE Қосу және Алу пернелері (қадам — 1 деңгей), сондай-ақ тікелей еңіс бұрышты таңдау пернелері арқылы өзгертуге болады (пернелер сипаттамасын қараңыз).

Дисплейдің ақпараттық терезелері келесі жаттығу параметрлерін көрсетеді: жаттығу уақыты (TIME), қашықтық (DISTANCE), жылдамдық (SPEED), калория шығыны (CALORIES), жүгіру бетінің еңіс бұрышы (INCLINE) және жүрек соғу жиілігі (PULSE), егер тұтқалардағы сенсорлық датчиктерді ұстасаңыз. Жаттығу уақыты, қашықтық және калория шығыны санағы нөлден басталады.

Жаттығуды уақытша тоқтату үшін PAUSE пернесін басыңыз. Осыдан кейін START пернесін қайта басу арқылы жаттығуды жалғастыруға болады. Бұл жағдайда қол жеткізілген параметрлер жоғалмай, тоқтаған жерінен жалғасады.

Жаттығуды тоқтату және «Жаттығуға дайындық» күйіне оралу үшін STOP пернесін басыңыз.

Мақсатты параметр бойынша жаттығу (қол режимі)

Жүгіру жолында уақытқа, қашықтыққа не калория шығынына қатысты мақсатты параметр бойынша жаттығу мүмкіндігі бар. Осы бағдарламамен жаттығу кезінде Қосу/Алу пернелерімен, сондай-ақ жылдамдық пен еңіс бұрышты тікелей таңдау пернелерімен жүгіру бетінің жылдамдығы мен еңіс бұрышын еркін өзгерте аласыз.

Әдепкі бағдарлама уақыты: 30 мин., орнату диапазоны: 5–99 мин.; орнату қадамы: 1 мин.

Әдепкі қашықтық: 1 км, орнату диапазоны: 1–99 км, орнату қадамы: 1 км.

Әдепкі калория шығыны: 50 ккал, орнату диапазоны: 20–9990 ккал, орнату қадамы: 10 ккал.

Мақсатты параметр бойынша жаттығуды бастау үшін:

1. Жүгіру жолын «Жаттығуға дайындық» күйіне келтіріңіз.
2. MODE пернесі арқылы келесі мақсатты параметрлердің бірін таңдаңыз: жаттығу уақыты (TIME), жүріп өткен қашықтық (DISTANCE), калория шығыны (CALORIES). Таңдалған параметр дисплейде жыпылықтай бастайды.
3. Қосу және Алу (SPEED) пернелері арқылы мақсатты параметр мәнін орнатыңыз.
4. Жаттығуды бастау үшін START пернесін басыңыз. Жүгіру жолағы минималды жылдамдықпен қозғала бастайды.

Жылдамдықты Қосу және Алу (SPEED) пернелері және жылдамдықты тікелей таңдау пернелері (пернелер сипаттамасын қараңыз) арқылы басқаруға болады. Оған қоса, жүгіру бетінің еңіс бұрышын Қосу және Алу (INCLINE) пернелері және еңіс бұрышты тікелей таңдау пернелері арқылы өзгерте аласыз.

Алдын ала орнатылған жаттығу бағдарламаларын пайдалану

Жүгіру жолының компьютерінде жүгіру жолағының жылдамдығы мен еңіс бұрышын уақыт бойынша өзгертетін әртүрлі профильдерді қамтитын алдын ала орнатылған 36 жаттығу бағдарламасы бар. Бұл бағдарламалар жаттығуларды түрлендіріп, оларды қызықты етуге көмектеседі.

1. Жүгіру жолын «Жаттығуға дайындық» күйіне келтіріңіз.
2. PROGRAM пернесі арқылы алдын ала орнатылған жаттығу бағдарламаларының (P1-P36) бірін таңдап, оған кіру үшін MODE пернесін басыңыз.
3. Қосу және Алу (SPEED) пернелері арқылы қажетті жаттығу ұзақтығын минутпен орнатыңыз (әдепкі мән — 30 мин, диапазон — 5–99 мин, қадам — 1 мин).
4. Жаттығуды бастау үшін START пернесін басыңыз. 5 секундтық кері санақтан кейін жүгіру жолағы қозғала бастайды.
5. Жаттығуды уақытша тоқтату үшін PAUSE пернесін басыңыз. Дисплейді PAUS жазуы пайда болады. Жаттығуды тоқтату және «Жаттығуға дайындық» режиміне оралу үшін STOP пернесін басыңыз.

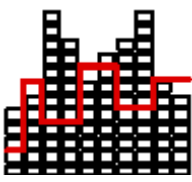
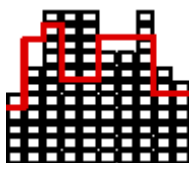
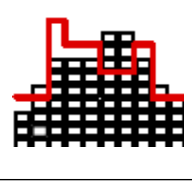
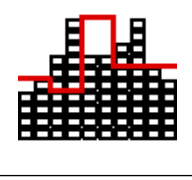
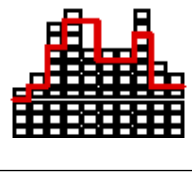
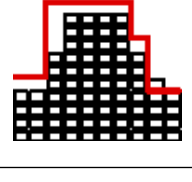
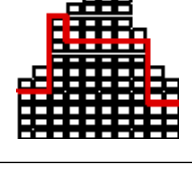
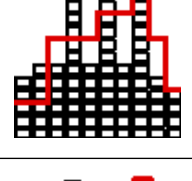
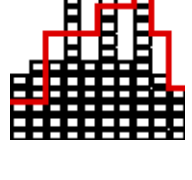
Алдын ала орнатылған бағдарламалар 10 сегментке бөлінген, әрбір сегменттің әдепкі ұзақтығы — 3 минут. Егер жаттығу ұзақтығын 30 минуттан басқа етіп орнатсаңыз, уақыт пен жүктеме әлі де 10 сегментке бөлінеді, бірақ әр сегмент ұзақтығы өзгереді. Бір сегменттен екіншісіне ауысқан кезде құрылғы компьютері ескерту сигналын береді. Жаттығу кезінде ағымдағы сегмент үшін жүгіру жолағының жылдамдығы мен еңіс бұрышын өзгертуге болады, бірақ келесі сегментке өткенде, жылдамдық пен еңіс бұрыш бағдарламамен белгілеген мәндерге өзгереді. Кірістірілген 36 бағдарламада сегмент бойынша жылдамдықтың өзгеру профильдері төмендегі кестеде келтірілген.

Кірістірілген бағдарламаларда жүгіру жолағы жылдамдығының және еңіс бұрышының өзгеру профильдері

Бағдарлама/сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Профиль
P1	Жылдамдық, км/сағ.	1	3	5	5	5	7	7	5	3	2	
	Еңістік, %	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2	
P2	Жылдамдық, км/сағ.	2	3	5	8	5	5	6	8	4	3	
	Еңістік, %	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4	
P3	Жылдамдық, км/сағ.	2	3	7	8	5	5	5	8	4	3	
	Еңістік, %	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2	
P4	Жылдамдық, км/сағ.	2	2	5	8	8	8	8	5	3	2	
	Еңістік, %	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2	

Бағдарлама/сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Профиль
P5	Жылдамдық, км/сағ.	3	4	8	9	10	10	10	7	4	3	
	Еңістік, %	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1	
P6	Жылдамдық, км/сағ.	3	4	6	7	7	7	9	10	5	3	
	Еңістік, %	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1	
P7	Жылдамдық, км/сағ.	3	4	4	10	4	9	4	11	3	2	
	Еңістік, %	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2	
P8	Жылдамдық, км/сағ.	3	5	7	9	3	5	7	5	11	5	
	Еңістік, %	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5	
P9	Жылдамдық, км/сағ.	3	7	10	4	7	11	5	4	12	6	
	Еңістік, %	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4	
P10	Жылдамдық, км/сағ.	3	5	9	10	6	6	9	6	11	3	
	Еңістік, %	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4	
P11	Жылдамдық, км/сағ.	4	5	11	9	6	8	9	11	6	5	
	Еңістік, %	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6	
P12	Жылдамдық, км/сағ.	4	6	10	10	10	7	7	10	6	5	
	Еңістік, %	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4	
P13	Жылдамдық, км/сағ.	2	4	6	6	6	8	8	6	4	3	
	Еңістік, %	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3	

Бағдарлама/сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Профиль
P14	Жылдамдық, км/сағ.	3	4	6	9	6	6	7	9	5	4	
	Еңістік, %	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5	
P15	Жылдамдық, км/сағ.	3	4	8	9	6	6	6	9	5	4	
	Еңістік, %	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3	
P16	Жылдамдық, км/сағ.	3	3	6	9	9	9	9	6	4	3	
	Еңістік, %	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3	
P17	Жылдамдық, км/сағ.	4	5	9	10	11	11	11	8	5	4	
	Еңістік, %	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2	
P18	Жылдамдық, км/сағ.	4	5	7	8	8	8	10	11	6	4	
	Еңістік, %	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2	
P19	Жылдамдық, км/сағ.	4	5	5	11	5	10	5	12	4	3	
	Еңістік, %	2	2	7	7	7	9	9	11	7	3	
P20	Жылдамдық, км/сағ.	4	6	8	10	4	6	8	6	12	6	
	Еңістік, %	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6	
P21	Жылдамдық, км/сағ.	4	8	11	5	8	12	6	5	12	7	
	Еңістік, %	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5	
P22	Жылдамдық, км/сағ.	4	6	10	11	7	7	10	7	12	4	
	Еңістік, %	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5	

Бағдарлама/сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Профиль
P23	Жылдамдық, км/сағ.	5	6	12	10	7	9	10	12	7	6	
	Еңістік, %	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7	
P24	Жылдамдық, км/сағ.	5	7	11	11	11	8	8	11	7	6	
	Еңістік, %	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5	
P25	Жылдамдық, км/сағ.	3	5	7	7	7	9	9	7	5	4	
	Еңістік, %	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4	
P26	Жылдамдық, км/сағ.	4	5	7	10	7	7	8	10	6	5	
	Еңістік, %	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6	
P27	Жылдамдық, км/сағ.	4	5	9	10	7	7	7	10	6	5	
	Еңістік, %	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4	
P28	Жылдамдық, км/сағ.	4	4	7	10	10	10	10	7	5	4	
	Еңістік, %	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4	
P29	Жылдамдық, км/сағ.	5	6	10	11	12	12	12	9	6	5	
	Еңістік, %	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3	
P30	Жылдамдық, км/сағ.	5	6	8	9	9	9	11	12	7	5	
	Еңістік, %	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3	
P31	Жылдамдық, км/сағ.	5	6	6	12	6	11	6	12	5	4	
	Еңістік, %	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4	

Бағдарлама/сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Профиль
P32	Жылдамдық, км/сағ.	5	7	9	11	5	7	9	7	12	7	
	Еңістік, %	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7	
P33	Жылдамдық, км/сағ.	5	9	12	6	9	12	7	6	12	8	
	Еңістік, %	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6	
P34	Жылдамдық, км/сағ.	5	7	11	12	8	8	11	8	12	5	
	Еңістік, %	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6	
P35	Жылдамдық, км/сағ.	6	7	12	11	8	10	11	12	8	7	
	Еңістік, %	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8	
P36	Жылдамдық, км/сағ.	6	8	12	12	12	9	9	12	8	7	
	Еңістік, %	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6	

Жеке жаттығу бағдарламаларын жасау

U01, U02, U03 бағдарламалары — жеке фитнес мақсатыңызға негізделген жеке жаттығу бағдарламаларын жасауға мүмкіндік беретін пайдаланушы бағдарламалары. Жалпы 3 пайдаланушы бағдарламасын жасауға болады. Пайдаланушы жаттығу параметрлерін келесі ретпен орнату арқылы жеке жаттығу бағдарламасын жасай алады: ЖАТТЫҒУ УАҚЫТЫ, ЖЫЛДАМДЫҚ, ЕҢІС БҰРЫШ. Барлық орнатылған теңшелімдер компьютер жадында сақталады. Жаттығу кезінде пайдаланушы тиісті пернелерді пайдаланып жылдамдық пен еңіс бұрыштың ағымдағы мәнін өзгерте алады. Бұл жағдайда компьютер бұрын орнатылған параметрлерді жадта сақтайды.

Пайдаланушы бағдарламалары 10 сегментке бөлінген, әрбір сегменттің әдепкі ұзақтығы — 3 минут. Егер жаттығу ұзақтығын 30 минуттан басқа етіп орнатсаңыз, уақыт пен жүктеме әлі де 10 сегментке бөлінеді, бірақ әр сегмент ұзақтығы өзгереді.

Басқару:

1. «Жаттығуға дайындық» режимінде PROGRAM пернесі арқылы U01/U02/U03 пайдаланушы бағдарламаларының бірін таңдаңыз.
2. Дисплейде УАҚЫТ (TIME) мәні жыпылықтаған кезде **Қосу** және **Алу** (SPEED) пернелері арқылы жаттығу ұзақтығын минутпен орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін **MODE** пернесін басып, бірінші сегмент үшін жылдамдық пен еңіс бұрышты орнатуға өтіңіз.
3. Дисплейде 01 (S-01) сегментіне қатысты жүгіру жолағының жылдамдығы (SPEED) мен еңіс бұрышы (INCLINE) жыпылықтаған кезде **Қосу** және **Алу** (SPEED) пернелері арқылы қажетті жылдамдық мәнін орнатуға болады. Оған қоса, **Қосу және Алу** (INCLINE) пернелері арқылы жүгіру жолағының қажетті еңіс бұрышын орната аласыз. Бірінші сегментте енгізілген жылдамдық пен еңіс бұрыш мәндерін растап, келесі сегментті (**S-02**) реттеуге көшу үшін **MODE** пернесін басыңыз.
4. Барлық 10 сегменттің жылдамдық пен еңіс бұрыш мәндерін орнатып болғанға дейін қалған сегменттер үшін 3-тармақтағы әрекеттерді қайталаңыз.

5. Жаттығуды бастау үшін START пернесін басыңыз. Бір сегменттен екіншісіне ауысқан кезде құрылғы компьютері ескерту сигналын береді. Жаттығу кезінде ағымдағы сегмент үшін жүгіру жолағының жылдамдығы мен еңіс бұрышын өзгертуге болады, бірақ келесі сегментке өткенде, жылдамдық пен еңіс бұрыш өзіңіз жасаған бағдарламада белгілеген мәндерге өзгереді. Бұл бағдарлама құрылғы компьютерінің жадында сақталады. Келешекте сіз бұрын жасалған пайдаланушы бағдарламасына жоғарыда көрсетілген жолмен өзгертулер енгізе аласыз немесе бағдарламаны таңдағаннан кейін, бірден START пернесін басу арқылы оны өзгертпей пайдалана аласыз.

Жаттығу басталған кезде компьютер автоматты түрде белгіленген уақыттан кері санауды бастайды. Белгіленген уақыт 0 мәніне жеткенде жүгіру жолағы тоқтайды.

Май талдағышы (F1) функциясын пайдалану

Май талдағышы — пайдаланушы денесіндегі май тінінің құрамын есептеуге арналған арнайы бағдарлама.

Іс-қимыл тәртібі

1. Жүгіру жолын «Жаттығуға дайындық» күйіне келтіріңіз.
2. Дисплейде **F1 (Жыныс) белгісі пайда болғанға дейін** PROGRAM пернесін басыңыз.
3. **Қосу** және **Алу** (SPEED) пернелері арқылы Жынысты (1 — ер, 2 — әйел) таңдап, енгізілген мәнді растау үшін **MODE** пернесін басыңыз.
4. Дисплейде **F2 (Жасы)** белгісі пайда болған кезде, **Қосу** және **Алу** (SPEED) пернелерімен өз жасыңызды орната аласыз. Енгізілген мәнді растау үшін **MODE** пернесін басыңыз.
5. Дисплейде **F3 (Бойы)** белгісі пайда болған кезде, **Қосу** және **Алу** пернелерімен өз бойыңызды орната аласыз. Енгізілген мәнді растау үшін **MODE** пернесін басыңыз.
6. Дисплейде **F4 (Салмағы)** белгісі пайда болған кезде, **Қосу** және **Алу** пернелерімен өз салмағыңызды орната аласыз. Енгізілген мәнді растау үшін **MODE** пернесін басыңыз.
7. Дисплейде **F5 (BMI)** белгісі пайда болады. Тұтқалардағы ЖСЖ датчиктерін ұстаңыз. Өлшеу аяқталған кезде компьютер дисплейінде дене салмағының индексі (BMI) көрсетіледі.

Өлшем мәндері:

BMI мәні	Жалпы сипаттамасы
18 және одан аз	Жеткіліксіз дене салмағы
18–24	Қалыпты
25–30	Артық дене салмағы
30 және одан көп	Семіздік

4.8 Жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану

⚠ Назар аударыңыз:

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

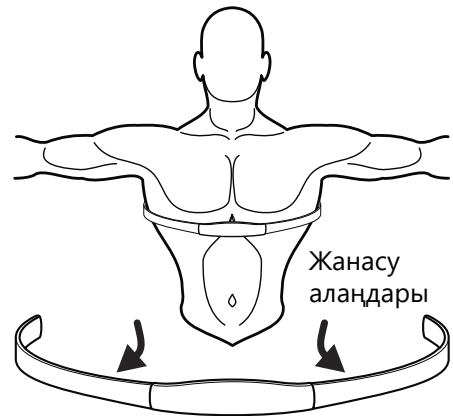
Құрылғы қабылдағыштан, компьютерге кіріктірілген жаттығу құрылғысынан және кеуде таратқышынан (міндетті емес) тұратын жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу құрылғысымен жабдықталған. Кеуде таратқышы осы жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кірмейді және оны қосымша сатып алу ұсынылады.

Кеуде таратқышын пайдалану үшін оны кардиодатчиктің пайдалану нұсқаулығына сәйкес денеге бекітіңіз, бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін белгі пайда болады және аз уақыттан кейін жүрек соғу жиілігі туралы деректер пайда болады.

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

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

Жүрек соғу жиілігін өлшеу үшін датчик денеңіздің бетінен электрлік потенциалдарды тіркейді, сондықтан таратқыштың жанасу алаңдары терімен тығыз байланыста болуы керек. Дегенмен егер сіздің теріңіз аллергияға бейім болса, контактілердің астындағы матаны сулап жатқанда, таратқышты жұқа футболка сыртынан киюге болады. Ішімдікті тұтыну немесе дененің жалпы сусыздануы аспаптың терімен байланысын бұзатынын есте ұстаған жөн, бұл өлшеудегі дәлсіздіктерге немесе оның толық болмауына әкелуі мүмкін. Жанасу алаңдарымен түйісу нүктелеріндегі терінің тығыз түкті сызығы да деректердің бұрмалануына әкелуі мүмкін.



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

Кеуде таратқышын пайдалану үшін:

1. таратқышты серпімді белдікке бекітіңіз;
2. кардиобелбеуді суретте көрсетілгендей денеге киіңіз;
3. бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін белгі пайда болады және аз уақыттан кейін жүрек соғу жиілігі туралы деректер пайда болады.

4.9 Мобильді қолданбаларды пайдалану үшін консольге мобильді құрылғыларды қосу



Бұл жаттығу құрылғысы планшеттер мен смартфондарға BLUETOOTH арқылы қосылуға және орыс тіліндегі нұсқасы бар Kinomap мобильді қолданбасымен жаттығуға мүмкіндік береді.

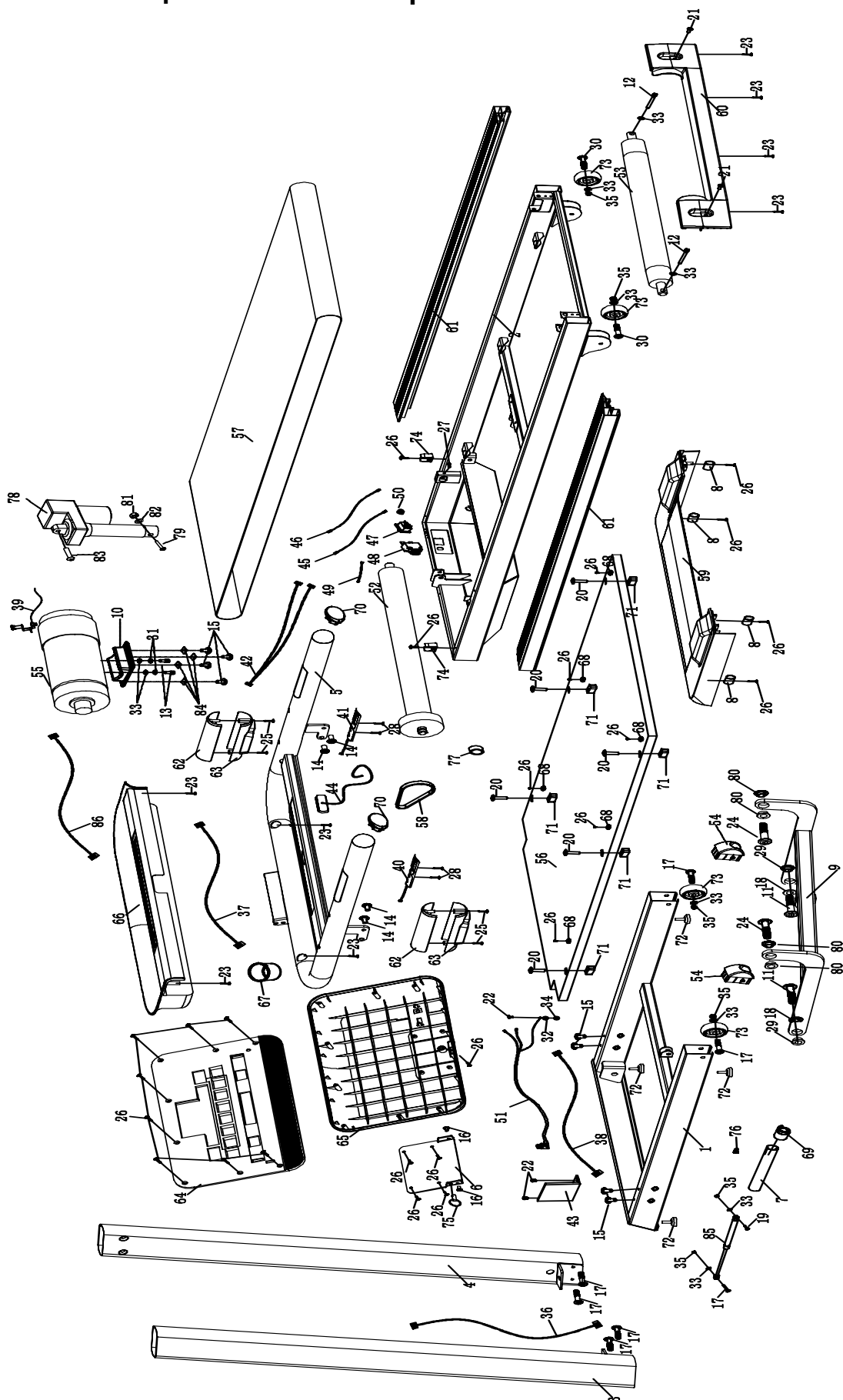
Ескерту:

- Телефон Bluetooth Low Energy деп аталатын Bluetooth 4.0 немесе одан кейінгі нұсқасымен жабдықталған болуы керек
- Смартфонға немесе планшетке қосылу үшін жаттығу құрылғысы күту режимінде болуы керек, әйтпесе жаттығуды тоқтату қажет болады.



1. Kinomap қолданбасын APP STORE не GOOGLE PLAY дүкенінен ТЕГІН жүктеп алыңыз.
2. Мобильді құрылғыда Bluetooth функциясы қосылуы екенін тексеріңіз. Қолданбаны ашып, нұсқауларға сәйкес тіркелгіні теңшеңіз және параметрлерді орнатыңыз.
3. Жабдықты қосу:
 - Қосымша -> Жабдықты басқару -> Жаңа жабдық қосу қойындысына өтіңіз. KETTLER сауда белгісінің белгішесін тауып, кардио жаттығу құрылғысының моделін таңдаңыз.
Немесе
 - Қосымша -> Жабдықты басқару -> Жаңа жабдық қосу қойындысына өтіңіз. SENSORS - ANT+ Bluetooth Smart белгішесін таңдап, «Интерактивті FTMS» тармағын таңдаңыз.
Синхрондау бірнеше секундқа созылады.
4. Смартфонды не планшетті планшет ұстағышына қойыңыз. Консоль экранындағы нұсқауларды орындаңыз.
5. Kinomap қолданбасын пайдалану.
Қолданбадан жаттығу жасауға қосымша ынталандыратын бейнелер мен коучинг бағдарламаларын тауып, оларды смартфонға немесе планшетке жүктеп алуға болады. Тегін негізгі нұсқада көптеген материалдар бар. Жазылым бірнеше мың бейне дерекқорына қол жеткізуге мүмкіндік береді.
Толығырақ: www.kinomap.com

5 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЕГЖЕЙ-ТЕГЖЕЙЛІ СҰЛБАСЫ



6 ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
1	Негіз	1
2	Негізгі қаңқа	1
3	Таған (L)	1
4	Таған (R)	1
5	Консоль қаңқасы	1
6	Консольді бекіту тілімшесі	1
7	Құбыр	1
8	Мотор қаптамасының бекітпе элементтері	5
9	Еңістікті өзгерту қаңқасы	1
10	Мотор ұстағышы	1
11	Бұранда (M12x35x19)	5
12	Бұранда (M8x75)	2
13	Бұранда (M8x15)	2
14	Бұранда (M8x20)	4
15	Бұранда (M8x15)	8
16	Бұранда (M6x15)	2
17	Бұранда (M8x50x20)	7
18	Жалпақ тығырық (Ø12)	2
19	Бұранда (M8x30x20)	1
20	Бұранда (M6x30xØ16)	6
21	Бұранда (M5x10)	2
22	Бұранда (M4x10)	8
23	Бұрадалы бұраншеге (ST4x16)	9
24	Бұран (M10x25x15)	2
25	Бұрадалы бұраншеге (ST3x15)	4
26	Бұрадалы бұраншеге (ST4x15)	28
27	Бұранда (M6x25)	1
28	Бұрадалы бұраншеге (ST4x35)	4
29	Бітеуіш	2
30	Бұранда	2
31	Серіппелі тығырық (Ø8)	2
32	Серіппелі тығырық (Ø5)	3
33	Жалпақ тығырық (Ø8)	6
34	Бөгеткіш тығырық (M5)	3
35	Бөгеткіш сомын (M8)	6
36	Сигнал сымы	1
37	Сигнал сымы	1
38	Сигнал сымы	1
39	Жылдамдық датчигі	1
40	ЖСЖ датчигі (L)	1
41	ЖСЖ датчигі (R)	1
42	ЖСЖ датчигінің сымы	2
43	Контроллер	1

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
44	Қауіпсіздік кілті	1
45	Қуат кабелі	1
46	Қуат кабелі	1
47	Ажыратқыш	1
48	Сақтандырғыш	1
49	Кабель	1
50	Кабель бағыттағышы	1
51	Эл. желісіне қосылу кабелі	1
52	Алдыңғы білік	1
53	Артқы білік	1
54	Бітеуіш	2
55	Мотор	1
56	Дека	1
57	Жүгіру жолағы	1
58	Жетекті белдік	1
59	Мотор қаптамасы	1
60	Артқы қаптама	1
61	Бүйірлік жабыстырма	2
62	Тұтқа қаптамасы (үстіңгі)	2
63	Тұтқа қаптамасы (астыңғы)	2
64	Консоль қаптамасы	1
65	Консоль қаптамасы (артқы)	1
66	Аксессуарлар тұғырығы	1
67	Бөтелке ұстағыш	1
68	Бүйірлік жабыстырма бағыттағышы	6
69	Құбыр бітеуіші	1
70	Тұтқалар бітеуіші	2
71	Амортизациялағыш көпшік	6
72	Еден қисықтығының компенсаторлары	4
73	Дөңгелек	4
74	Қамыт	5
75	Бекіткіш	1
76	Серіппе	1
77	Магниттік сақина	1
78	Еңістік моторы	1
79	Бұранда (M10×55×25)	1
80	Төлке	4
81	Бөгеткіш сомын (M10)	1
82	Жалпақ тығырық (Ø10)	1
83	Бұранда	1
84	Шаршы көпшік	4
85	Гидравликалық амортизатор	1
86	Пернетақта сымы	1

7 ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Жаттығу құрылғысының қуаты	220 В желі
Мотор қуаты	2,5 а.к.
Жылдамдықты реттеу, км/сағ.	1–18 (қадам — 0,1)
Жүгіру жолағының еңіс бұрышын реттеу	0–15 деңгей
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер, кірістірілген Bluetooth кардиоқабылдағыш
Кеуде кардиобелбеуі	қосымша
Жинау жүйесі	Бар
Жұмыс күйіндегі өлшемі (Ұ×Е×Б), см	171,1 x 81,5 x 138,9
Жиналған күйдегі өлшемі (Ұ×Е×Б), см	110,4 x 81,5 x 145
Қорап өлшемі, см	182,5 x 87 x 29,5
Жүгіру жолағының өлшемі (Ұ×Е), см	50 x 142
Салмағы, кг	80
Максималды пайдаланушы салмағы, кг	120
Жаттығу компьютері	5 LED терезесі бар дисплей келесі ақпаратты көрсетеді: жаттығу уақыты, жылдамдық, жүріп өткен қашықтық, жүгіру жолағының еңіс бұрышы, калория шығыны, жүрек соғу жиілігі. кірістірілген 40 бағдарлама + жылдам старт 36 алдын ала орнатылған 3 пайдаланушылық 1 қолмен реттелетін
Қосымша	Жүгіру бетін ақырын түсіруге арналған амортизатор Жүгіру бетінің айналасындағы амортизаторлар Мобилді құрылғыларға арналған тұғырық Консольдегі аксессуарлар мен бөтелкелерге арналған бөліктер Тасымалдау роликтері Жиналған жаттығу құрылғысы 2 тасымалдау ролигі арқылы оңай жылжытылады Еден қисықтығының компенсаторлары Energy Efficient энергия үнемдеу жүйесі пайдаланылмай тұрған жаттығу құрылғысының консолін автоматты түрде өшіреді Kinomap қолданбасымен пайдалану мүмкіндігі
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл

[illegible]



Сауда белгісі: KETTLER

Модель: TRACK R3 7886-350

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

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады.

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.

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

