



ЖИНАЛМАЛЫ МАГНИТТІК БЕЛОЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

B-261 COMPACTA

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

TORNEOSPORT.COM

STABILITA

ENERGY EFFICIENT

ERGO PAD

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

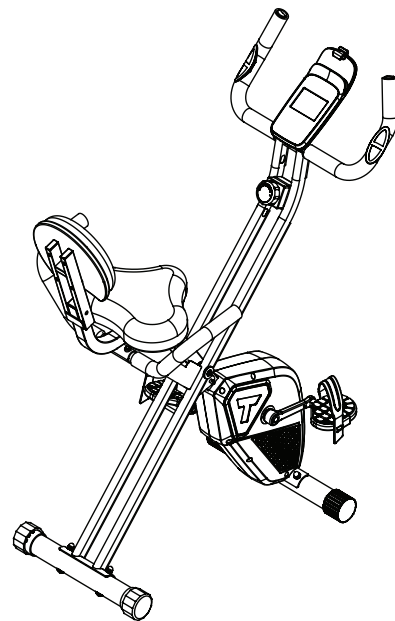
WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



Мазмұны

1. Кіріспе.....	3
2. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	5
3. Жаттығу құрылғысын құрастыру.....	7
4. Жаттығу құрылғысын пайдалану.....	11
5. Жаттығу	13
6. Дұрыс тамақтану.....	17
7. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы.....	20
8. Жиынтықтауыштар тізімі	21
8. Техникалық сипаттамалары.....	23

1. Кіріспе

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз!

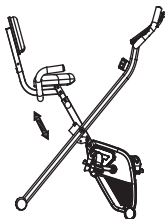
Заманауи технологиялар қолданылған B-261 COMPACTA веложаттығу құрылғысы ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!

Жаттығу құрылғысының негізгі артықшылықтары:

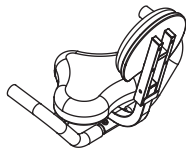
Реттелетін отырғыш биіктігі

Отырғыш биіктігін пайдаланушы бойына сәйкес өзгертуге болады. Реттеу «босату және тарту» принципі бойынша жұмыс істейтін реттегішпен орындалады, яғни биіктікті реттеу үшін оны толық бұрап алу қажет емес.



Жоғары жайлылық

Арқасы мен тұтқалары бар ыңғайлы анатомиялық отырғыш жаттығуларды ыңғайлы түрде жасауға мүмкіндік береді.

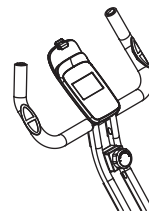


Жылжыту және орналастыру ыңғайлылығы

Алдыңғы тұрақтандырғышта жаттығу құрылғысын сақтау орнынан жаттығу орнына оңай жылжытуға арналған тасымалдау роликтері бар. Артқы тұрақтандырғыш жаттығу құрылғысының тегіс емес едендегі күйін реттеу үшін пайдалануға болатын еден қисықтығының компенсаторларымен жабдықталған.

Негізгі жаттығу көрсеткіштерін бақылау

Жаттығу құрылғысының консолінде жаттығудың барлық негізгі көрсеткіштері, оның ішінде жүрек соғу жиілігі, қарқындылық, жаттығу уақыты, жұмсалған калориялар саны және т.б. көрсетілетін үлкен экран бар.



Смартфон ұстағыш

Экран үстінде ыңғайлы смартфон ұстағышы орналасқан. Ұстағышқа қойылған смартфон консоль экранына кедергі келтірмейді. Жаттығу кезінде сүйікті фильмдерді қарап, негізгі көрсеткіштерді бақылауда ұстауға болады.

Мақсатты жаттығулар

Өзіңізді ынталандыру үшін жеке жаттығу мақсаттарын орнатып, оларға қол жеткізе аласыз. Мақсат ретінде қашықтықты, уақытты немесе калория шығынын орнатуға болады.

**Назар аударыңыз:**

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

**Назар аударыңыз:**

Жаттығуды бастамас бұрын толық медициналық тексеруден өту қатаң түрде кеңес беріледі, әсіресе, егер жасыңыз 35-тен асқан болса, темекі шегетін болсаңыз, сізде холестерин деңгейі жоғары болса, артық салмағыңыз болса немесе былтырдан бері тұрақты түрде спортпен айналыспаған болсаңыз. Егер сізде диагноз немесе төменде сипатталған белгілер болса, жаттығу құрылғысын мүлдем пайдаланбаған жөн:

Мерзімді дағдарыстармен жоғары қан қысымы; жүрек-қантамыр жеткіліксіздігі; демікпе; мерзімді ісіну; жүректің жиі қағуы және жүрек қыспасы; тромбофлебит; қатерлі ісік; барлық кезеңдегі қант диабеті; жоғары температура; созылмалы аурулардың өршуі; жатыр тонусы, түсік түсіру қаупі бар жүктілік; жұқпалы аурулар кезінде өзін нашар сезіну. Кейбір жағдайларда жаттығу құрылғысын сақтықпен пайдалануға болады. Критикалық емес қарсы көрсетілімдер:

- қалыпты жүктілік пен лактация;
- кесар тілігінен кейінгі қалпына келтіру кезеңі;
- жарақаттар мен сынықтардан кейінгі қалпына келтіру кезеңі;
- тамырлардың түйнеліп кеңеюі;
- грыжа, артроз, артрит және остеохондроз.

Бұл аурулар мен жаттығуға қарсы көрсетілімдер тізімі толық емес және тек анықтама үшін берілген. Егер қандай да бір ауруыңыз болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер қабылдай алады.

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

Кез келген жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігермен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Ауыр жарақат алу қаупін азайту үшін осы нұсқаулықтағы сақтық шаралары мен барлық нұсқауларды, сондай-ақ жаттығу құрылғысының жапсырмаларындағы ақпаратты мұқият оқыңыз.

**Назар аударыңыз:**

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

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

2. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері



Назар аударыңыз:

Сіз сатып алған жаттығу құрылғысы күрделі техникалық бұйым болып табылады.

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

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

2.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

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

2.2 Жаттығу құрылғыларын пайдаланудың жалпы ережелері

1. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулықтағы мақсатқа сай пайдаланыңыз.
2. Жаттығу құрылғысын тегіс және қатты жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысы тегіс емес еденге немесе ұзын түкті кілемге орнатылса, жаттығу құрылғысы жаттығу кезінде сықырлауы, орнықтылығы нашарлауы, тіпті аударылып кетуі мүмкін.
3. Әрқашан жаттығу құрылғысының айналасында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз.
4. Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз.

5. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына арнайы кілемшені төсеуге болады.
6. Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында (+10°C және +35°C аралығындағы температурада, 75%-ке дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалануға арналған.
7. Жаттығу құрылғысын құрғақ орынжайда сақтаңыз. Оның шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс.
8. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын қолдануға болмайды.
9. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралға малынған мақта сулықты қолданыңыз. Жуғыш құралдарды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды қолданбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерінің лакбояулы қорғаныш жабынын зақымдауы мүмкін.
10. 12 жасқа дейінгі балаларды, физикалық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдарды және үй жануарларын жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысынан аулақ ұстаңыз. Жаттығуды бастамас бұрын балалар, физикалық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар және үй жануарлары жаттығу кезінде үнемі бақылауда болатынына және жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысына жақындай алмайтынына көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысын пайдаланбаған кезде әрқашан өшіріп жүріңіз.
11. Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттығуы тиіс.
12. Егер салмағыңыз осы нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген максималды рұқсат етілген салмақтан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдаланбаңыз.
13. Жаттығу кезінде киімнің, сүлгілердің, баулардың және т.б. заттардың ұштарын жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз.
14. Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық киім мен аяқ киім киіңіз. Жалаң аяқ жаттықпаңыз. Табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін немесе табанды тірек бетіне (мысалы, эллипстің тірек платформасына, веложаттығу құрылғысының педальдарына және т.б.) сенімді орнатуға мүмкіндік бермейтін аяқ киіммен жаттықпаңыз.
15. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз.

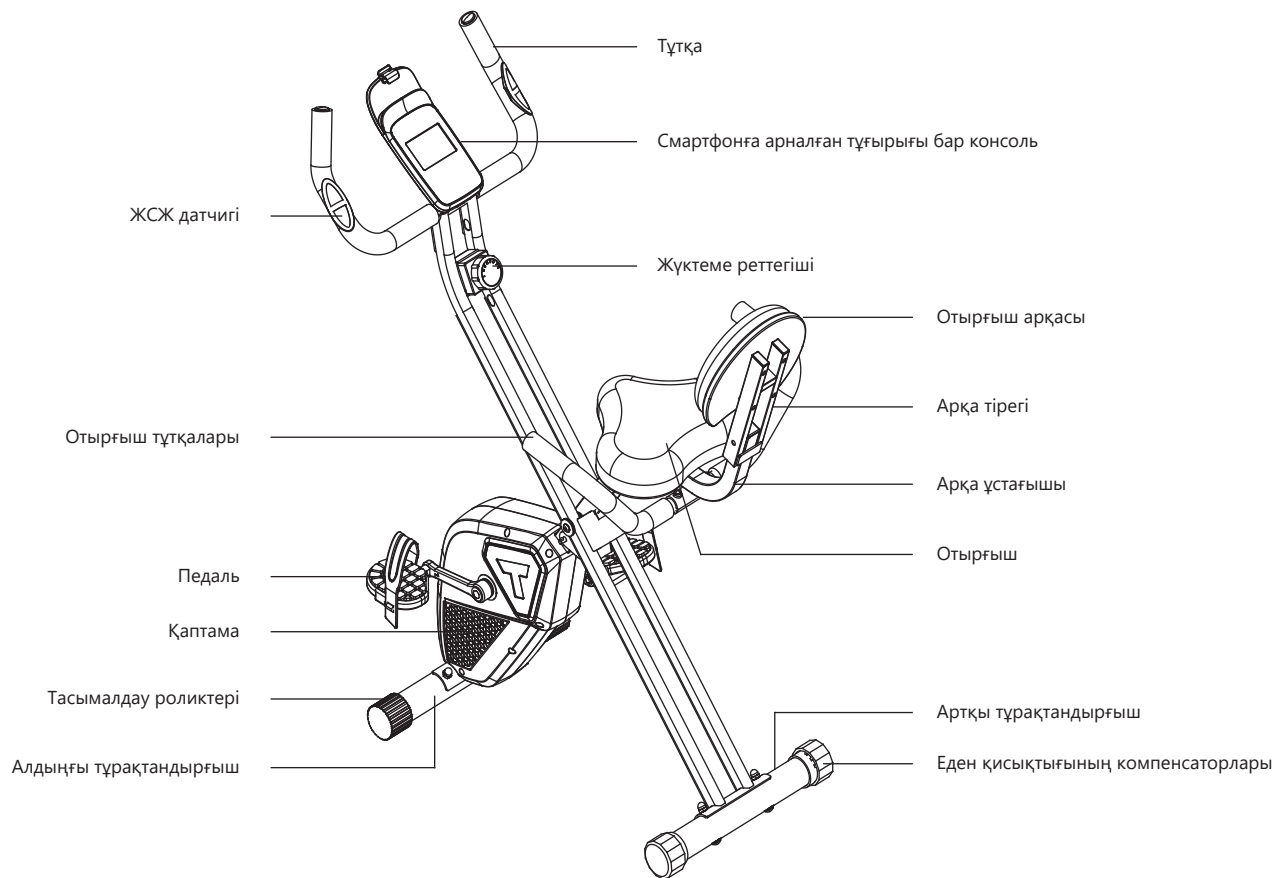
16. Жабдықты әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру. Жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін кемінде айына бір рет тексеріп, қатайтыңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын литий майлағышпен (бөлек сатылады) уақытылы майлап отыру ұсынылады.
17. Егер жаттығу құрылғысында ақау пайда болса (қалыпты жұмысқа тән емес дыбыс шығуы, қозғалмалы бөлшектердің айқасып не бұғатталып қалуы және т.б.), оны пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Өз бетімен жөндеуге тыйым салынады. Сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы білікті маманға жөндетіңіз.
18. Жаттығу құрылғысына жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз. Ол құрылғыны зақымдауы және (немесе) өзі бұзылып қалуы мүмкін.
19. Жаттығу құрылғысының ішіне ештеңе тықпаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, оны абайлап алып тастауға тырысыңыз. Егер оны өз бетіңізше ала алмасаңыз, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
20. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және (немесе) өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
21. Қызмет мерзімі аяқталғанда жаттығу құрылғысын кәдеге жарату қажет. Пайдалану ережелерін сақтаған жағдайда, жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі 7 жылды құрайды. Ол ресми түрде белгіленгеннен мерзімнен айтарлықтай ұзақ қызмет етуі мүмкін. Жаттығу құрылғысының конструкция элементтері 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.

2.3 Сақтау шарттары

1. Жаттығу құрылғысын жылытылмаған орынжайда (мысалы, гаражда, қоймада, жазғы ғимаратта), сондай-ақ шаңды және ылғалдылығы жоғары орынжайларда сақтауға рұқсат етілмейді.
2. Жаттығу құрылғысын судан қорғаңыз.
3. Сақтау үшін рұқсат етілген температура режимі: +10–35 °C аралығы.
4. Сақтау кезінде рұқсат етілген ылғалдылық: макс. 75%.
5. Жаттығу құрылғысы сақталатын орында аэрозольдер шашпаңыз.

3. Жаттығу құрылғысын құрастыру

3.1 Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу



3.2 Жиынтықтама

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

Қолданылатын бекітпелер мен құрал-саймандар:

№	Сурет	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
D5		Бұран М8х65	4
D8		Бұран М8х48	2
D7		Бұран М8х40	6
D22		Қалпақшалы сомын М8	4
D23		Иілген тығырық М8	6
D24		Жалпақтығырық М8	6
D25		Бөгеткіш сомын М8	2
D1		Реттеріш	1
D2		Бөгеткіш сұққыш	1
D47		Сомын кілті	1
D4		Бұрауыш кілт	1

3.3 Құрастыру реті

Жаттығу құрылғысы алдын ала жиналған түрде жеткізіледі және жұмыс күйіне оңай орнатылады.

1-ҚАДАМ

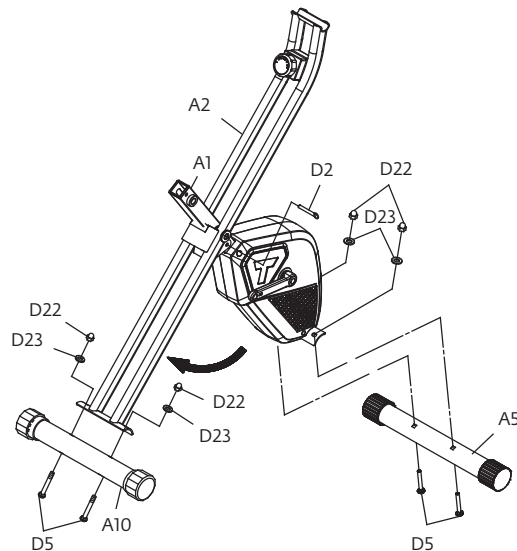
Артқы қаңқадан (A2) қадауышты бекіткішті (D2) шығарыңыз. Артқы қаңқаны (A2) негізгі қаңқадан (A1) алыс жерде жайыңыз. Қадауышты бекіткішті (D2) қаңқадағы тесікке салу арқылы артқы қаңқаны (A2) жиналмаған күйде бекітіңіз.

2-ҚАДАМ

Артқы тұрақтандырғышты (A10) артқы қаңқаға (A2) бекітіңіз. Тұрақтандырғышты М8х1,25х65 (D5) бұрандармен, М8х1,25 (D22) сомындармен және М8 (D23) иілген тығырықтармен бекітіңіз.

3-ҚАДАМ

Алдыңғы тұрақтандырғышты (A5) М8х1,25х65 бұрандарды (D5), М8х1,25 сомындарды (D22) және М8 иілген тығырықтарды (D23) пайдаланып, негізгі қаңқаға (A1) бекітіңіз.



4-ҚАДАМ

Отырғышты (B24) M8x1,25 пластик сомындарды (D25) және үлкен $\varnothing 8,6 \times \varnothing 22 \times 1,5$ тығырықтарды (D38) пайдаланып отырғыш тағанына (A6) бекітіңіз. Отырғыш тағанын (A6) негізгі қаңқаға (A1) салып, реттегішпен (D1) бекітіңіз.

ЕСКЕРТУ: 1. Реттегіш істігінің (D1) отырғыш тағанындағы (A6) тесіктердің біріне салынғанын тексеріңіз.

2. Отырғыштың (A6) негізгі қаңқаға (A1) мықтап бекітілгенін қамтамасыз ету үшін реттегішті (D1) қатты тарту керек.

5-ҚАДАМ

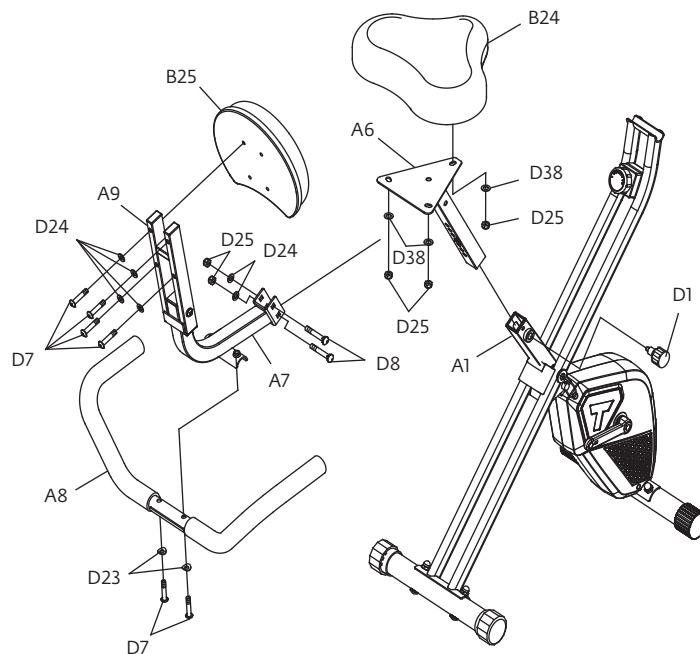
M8x1,25x48 бұрандарды (D8), M8x1,25 пластик сомындарды (D25) және M8 жалпақ тығырықтарды (D24) пайдаланып, арқа ұстағышын (A7) отырғыш тағанына (A6) бекітіңіз.

6-ҚАДАМ

Отырғыш арқасын (B25) арқа тағанына (A9) M8x1,25x40 бұрандармен (D7) және M8 жалпақ тығырықтармен (D24) бекітіңіз.

7-ҚАДАМ

Тұтқаны (A8) отырғыш арқасының ұстағышына (A7) M8x1,25x40 бұрандарды (D7) және M8 иілген тығырықтарды (D23) пайдаланып бекітіңіз.

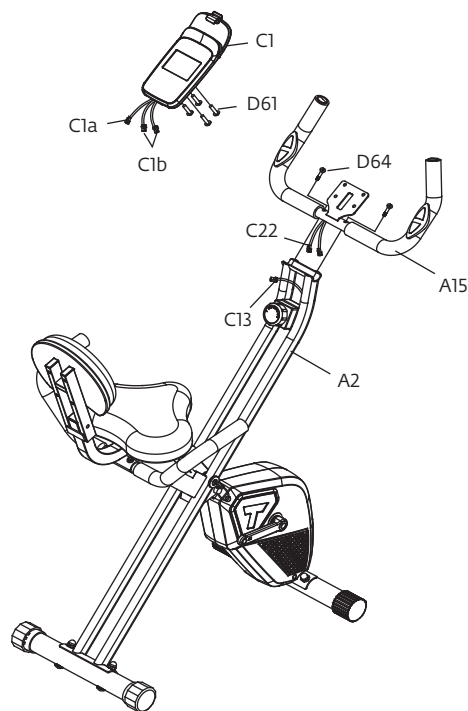


8-ҚАДАМ

Консольге екі AA батареясын салыңыз. Батареялар жеткізілім жиынтығына кірмейді. Консоль ұстағышын (A15) артқы қаңқаға (A2) орнатыңыз және оны M8x40 бұранмен (D64) бекітіңіз.

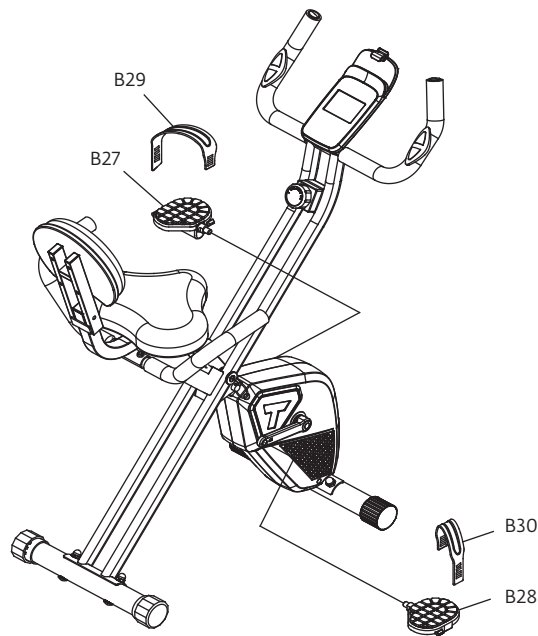
ЕСКЕРТУ:

1. Консоль сымын (C1a) сенсор сымына (C13) қосыңыз.
2. Консоль сымын (C1b) жүрек соғу жиілігі датчигінің сымына (C22) қосыңыз. Содан кейін консольді (C1) консоль ұстағышының (A15) орталық кронштейніне M5x10 бұранмен (D61) бекітіңіз.



9-ҚАДАМ

Педаль белдікшелерін (B29/B30) педальдарға (B27/B28) бекітіңіз. Содан кейін бұрауыш-кілтті пайдаланып, педальдарды бұлақтарға (C6) бекітіңіз.



Жаттығуға кірісіңіз!

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

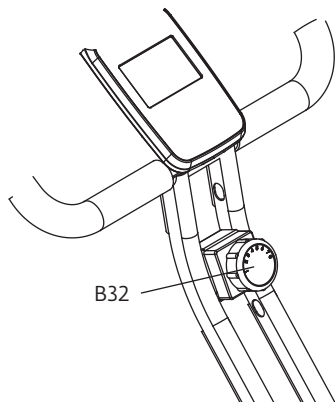
4. Жаттығу құрылғысын пайдалану

4.1 Жүктемені реттеу

Жүктеме B32 реттегіші арқылы реттеледі.

Жүктемені арттыру үшін реттегішті (B32) сағат тілімен бұраңыз.

Жүктемені азайту үшін реттегішті (B32) сағат тіліне қарсы бұраңыз.



4.2 Отырғыш биіктігін реттеу

Отырғыш биіктігін дұрыс реттеу өте маңызды.

1. Босату үшін отырғыш биіктігінің реттегішін (D1) бұраңыз, содан кейін істікті тесіктен шығару үшін реттегішті (D1) тартыңыз. Отырғыш тағанын (A6) биіктігі бойынша қалаған күйге жылжытыңыз. Істіктің отырғыш тағанындағы (A6) тесіктердің бірінде орналасқанына көз жеткізіп, реттеу тетігін (D1) босатыңыз, содан кейін реттегіш тұтқасын (D1) тартыңыз.

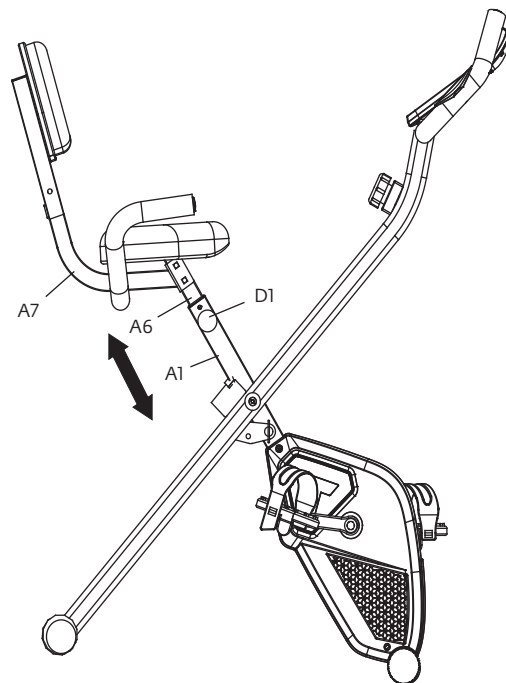
2. Отырғышқа отырып, екі аяқ табанын педальдарға қойыңыз. Сіз тізелерді тоқтатпай не сандарды жан-жаққа жылжытпай педальдарды толық айналдыра алуыңыз керек. Тізеңізді педаль тебудің ең төменгі нүктесінде қатты бүгсеңіз, бұл отырғыштың тым

төмен орнатылғанын білдіреді. Ал егер педальдар айналымының ең төменгі нүктесінде тізелерді толық жазуға тура келсе, отырғыш тым жоғары орналасқан деп түсініңіз.



Назар аударыңыз:

1. Жаттығу құрылғысында отырғанда отырғыш биіктігін реттемеңіз.
2. Отырғыш биіктігін өзгерткеннен кейін реттегішті (D1) әрқашан дұрыстап тартыңыз.



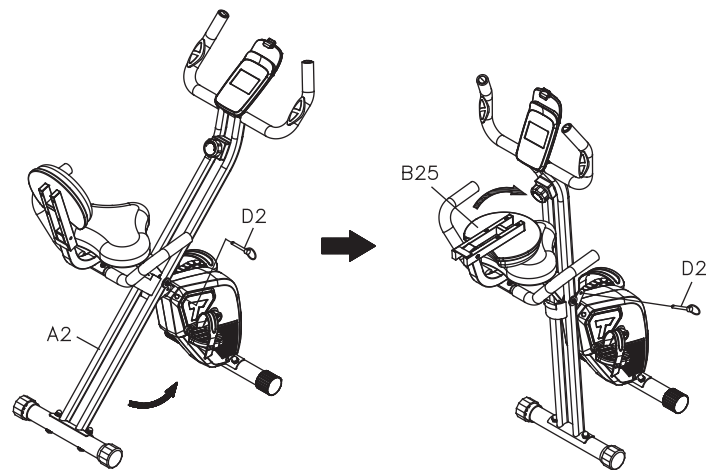
4.3 Жинау жүйесі

Ыңғайлы сақтау үшін веложаттығу құрылғысы жиналмалы конструкцияға ие. Осының арқасында жаттығу құрылғысын пайдаланбаған кезде ол пәтерде артық орын алмайды. Жиналған күйде веложаттығу құрылғысын артқы тұрақтандырғышта орналасқан тасымалдау роликтерінің көмегімен сақтау орнына оңай жылжытуға болады.



Назар аударыңыз:

веложаттығу құрылғысын тегіс емес жерде жылжытпаңыз, себебі бұл роликтер мен құрылғыны зақымдауы мүмкін.



Жаттығу құрылғысын жинау үшін:

1. Консольдегі мобильді құрылғы тұғырығынан барлық элементтерді алып тастаңыз.
2. Артқы қаңқадан (A2) бөгеткіш сұққышты (D2) алып, қаңқаны (A2) негізгі қаңқаға (A1) сәйкес жинаңыз. Жиналған кезде қаңқаны сұққыш (D2) көмегімен бекітіңіз. Бөгеткіш сұққыштың артқы және негізгі қаңқаның екі жағындағы тесіктерге салынғанына көз жеткізіңіз.
3. Отырғыш арқасын (B25) көлденең күйге реттеп жинаңыз.

4.4 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Жиналған күйде артқы жақтағы тұтқаларды қолыңызбен ұстап, тасымалдау роликтеріне орналастырылуы үшін жаттығу құрылғысын артқа қарай еңкейтеңіз. Осы күйде веложаттығу құрылғысын сақтау орнына оңай жылжытуға болады.

4.5 Жаттығу құрылғысын сақтау

Жаттығу құрылғысын таза және құрғақ орынжайда сақтаңыз.

Бір жыл немесе одан да ұзақ мерзім сақтау үшін электрондық элементтерге зақым келтірмеу мақсатында батареяларды алып тастаңыз.

5. Жаттығу

5.1 Жалпы ақпарат



Назар аударыңыз:

Жаттығу алдында емдеуші дәрігермен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Жаттығуды бастамас бұрын осы нұсқаулықты толық оқып шығыңыз.

Жаттығу бағдарламасын біртіндеп бастаңыз, яғни әр 2 күн сайын бір жаттығу блогын жасаңыз. Жаттығу көлемін апта сайын арттырып отырыңыз. Қысқа кезеңдерден бастаңыз, содан кейін оларды үнемі көбейтіңіз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемелерден аулақ болыңыз, олар денсаулыққа кері әсер етуі мүмкін. Негізгі жаттығуларға қоса велосипед тебу, билеу, сыртта жүгіру сияқты басқа да әрекеттерді орындаңыз. Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз.

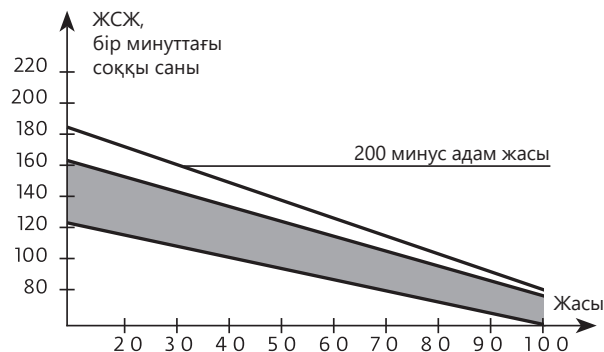
Жаттығу қарқындылығын таңдау бойынша ұсынымдар

Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші — жүрек соғу жиілігінің өзгеруі. Жүрек соғу жиілігін үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде жүрек соғу жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін құрал болмаса, терапевттен жүрек соғу жиілігін қалай тиімді өлшеуге болатынын сұраңыз.

Жүрек соғу жиілігін үш рет өлшеңіз:

1. Жаттығуды бастамас бұрын (қалыпты ЖСЖ).
 2. Жаттығуды бастағаннан 10 минут өткенде (жүктеме ЖСЖ немесе күйзеліс ЖСЖ).
 3. Жаттығу аяқталғаннан 1 минут өткенде (қалыпқа келу ЖСЖ).
- ЖСЖ жасқа байланысты. Әр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсат етілген ЖСЖ диапазоны бар. ЖСЖ-нің жоғарғы және төменгі шектері арасындағы аймақ «аэробты аймақ» деп аталады. Максималды рұқсат етілген жүрек соғу жиілігі жасыңызды 200-ден шегеру арқылы анықталады.
- Оған қоса, бірнеше қалпына келтіру жаттығуларын орындау арқылы жаттығуды дұрыс аяқтау да маңызды. Олардың қатарына тыныс алу жаттығулары (соның ішінде еңкею, қолды көтеру және екі жаққа созу) мен созылу жаттығуларын жатқызуға болады. Бұл бұлшықеттерді босаңсытып, қалыпқа келу процесін тезірек бастауға және жүректі тезірек тыныштандыруға көмектеседі.

Калория шығыны «аэробты аймақта» өте қарқынды болады, ол максималды күйзеліс ЖСЖ мәнінің 60–80%-ін құрайды.



Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

Максималды ЖСЖ мәні — $200 - 40 = 160$

«Аэробты аймақтың» жоғарғы шегі — $160 \times 80\% = 128$

«Аэробты аймақтың» төменгі шегі — $160 \times 60\% = 96$

Дегенмен, бұл мәндер болжамды екенін есте ұстап, жаттығу кезінде хал-жағдайыңызды мұқият бақылап отырыңыз.

Жаттығудан кейінгі қалыпты жүрек соғу жиілігінің қалпына келуі физикалық дайындықтың жалпы көрсеткіші болып табылады. Мінсіз жағдайда жаттығу аяқталғаннан кейін 1–1,5 минут ішінде ЖСЖ қалыпты мәнге оралуы керек.

Қауіпсіздік пен жаттығу тиімділігін арттыру үшін жаттығуды бастамас бұрын дәрігерге қаралып, жасыңыз бен физикалық дайындығыңыз үшін оңтайлы ЖСЖ диапазонын анықтаңыз.

Майды ең тиімді кетіретін оңтайлы жаттығу режимі — аптасына кемінде 3–4 рет 40–50 минуттан жаттығу. Одан да қарқынды жаттыққан кезде кемінде бір күн толық демалу қажет.

Төзімділік жаттығулары жүктеме көлемімен де, жүктеме мәнімен/қарқындылығымен де реттеледі. Жаттығу қарқындылығы негізінен ЖСЖ мәнін өлшеу арқылы бақыланады.



Назар аударыңыз!

Жүрек соғу жиілігін бақылау жүйелері бұрмаланған, дәл емес деректерді көрсетуі мүмкін. Жаттығу құрылғысы көрсететін ЖСЖ мәндерін медициналық нұсқау емес, анықтамалық ақпарат ретінде пайдалану қажет! Шамадан тыс жаттығу ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында әлсіздік не ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз.

Жаттығу кезінде көбірек сұйықтық ішіңіз. Негізгі қарапайым адамға тәулігіне 2–3 л сұйықтық ішу ұсынылады. Дегенмен, бұл көрсеткіш жаттығу кезінде айтарлықтай арта түседі. Сіз ішетін сұйықтық бөлме температурасында болуы керек.

5.2 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

Жаттығу алдында қыздырыну денені жаттығуға дайындап, спорттық жарақат алу қаупін айтарлықтай азайтады. Әдетте қыздырыну буындар қозғалғыштығы мен бұлшықеттерді қыздыруға арналған жалпы физикалық жаттығуларды қамтиды. Көптеген қыздырыну жаттығуларын жаттығу бағдарламасына қосып, төзімділік пен жылдамдықты-күштік көрсеткіштерді дамыту үшін оларды негізгі жаттығу кезінде жоғары қарқындылықпен немесе ауыр жүктемемен орындауға болады. Көбінесе денені қыздыру жаттығулары созылу қимылдарын қамтиды. Олар жалпы ширақтықты сақтап, қарқынды жаттығу бағдарламаларында күштік көрсеткіштерді арттыруға ықпал етеді. Жаттығуды бастамас бұрын, шамамен 10 минут бойы баяу қимылдау арқылы денені созып, қыздырыңыз. Сіз осындай жаттығулардың жеке тізімін түзіп, оны бірнеше ай сайын аздап өзгертіп отырсаңыз болады. Егер бір күні қатты шаршап, жоспарланған жаттығуға әліңіз болмаса, қысқа денені қыздыру және созылу жаттығуларын жасаңыз, ол күн сіз үшін жеңіл жаттығу күні болады. Нәтижесінде ағзаңыз келесі жаттығу күніне дейін жақсы қалыпқа келіп үлгереді. Оған қоса, бұл жаттығуларды жұмыстан кейін, жаттығу жоспарланбаған күндері жасауға болады. Осылайша, жұмыстағы стрестен арылып, күні бойы шаршаған бұлшықеттерді босаңсытасыз. Егер көбіне отырып жұмыс істейтін болсаңыз, мұндай жаттығулар омыртқа ауруларының алдын алуға көмектеседі.

Мойын жаттығулары

Басты оңға қарай еңкейтіп, мойынды керіңіз. Басты кеудеге қарай баяу түсіріп, содан кейін солға қарай бұрыңыз. Мойында жайлы керілісті сезінесіз. Осы жаттығуды кезекпен бірнеше рет қайталаңыз.

Иық жаттығулары

Сол және оң иықты кезекпен немесе екі иықты бір уақытта көтеріңіз.

Қол жаттығуы

Сол және оң қолды кезекпен жоғары созыңыз. Сол және оң қолдағы керілісті сезініңіз. Осы жаттығуды бірнеше рет қайталаңыз.

Сан жаттығуы

Қажет болса, қабырғаға сүйеніңіз, содан кейін артқа еңкейіп, қолыңызбен оң не сол аяқты бөксеге қарай барынша тартыңыз. Санның жоғарғы жағындағы жайлы керілісті сезініңіз. Осы қалыпта 30 секунд тұрыңыз (мүмкін болса) және бұл жаттығуды әр аяқ үшін 2 рет қайталаңыз.

Аяқ бұлшықеттерін созу

Еденге тізені сыртқа қаратып отырыңыз. Аяғыңызды шапқа мүмкіндігінше жақын тартыңыз. Енді тізеңізді ақырын төмен басыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 20–30 секунд отырыңыз.

Тию

Баяу алға қарай еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 20–30 сек отырыңыз.

Тізе жаттығулары

Еденге отырып, оң аяқты созыңыз. Сол аяқты бүгіп, оң аяқ санының жоғарғы жағына қойыңыз. Енді оң қолмен оң аяққа жетуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 30–40 сек отырыңыз.

Ахилл сіңірі жаттығулары

Екі қолды қабырғаға қойып, оған бүкіл денемен сүйеніңіз. Содан кейін сол аяқты артқа жылжытып, оны еденнен көтермей созыңыз. Жаттығуды оң аяқпен қайталаңыз. Бұл жаттығу аяқтың артқы бөлігін созады. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 30–40 сек отырыңыз.

5.3 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

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

Пернелер сипаттамасы

РЕЖИМ	Параметрлер режиміне кіру және мақсатты параметрлер арасында ауысу үшін пайдаланылады. SPEED (жылдамдық) және RPM (минутына айналу саны) дисплей режимдері арасында ауысуға мүмкіндік береді. Параметрлерді қалпына келтіру үшін осы батырманы 3 секунд басып тұрыңыз.
ЕНГІЗУ	Мақсатты жаттығу параметрлерін реттеу үшін пайдаланылады.
ТҮСІРІП ТАСТАУ	Мақсатты жаттығу параметрлерін реттеу кезінде параметрлерді қалпына келтіру үшін осы батырманы 3 секунд басып тұрыңыз.

Дисплейдегі ақпараттық терезелер сипаттамасы

			SPEED RPM
			PULSE
TIME SET	DIS. SET	CAL. SET	

ЕСКЕРТУ

- Егер дисплей жарығы төмен болса не мүлдем көрсетпесе, батареяларды ауыстырыңыз.
- Жаттығу компьютері күту режимінде 4 минут жұмыс істегеннен кейін автоматты түрде өшеді.
- Пайдаланылатын қуат беру элементінің типі — AA батареялары.

Пайдаланушы жаттығуды бастаған кезде консоль барлық деректерді көрсете бастайды.

Дисплейдегі ақпарат

Дисплейдегі белгі	Жалпы сипаттамасы	Индикация
DIS	Жүріп өткен қашықтық	0,00~99,99 КМ
TIME	Жаттығу құрылғысын жалпы пайдалану уақыты	0:00~99:59
CAL	Жұмсалған калориялар	0,00~999,9
SPEED	Қозғалыс жылдамдығы	0,0~99,9 КМ/КАҒ
RPM	Жаттығу кезіндегі айналымдар саны	0,0~999,9 P/M
PULSE	Тұтқалардағы датчиктерді ұстаңыз. 2~3 секундтан кейін экранда жүрек соғу жиілігі туралы деректер көрсетіледі	40~240 СОҚ/МИН

Назар аударыңыз!



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

Қуатты үнемдеу үшін жаттығу аяқталғанда компьютер автоматты түрде күту режиміне ауысады. Күту режимінде дисплей өшеді. Күту режимінен шығу үшін кез келген пернені басуға болады.

5.4 Жаттығу бағдарламалары

Мақсатты параметр бойынша жаттығу

Бұл компьютерде үш мақсатты жаттығу режимі бар: уақыт, қашықтық және калориялар. Егер мақсатты функцияға ауысқан кезде дисплейде «SCAN» белгішесі жыпылықтаса, режимді теңшеу алдында «SCAN» белгішесін кетіру үшін «РЕЖИМ» батырмасын басу керек.

УАҚЫТ жаттығу режимі: «УАҚЫТ» функциясына ауысу үшін алдымен «РЕЖИМ» батырмасын басыңыз, содан кейін мақсатты уақытты орнату үшін «ЕНГІЗУ» батырмасын басыңыз (режим орнатуды жылдамдату үшін «ЕНГІЗУ» батырмасын басып тұрыңыз). Содан кейін жаттығуды бастаңыз, дисплей кері санауды бастайды.

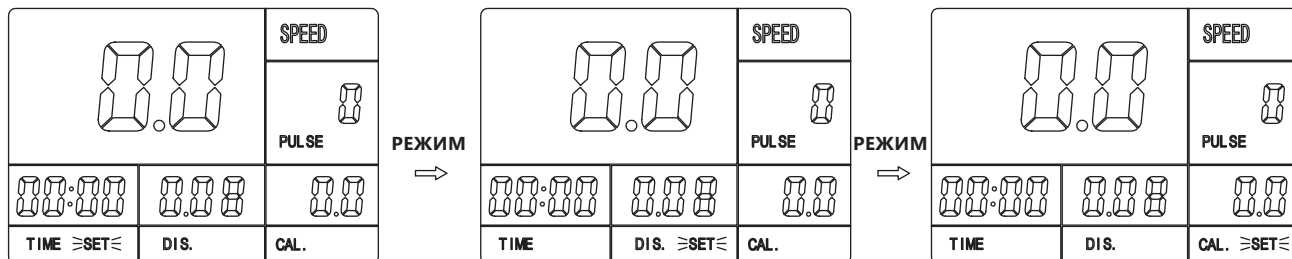
ҚАШЫҚТЫҚ жаттығу режимі: «ҚАШЫҚТ.» функциясына ауысу үшін алдымен «РЕЖИМ» батырмасын басыңыз, содан кейін мақсатты қашықтықты орнату үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз (теңшеуді жылдамдату үшін «ЕНГІЗУ» батырмасын басып тұрыңыз). Жаттығуды бастаңыз, дисплей кері санауды бастайды.

«КАЛОРИЯЛАР» жаттығу режимі: «ККАЛ» функциясына ауысу үшін алдымен «РЕЖИМ» батырмасын басыңыз, содан кейін калорияларды жағу бойынша мақсатты мәнді орнату үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз (теңшеуді жылдамдату үшін «ЕНГІЗУ» батырмасын басып тұрыңыз). Жаттығуды бастаңыз, дисплей кері санауды бастайды.

Кері санақ нөлге жеткенде, экран жыпылықтап, жаттығу мақсатына жеткені туралы хабарланады. Егер жаттығуды жалғастырсаңыз, компьютер автоматты түрде нөлден бастап санай бастайды.

Орнатылған мақсатты мәндерді түсіріп тастау үшін «ТҮСІРІП ТАСТАУ» батырмасын басып, қайта теңшеңіз.

ЕСКЕРТУ: жоғарыда аталған жаттығу опцияларының біреуін немесе екеуін ғана орнатуға болады. Барлық үш параметрді орнату қажет емес.



6. Дұрыс тамақтану

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

Өнімдердің майлылығы

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

Сонымен қатар, йогурт көкөністен жасалған салаттарға дәмді дәмдеуіш бола алады. Диета кезеңінде майлылығы 0,5–1% йогурттарды, айрандарды және сүтті, сондай-ақ май мөлшері ең аз (15% не одан аз) майонездерді пайдалану ұсынылады.

Сусындар

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

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

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

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

Құнарлылық және калория

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

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

6.1 Энергетикалық қажеттілікті анықтау¹

Өзіңіздің энергетикалық қажеттіліктеріңізді анықтау үшін бірге берілген кестелерді пайдалануды ұсынамыз. Нақты энергетикалық қажеттіліктер адамның денебітімі мен күнделікті белсенділік деңгейіне байланысты өзгеруі мүмкін (дәлірек бағалау үшін төмендегі формуланы қараңыз). Егер сізде артық салмақ болса және сіз жаңадан бастаушы болсаңыз, жаттығуды салмағыңызға сай келетін ең төмен калория деңгейінен бастаған дұрыс. Дегенмен, біз дәрігердің немесе диетологтың бақылауынсыз әйелдер үшін 1200 калориядан және ерлер үшін 1500 калориядан төмен диеталардан бас тартуға кеңес береміз. Егер сізде денсаулыққа байланысты шектеулер болса, төмен калориялы диетаны бастамас бұрын міндетті түрде дәрігеріңізбен кеңесіңіз. Мұқият болыңыз – балалардың энергетикалық қажеттіліктері ересектерден айтарлықтай ерекшеленеді және назарыңызға ұсынылған кестелер 20 жасқа толмаған адамдарға қолданылмайды.

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

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

6.2 Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

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

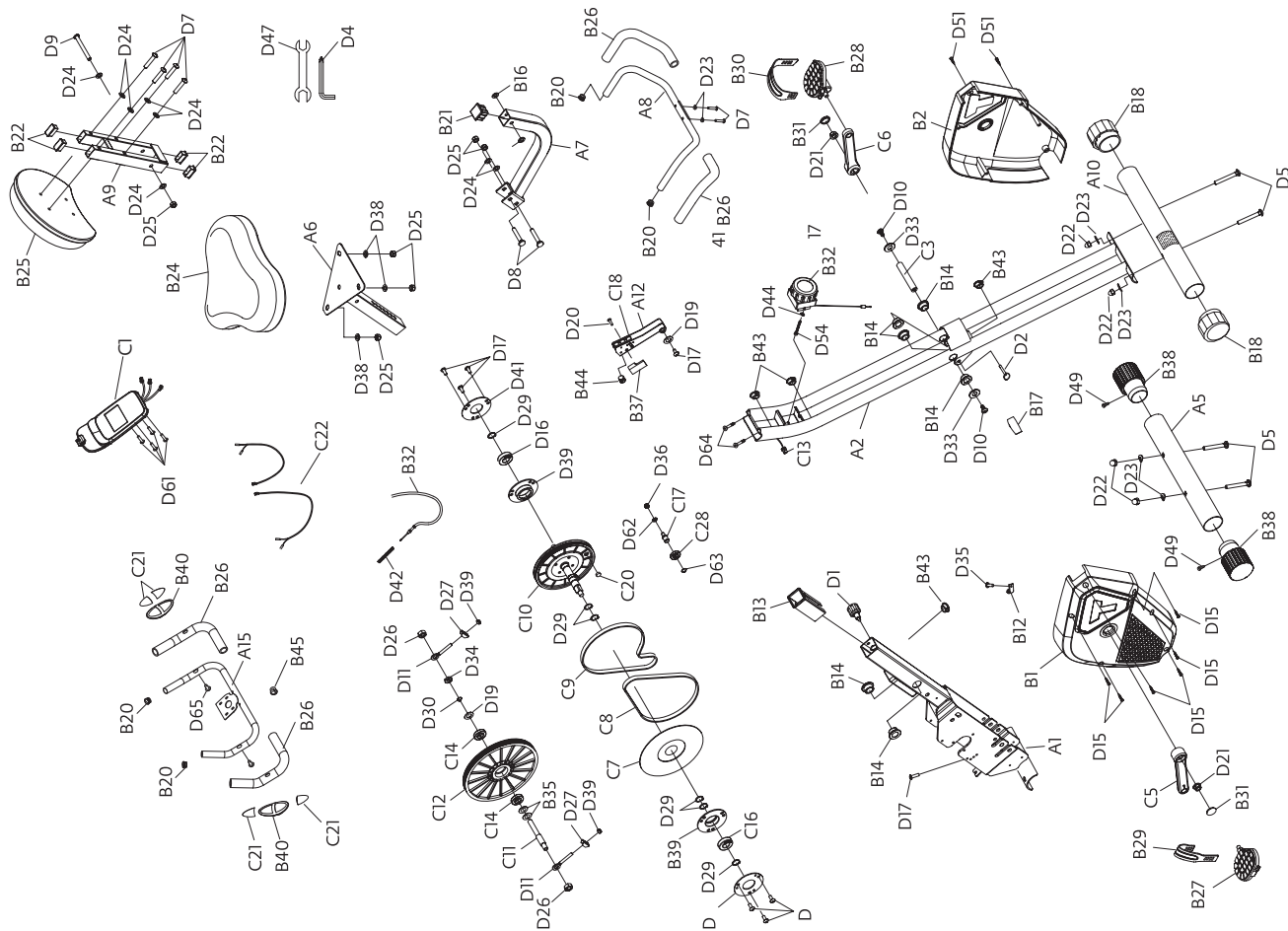


Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз².

²— 2400 калориядан жоғары калориялы диеталар үшін күрделі көмірсулардың, көкөністер мен жемістердің мөлшерін көбейту керек. Ақуыздың бір тәуліктегі мөлшерін 200–250 г-ға дейін жеткізуге болады; — әдетте диеталар майды тұтынуды қатты шектейді. Дегенмен, біз шектен шықпауға және диетадан ешқандай майды толығымен алып тастамауға кеңес береміз. Әртүрлі майлар — біздің денеміз үшін маңызды қоректік заттар болып табылады және оларды сау адамдардың рационынан алып тастау денсаулыққа жағымсыз әсер етуі мүмкін.

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

7. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы



8. Жиынтықтауыштар тізімі

Металл қаңқа		
№	Жалпы сипаттамасы	Саны
A1	Негізгі қаңқа	1
A2	Артқы қаңқа	1
A5	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
A6	Отырғыш тағаны	1
A7	Арқа ұстағышы	1
A8	Тұтқа	1
A9	Арқа тірегі	1
A10	Артқы тұрақтандырғыш	1
A12	Магнит ұстағышы	1
A15	Консоль ұстағыш	1
Пластик бөлшектер		
№	Жалпы сипаттамасы	Саны
B1	Сол жақ қаптама	1
B2	Оң жақ қаптама	1
B12	Датчик сымының ұстағышы	1
B13	Тығыздағыш	1
B14	Пластик тығыздағыш	6
B16	Пластик тығырық Ø8,5xØ20	2
B17	Қорғаныш төсемше	1
B18	Еден қисықтығының компенсаторы	2
B20	Дөңгелек бітеуіш	4
B21	Төртбұрышты бітеуіш S30x30мм	1
B22	Тікбұрышты бітеуіш S15x30мм	4
B24	Отырғыш	1
B25	Арқасы	1
B26	Тұтқалар өрмесі	2
B27	Сол жақ педаль	1
B28	Оң жақ педаль	1

B29	Сол жақ педаль белдікшесі	1
B30	Оң жақ педаль белдікшесі	1
B31	Бұлғақ бітеуіші	2
B32	Жүктеме реттегіші	1
B35	Пластик тығырық Ø10,2xØ14	2
B37	Тоқтатқыш	1
B38	Тасымалдау ролигі	2
B39	Мойынтірек қаптамасы	2
B40	ЖСЖ датчигі	2
B43	Төсемше	4
B44	Магнит ұстағышының бітеуіші	1
B45	Сым қосқышы	1
Басқару элементтері		
№	Жалпы сипаттамасы	Саны
C1	Жаттығу компьютері (консоль)	1
C3	Білік	1
C5	Сол жақ бұлғақ	1
C6	Оң жақ бұлғақ	1
C7	Магниттік диск	1
C8	Белдік (230J)	1
C9	Белдік (240J)	1
C10	Білігі бар жетекті дөңгелек	1
C11	Білік	1
C12	Жетекті дөңгелек	1
C13	Датчик сымы	1
C14	Шарикті мойынтірек (6000ZZ)	2
C16	Шарикті мойынтірек (6003ZZ)	2
C17	Бос жүрісті білік	1
C18	Магнит	6
C20	Сенсорлық магнит	1

C21	Сенсорлық жабыстырма	4
C22	Сым	2
C28	Шарикті мойынтірек (202RS)	1
Бекітпе элементтері		
№	Жалпы сипаттамасы	Саны
D1	Отырғыш биіктігін реттегіш	1
D2	Қадауышты бекіткіш	1
D4	Бұрауыш кілт	1
D5	Бұран M8x65	4
D7	Бұран M8x40	6
D8	Бұран M8x48	2
D9	Бұран M8x75	1
D10	Бұран M8x20	2
D11	Бұран M6	2
D15	Бұранда ST4,2x16	4
D19	Толқынды тығырық S10	2
D20	Бұранда ST4,2x25	1
D21	Фланеці бар сомын M10x1,25	2
D22	Сомын (M8)	4
D23	Иілген тығырық M8	6
D24	Жалпақ тығырық M8	8
D25	Сомын (M8)	6
D26	Сомын (M10)	2
D27	Кронштейн	2
D29	С тәрізді тығырық Ø17,0	6
D30	С тәрізді тығырық Ø10	1
D33	Тығырық (Ø8,2xØ25x2мм)	2
D34	Сомын (M10)	1
D35	Бұранда M4x10	1
D36	Пластик сомын M10	1

D38	Тығырық M8	3
D39	Сомын (M6)	2
D41	Мойынтірек қаптамасының қақпағы	2
D42	Серіппе	1
D44	Жалпақ тығырық M5	1
D47	Кілт 13-15	1
D49	Бұранда ST4,2x20	2
D51	Бұранда ST4,2x16	4
D54	Бұран M5x20	1
D62	Серпімді тығырық M8	1
D63	С тәрізді тығырық Ø15	1
D64	Бұран M8x40	2
D65	Бұранда ST4,2x20	2

9. Техникалық сипаттамалары

Жүктеу жүйесі	Магнитті
Сермер массасы	1,35кг
Жүктемені реттеу	Механикалық
Жүктеме	8 деңгей
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер
Жаттығу құрылғысының қуаты	AA типті батареялар
Жұмыс күйіндегі өлшемі (ұз. x ені x биік.)	97x55x120 см
Жиналған күйіндегі өлшемдер (ұз. x ені x биік.)	55x55x136 см
Қаптама өлшемі (ұз. x ені x биік.)	100,5x58x22,5 см
Нетто салмағы	22,5 кг
Брутто салмағы	27,5 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	120 кг
Жаттығу компьютері	LCD мониторы келесі параметрлерді көрсетеді: жаттығу уақыты, жүріп өткен қашықтық, жылдамдық, жағылған калориялар, жүрек соғу жиілігі, жүріп өткен жалпы қашықтық, сканерлеу режимі (ауыспалы параметрлер) Дисплейдің орналасуы консольде мобильді телефон немесе планшет орнатылған болса да, жаттығу параметрлерін бақылауға мүмкіндік береді.

Қосымша	Жиналады және аз орын алады: ауданы небәрі 55x55 см Арқасы және бүйірлік тұтқалары бар жайлы отырғыш Реттелетін отырғыш биіктігі Мобилді телефонға немесе планшетке арналған тұғырық Реттелетін белдікшелері бар өздігінен теңгерілетін педальдар Тасымалдау роликтері
----------------	---

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Модель: B-261 COMПАСТА

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген

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

Қытайда жасалған.

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

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады



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