



МАГНИТТІК БЕЛОЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ (СПИН-БАЙҚ)

B-532BL RACETER 2.0

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

CARDIO LINK

 kinomap

ERGO PAD

SMART START

ERGO MOVE

INSTA RUN

EXA MOTION

STABILITA

EVER PROOF

ENERGY EFFICIENT

- KINOMAP ҚОЛДАНБАСЫН ҚОЛДАУ
- БЕЛОСИПЕД ТЕБУГЕ ҰҚСАЙДЫ
- САЙКЛИНГ ЖАТТЫҒУЛАРЫ ҮШІН ҚОЛАЙЛЫ
- КІРІКТІРІЛГЕН СЫМСЫЗ КАРДИОҚАБЫЛДАҒЫШ
- КІРІКТІРІЛГЕН ЖАТТЫҒУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫ

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



Құрметті сатып алушы!

Бұйымды сатып алғаныңыз құтты болсын!

Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO Raceter 2.0 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:

Үй жағдайында сайклинг жаттығуларын жасауға арналған веложаттығу құрылғысы велосипед тебуді имитациялайды. Төзімділікті арттыруға, бұлшықеттер бедерін шығаруға және салмақты тез азайтуға арналған. Спин-байкте жаттығудың классикалық веложаттығу құрылғысынан негізгі айырмашылығы — жаттығу құрылғысын, жүктемені, жылдамдықты реттеу, қалыпты өзгерту, әртүрлі кіріктірілген жаттығу бағдарламаларын пайдалану арқылы жүктеме деңгейін алмастыру және әртүрлі бұлшықет топтарын кезекпен жүктеу.

Кедергіні теңшеудің 24 деңгейі бар электрондық жүйе жүктемені жеке теңшеуге, сондай-ақ біркелкі жүктеме түсіріп, оны жылдам арттыруға және азайтуға мүмкіндік береді.

Кіріктірілген 23 бағдарлама + жылдам старт жаттығуларды түрлендіріп, оларды қызықты етуге көмектеседі. Арнайы эргономикалық бедері бар ыңғайлы пернелермен және ықшамды навигациямен жабдықталған орыс тілді консоль жаттығуды оңай әрі интуитивті басқаруға мүмкіндік береді.



Эргономикалық конструкция — жаттығу құрылғысы 3 жазықтықта реттелетін анатомиялық отырғышпен, тігінен және көлденеңінен реттелетін көп қалыпты рульмен, сондай-ақ арнайы белдікшелері мен бекіткіштері бар педальдармен жабдықталған. Мұның бәрі жаттығу құрылғысына ыңғайлы отырып, педальдарды табиғи биомеханикалық траекториялар бойымен айналдыруды қамтамасыз етеді.



Магниттік жүктеу жүйесі және 15 кг-дық ауыр сермері бар теңдестірілген жүктеу механизмі жаттығу құрылғысының бүкіл айналу циклінде біркелкі кедергімен айтарлықтай тыныш және бірқалыпты жұмыс істеуін қамтамасыз етеді.

Мобилді телефонға немесе планшетке, бөтелкеге арналған тұғырық дәл жаттығу кезінде сүйікті гаджетті пайдалануға мүмкіндік береді. Оған қоса, ол не бөтелке жаттығу құрылғысының дисплейіндегі жаттығу параметрлерін көруге еш кедергі жасамайды.



Тігінен, көлденеңінен және еңіс бұрышы бойынша реттелетін отырғышты барынша ыңғайлы етіп орнатуға болады. Үлкен реттеу диапазоны жаттығу құрылғысын бойы (150—200 см) мен

денебітімі әртүрлі пайдаланушылар үшін бейім-деуге мүмкіндік береді. Отырғыш биіктігі «босату және тарту» принципі бойынша жұмыс істейтін реттегішпен реттеледі, яғни биіктікті реттеу үшін оны толық бұрап алу қажет емес.

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

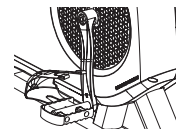
Тігінен және көлденеңінен реттелетін руль — жаттығу мақсатына байланысты барынша ыңғайлы қалыпқа орнатуға болады.



Туклипстері мен реттелетін белдікшелері бар педальдар — аяқты мықтап бекітіп, педальдарды толық амплитудада жайлы айналдыруға көмектеседі.



Үлкен үш бөлікті бұлғақ (170 мм) тиімді жаттығу үшін оңтайлы қозғалыс амплитудасы мен жақсартылған жүріс жатықтығын қамтамасыз етеді.



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



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



Назар аударыңыз:

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



Назар аударыңыз:

Сайклинг жаттығулары жоғары қарқындылықты қажет ететіндіктен, оның бірқатар қарсы көрсетілімдері бар: жүрек-қан тамыр жүйесі, жүйке жүйесі және тізе буыны аурулары.

Жаттығуды бастамас бұрын толық медициналық тексеруден өту қатаң түрде кеңес беріледі, әсіресе, егер жоғары қан қысымына немесе жүрек-қан тамыр жүйесіне қатысты ауруларға генетикалық бейімділігіңіз болса, жасыңыз 45-тен асқан болса, темекі шегетін болсаңыз, сізде холестерин деңгейі жоғары болса, артық салмағыңыз болса немесе былтырдан бері тұрақты түрде спортпен айналыспаған болсаңыз.

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

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

Мазмұны

1.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	5
2.	Дұрыс тамақтану.....	6
3.	Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау.....	9
4.	Жаттығу құрылғысын пайдалану.....	20
5.	Жаттығу	22
6.	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы.....	31
7.	Жиынтықтауыштар тізімі 	32
8.	Техникалық сипаттамалары.....	34

1. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері



Назар аударыңыз:

Сіз сатып алған жаттығу құрылғысы техникалық бұйым болып табылады.

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

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

Жаттығу құрылғысын тасымалдау

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

Жаттығу құрылғыларын пайдаланудың жалпы ережелері

1. Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулыққа сәйкес пайдаланыңыз.
2. Жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 0,5 м бос орын қалатындай етіп, оны тегіс жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін арнайы кілемшені төсеуге болады.
3. Жаттығу құрылғысын бөлме жағдайында (+10°C және +35°C аралығындағы температурада, 5%-тен 80%-ке дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалану және сақтау керек.

4. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз және сақтамаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын қолдануға болмайды.
5. Егер жаттығу құрылғысы жанында 12 жасқа дейінгі балалар, мүмкіндігі шектеулі адамдар немесе үй жануарлары болса, аса сақ болыңыз.
6. Жаттығу құрылғысын салмағы техникалық сипаттамаларда көрсетілген рұқсат етілген салмақ шегінен асатын пайдаланушылардың қолдануына жол бермеңіз.
7. Жаттығу кезінде киімнің, сүлгілердің және т.б. заттардың ұштарын жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз.
8. Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық аяқ киім киіңіз. Жалаң аяқ не табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттығуға болмайды.
9. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз.
10. Құрастыру аяқталғанға дейін жаттығу құрылғысын жылжытпаңыз не жинамаңыз.
11. Жаттығу құрылғысының ішіне ештеңе тықпаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, оны абайлап алып тастауға тырысыңыз. Егер оны өз бетіңізше ала алмасаңыз, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
12. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және (немесе) өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
13. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралға малынған мақта сулықты қолданыңыз. Жуғыш құралдарды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды қолданбаңыз.
14. Әр 2 ай сайын жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін тексеріп, қатайтып отырыңыз. Оған қоса, жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын литий майлағышымен майлауға болады. Егер басқа да ақаулар табылса, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
15. Құрылғыны әрқашан қауіпсіз ұстаудың бір жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру. Егер жаттығу құрылғысында ақаулар табылса, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
16. Жаттығу кезінде аяқтарды педальдардан толық тоқтағанша алмаңыз.
17. Әрқашан ыңғайлы спорттық аяқ киіммен жаттығыңыз.
18. Қызмет мерзімі аяқталғанда жаттығу құрылғысын кәдеге жарату қажет. Пайдалану ережелерін сақтаған жағдайда, жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі 7 жылды құрайды. Өнім сапасы, сенімділігі мен қауіпсіздік дәрежесі жоғары болғандықтан,

ол ресми түрде белгіленгеннен мерзімнен айтарлықтай ұзақ қызмет етуі мүмкін. Бұл жаттығу құрылғысы тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Жабдықты немесе қуат беру элементтерін тұрмыстық қалдықтармен бірге тастамаңыз. Пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдеге жарату үшін еліңіздегі қоқысты қайтару және жинау жүйелерін пайдаланыңыз. Бөлшектелген аспаптарды бөлек-бөлек қабылдау пунктіне тапсыру арқылы қайта өңдеуге, кәдеге жаратуға және экологиялық көметін жерлерге жіберу қоршаған орта мен адам денсаулығына ықтимал теріс әсерлердің алдын алуға көмектеседі, сондай-ақ құрылғы жасалған материалдарды қайта пайдалануға мүмкіндік береді.

Электрлік жаттығу құрылғыларын пайдалану ережелері

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

2. Дұрыс тамақтану

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

Фитнес бағдарламасын бастамас бұрын дәрігерге бару ұсынылады.

Өнімдердің майлылығы

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

Диета кезеңінде майлылығы 0,5–1% йогурттарды, айрандар мен сүтті және майдың ең аз мөлшері 15% немесе одан аз майонездерді пайдалану ұсынылады.

Сусындар

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

Есіңізде болсын, шырындар мен газдалған тәтті сусындардың көпшілігінің калориялылығы жоғары. Бір стакан тәтті шырын тоқтық сезімін сыйламайды, бірақ қажетсіз калориялар қосады.

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

Оған қоса, салмақ тастайтын диета ұстаған кезде барлық алкогольді ішімдіктерден бас тарту қажет. Құрамындағы спирттің белгілі бір калориялылығы бар, сонымен қатар алкогольді ішімдіктердің ағзаға әсер ету спектрі өте кең. Алкогольді тұтыну әсерінің диеталық тамақтану мен салмақ тастауға ешқандай қатысы жоқ.

Құнарлылық және калориялар

Диетаға отыруға және фитнеске қатысты әдебиеттерде 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. Оның стандартты бірліктерде, Джоульде нақты анықталған сандық мәні бар.

Яғни, диета туралы әдебиеттерде қабылданған «калория» физика оқулығындағы «калориядан» мың есе артық.

2.1 Энергетикалық қажеттіліктерді анықтау¹

Өзіңіздің энергетикалық қажеттіліктеріңізді анықтау үшін қоса 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 калориялылық деңгейінен бастаған дұрыс. Дегенмен, біз дәрігердің немесе диетологтың бақылауынсыз әйелдер үшін 1200 калориядан және ерлер үшін 1500 калориядан төмен диеталардан бас тартуға қадала 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 пациенттің мінсіз салмағы туралы көзқарасы Қорғаныс министрлігінің мықты сарбаздың салмағы туралы көзқарасынан ерекшеленеді. Адамдардың осындай әртүрлі топтарының энергетикалық қажеттіліктері де айтарлықтай өзгереді. Біз сіз үшін негізінен белсенділігі төмен өмір салтын ұстанатын адамдарға ең қолайлы нұсқаны табуға тырыстық. Уақыт өте келе фитнес және дұрыс тамақтану әдетке айналғанда, сіз өзіңіздің мақсаттарыңызға сай тамақтануды жоспарлау үшін көптеген білім жинайсыз.

2.2 Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

Кез келген диеталық тамақтану бағдарламасы өте қарапайым жасалады: күнделікті рацион дұрыс тамақтану үшін қажетті тағамның негізгі типтерінің теңдестірілген мөлшерін қамтуы керек. Тамақтану рационының құрылымын диаграмма түрінде сұлбамен көрсетуге болады:



Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз².

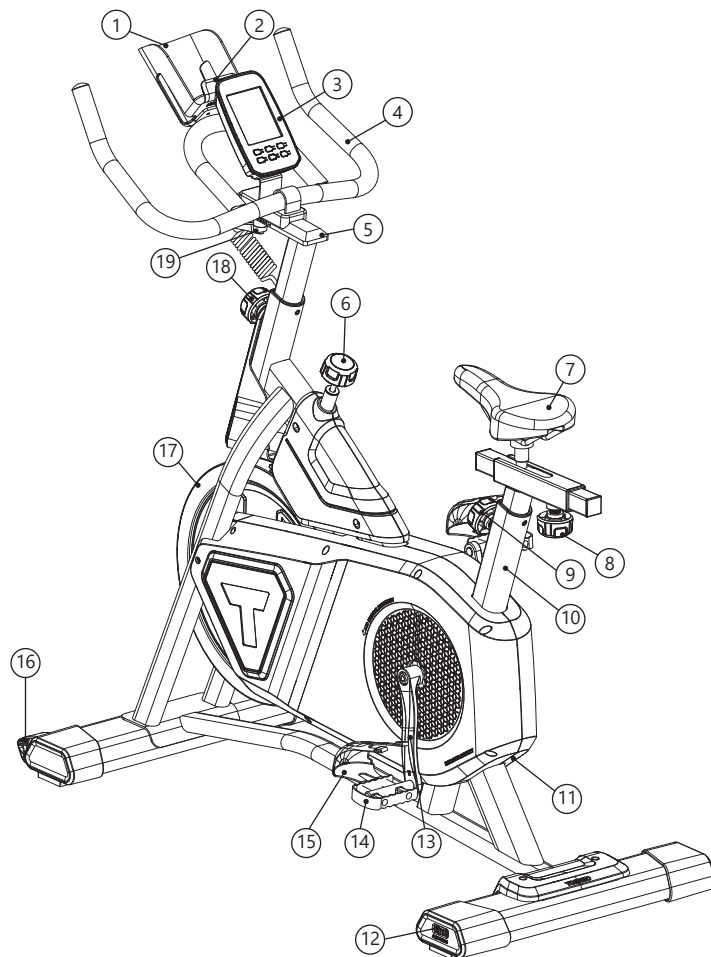
²—калориялылығы 2400 калориядан жоғары диеталар үшін күрделі көмірсулардың, көкөністер мен жемістердің мөлшерін көбейту керек. Ақуыздың бір тәуліктегі мөлшерін 200–250 г-ға дейін жеткізуге болады; — әдетте диеталар майды тұтынуды қатты шектейді. Дегенмен, біз шектен шықпауға және диетадан ешқандай майды толығымен алып тастамауға кеңес береміз. Әртүрлі майлар—біздің ағзамыз 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)	- кез келген жолмен дайындалған майсыз сиыр еті, шошқа еті, күркетауық еті, балық, аң-құс еті, соя ақуызынан жасалған өнімдер - теңіз өнімдері - ірімшік, сүзбе
Крахмалсыз көкөністер	- шикі сәбіз, жасыл үрмебұршақ, брокколи, гүлді қырыққабат, татті бұрыш - тазартылған кәді - әртүрлі көкөніс - дайындалған 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 майы немесе сары май, маргарин - өсімдік майы негізіндегі тұздықтар - кілегейлі тұздық

3. ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ

3.1 Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу

№	Жалпы сипаттамасы
1	Бөтелке ұстағыш
2	Мобилді құрылғыларға арналған тұғырық
3	Консоль
4	Тұтқалар
5	Тұтқалар тағаны
6	Апаттық тоқтату батырмасы
7	Отырғыш
8	Отырғышты көлденеңінен реттегіш
9	Отырғыш биіктігін реттегіш
10	Отырғыш тағаны
11	Бейімдегішті қосу ұясы
12	Еден қысықтығының компенсаторлары
13	Бұлғақ
14	Педаль
15	Реттелетін педаль белдікшелері
16	Тасымалдау роликтері
17	Сермер
18	Тұтқаларды тігінен реттегіш
19	Тұтқаларды көлденеңінен реттегіш

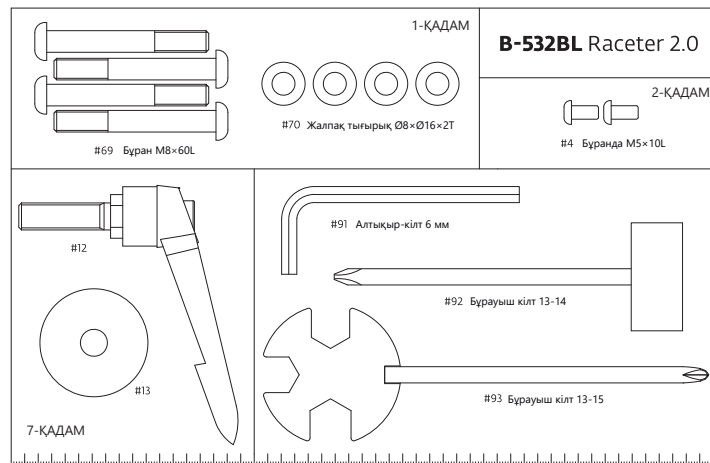


3.2 Жаттығу құрылғысының жиынтықтылығын тексеру

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

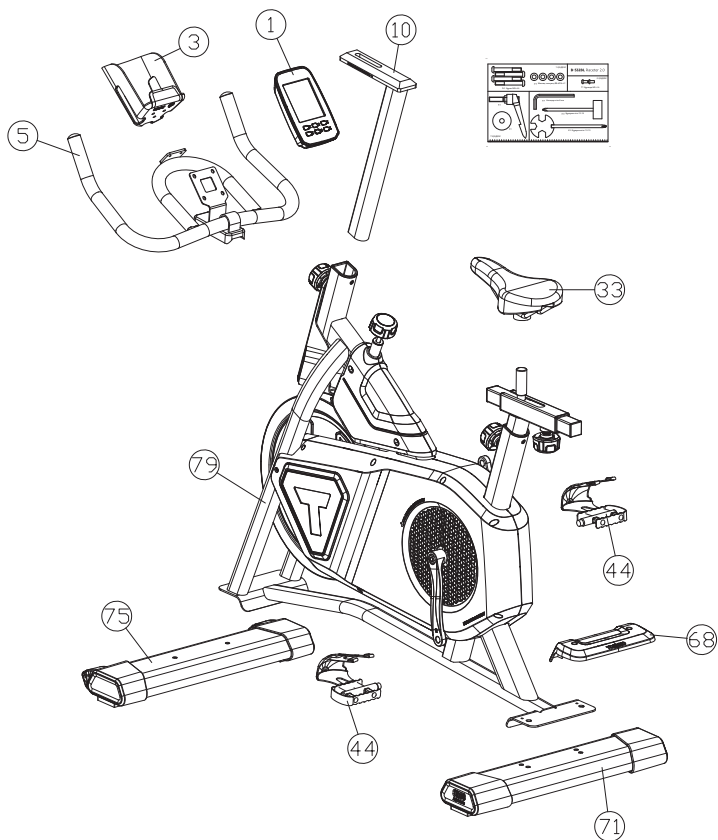
Қолданылатын бекітпелер мен құрал-саймандар:

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
69	Бұран (M8×60L)	4
70	Жалпақ тығырық (Ø8×Ø16×2T)	4
4	Бұранда (M5×10L)	2
12	Бекіткіш	1
13	Бекіткіш тығырығы (Ø10×Ø40×4T)	8
91	Алтықыр-кілт (6 мм)	1
92	Бұрауыш кілт (13-14)	1
93	Бұрауыш кілт (13-15)	1



Жиынтықтылықты тексеру

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
3	Мобилді құрылғылар мен бөтелке ұстағышы	1
1	Консоль	1
5	Тұтқалар	1
10	Алдыңғы таған	1
79	Жинақтағы негізгі қаңқа	1
75	Жинақтағы алдыңғы тұрақтандырғыш	1
71	Жинақтағы артқы тұрақтандырғыш	1
33	Отырғыш	1
44R	Педаль (R)	1
44L	Педаль (L)	1
68	Артқы тұрақтандырғыш қаптамасы	1
	Бейімдегіш	1
	Пайдалану жөніндегі нұсқаулық	1

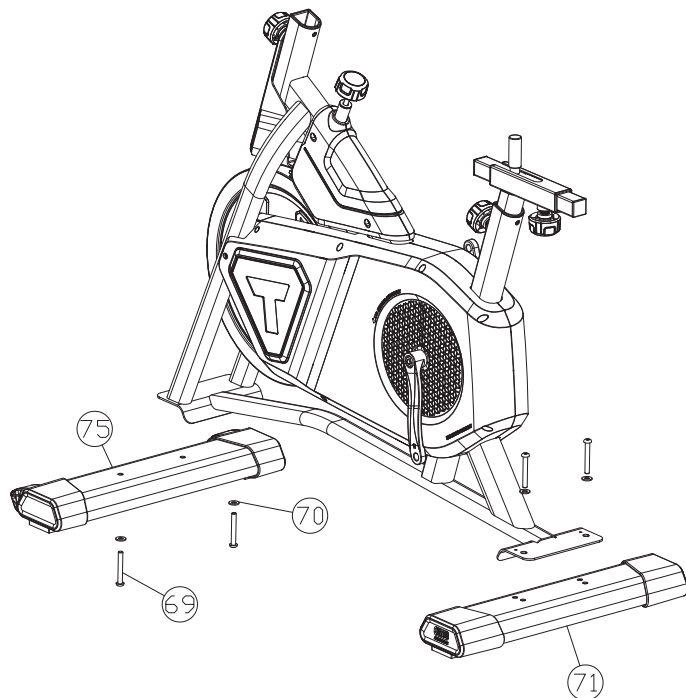
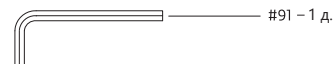
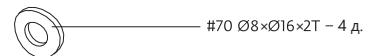
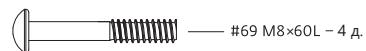


3.3 Жаттығу құрылғысын құрастыру

1-ҚАДАМ

Алдыңғы (75) және артқы (71) тұрақтандырғышты 4 бұран (M8×60L) (69) мен жалпақ тығырық (Ø8×Ø19) (70) жиынтығы арқылы жаттығу құрылғысының негізгі қаңқасына бекітіңіз.

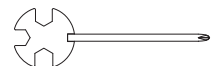
Алдыңғы тұрақтандырғышта тасымалдау роликтері бар, олар жаттығу құрылғысының алдында орналасуы керек екенін ескеріңіз.

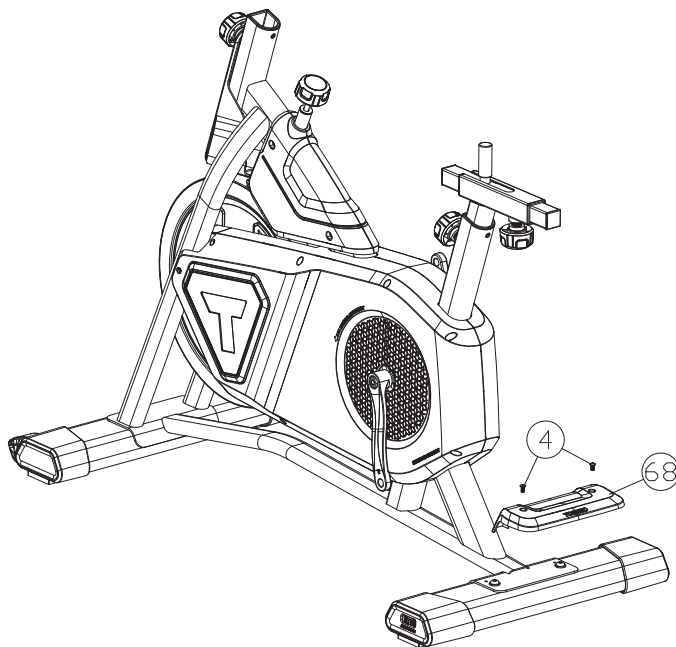


2-ҚАДАМ

Артқы тұрақтандырғыш қаптамасын (68) орнатып, оны екі бұранда (M5×10L) (4) арқылы бекітіңіз.

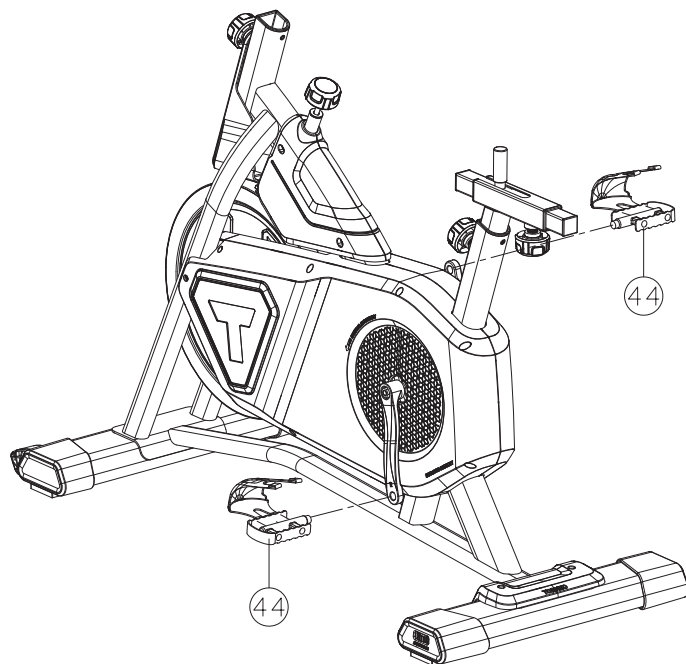
 #4 M5×10L – 2 д.

 #93 – 1 д.



3-ҚАДАМ

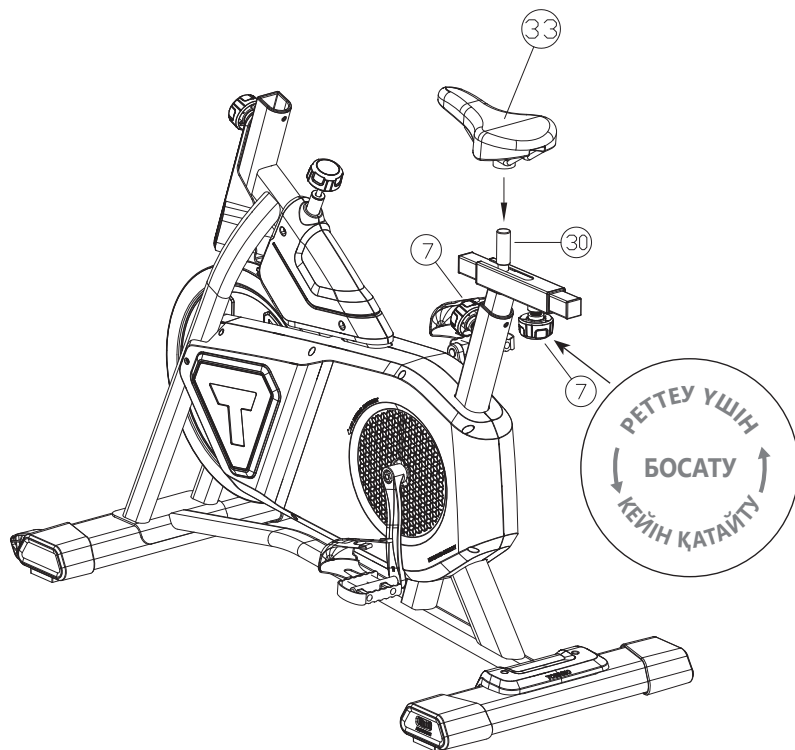
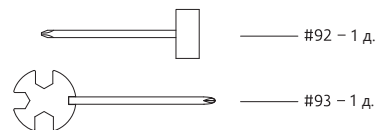
Педальдарды суретте көрсетілгендей бұлақтарға бекітіңіз. «R» белгісі бар педальды оң жаққа, ал «L» белгісі бар педальды сол жаққа орнатыңыз. Сол жақ педальды сағат тіліне қарсы, ал оң жақ педальды сағат тілі бойымен бұраңыз.



4-ҚАДАМ

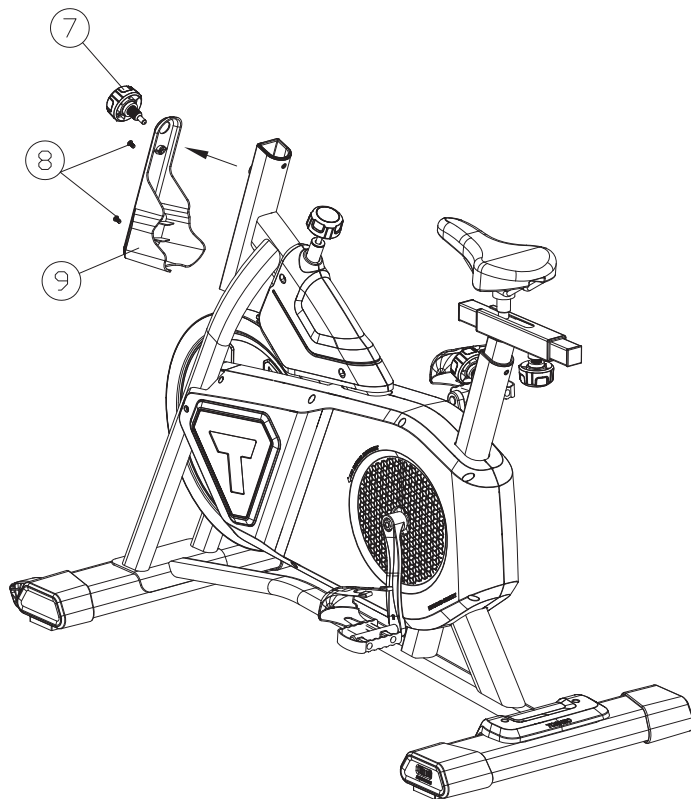
Отырғышты (33) ұстағышқа (30) жалғап, отырғыштағы 2 сомынды бекітіңіз. Кейіннен осы сомындар арқылы отырғыш еңістігін реттей аласыз.

Кейіннен отырғыш биіктігін реттегіш (7) пен отырғышты көлденеңінен реттегіш (7) көмегімен отырғышты өзіңіздің жаттығу режиміңіз бен стиліңізге барынша сәйкес келетін жайлы қалыпқа орната аласыз.



5-ҚАДАМ

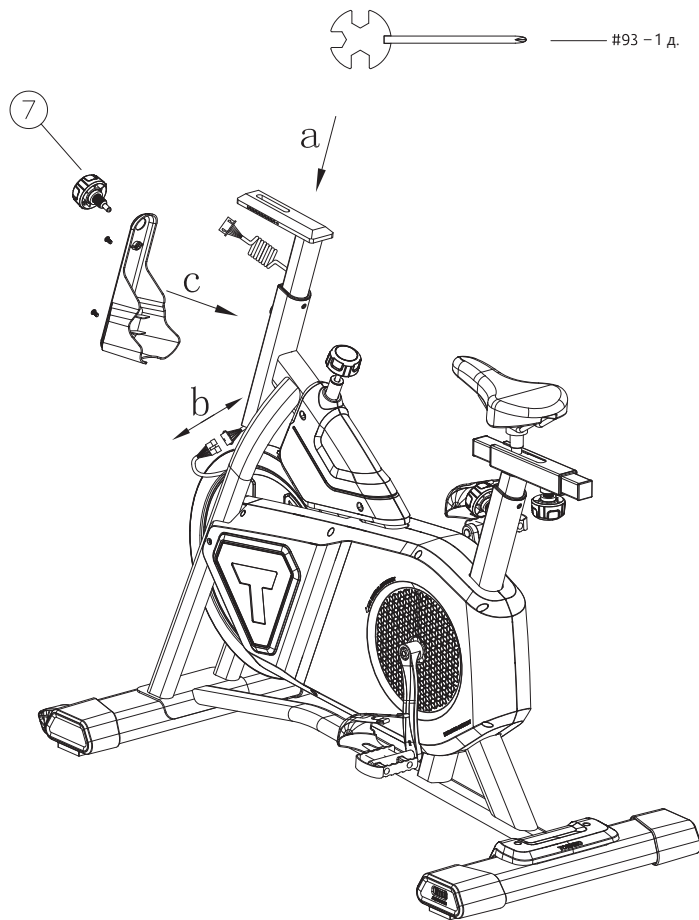
Реттегішті (7) алдыңғы тағаннан бұрап алыңыз. Содан кейін 2 бұrandаны (8) босату арқылы алдыңғы таған қаптамасын (9) шешіңіз.



6-ҚАДАМ

Тағанды төмен түсіріп (a), сигнал сымының ағытпаларын суретте көрсетілгендей жалғаңыз (b). Сымдарды (b) қаптамамен (c) жабыңыз. Алдыңғы қадамда босатылған екі бұранда (8) арқылы қаптаманы (c) бекітіңіз. Тұтқалар тағанының (руль) биіктігін реттеп, оны реттегіш (7) арқылы бекітіңіз. Реттегіш істігі (7) қаңқадағы тесіктердің біріне түскеніне көз жеткізіңіз.

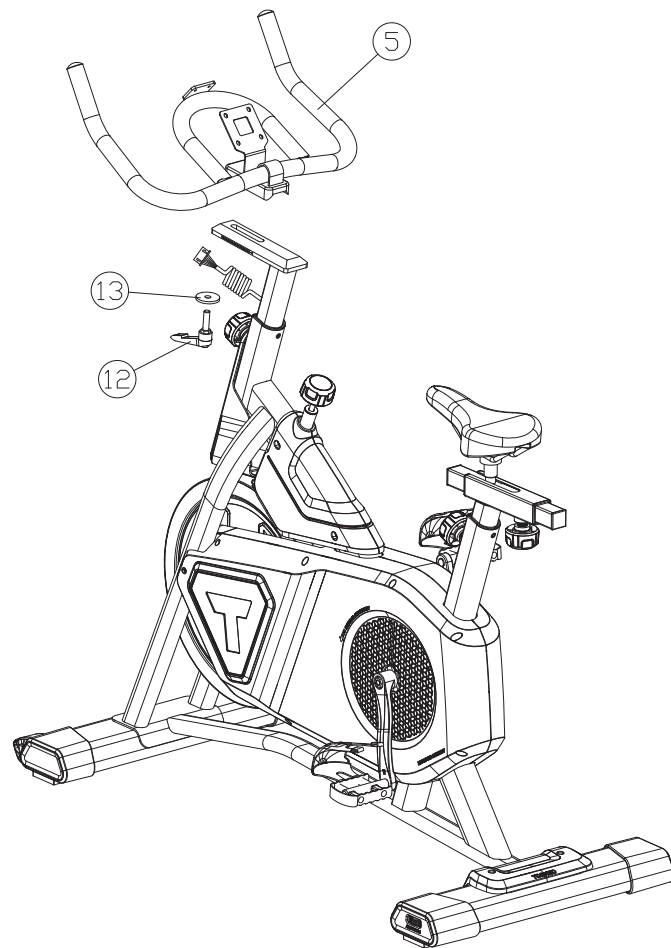
Кейіннен руль тағанының биіктігін реттегіш (7) көмегімен рульдің биіктігін өзіңіздің жаттығу режиміңіз бен стиліңізге барынша сәйкес келетін жайлы қалыпқа орната аласыз.



7-ҚАДАМ

Тұтқаларды (5) тағанға орнатып, оларды бекіткіш (12) пен тығырық (13) арқылы тағанға бекітіңіз.

Кейіннен бекіткіш (12) көмегімен тұтқаларды көлденең жазықтықта өзіңіздің жаттығу режиміңіз бен стиліңізге барынша сәйкес келетін жайлы қалыпқа орната аласыз.



8-ҚАДАМ

Мобилді құрылғылар мен бөтелке ұстағышын (3) 3 бұрандамен (4) тұтқаларға бекітіңіз. Жаттығу компьютерін (1) суретте көрсетілгендей оның негізіне орнатып, компьютер корпусындағы 4 бұранданы босатыңыз және солардың көмегімен компьютерді тағанға бекітіңіз. Тағаннан шыққан сигнал сымының ағытпасын жаттығу компьютерінің (1) артқы бөлігіндегі сәйкес ағытпаға қосыңыз.

Құрастыру аяқталды!

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

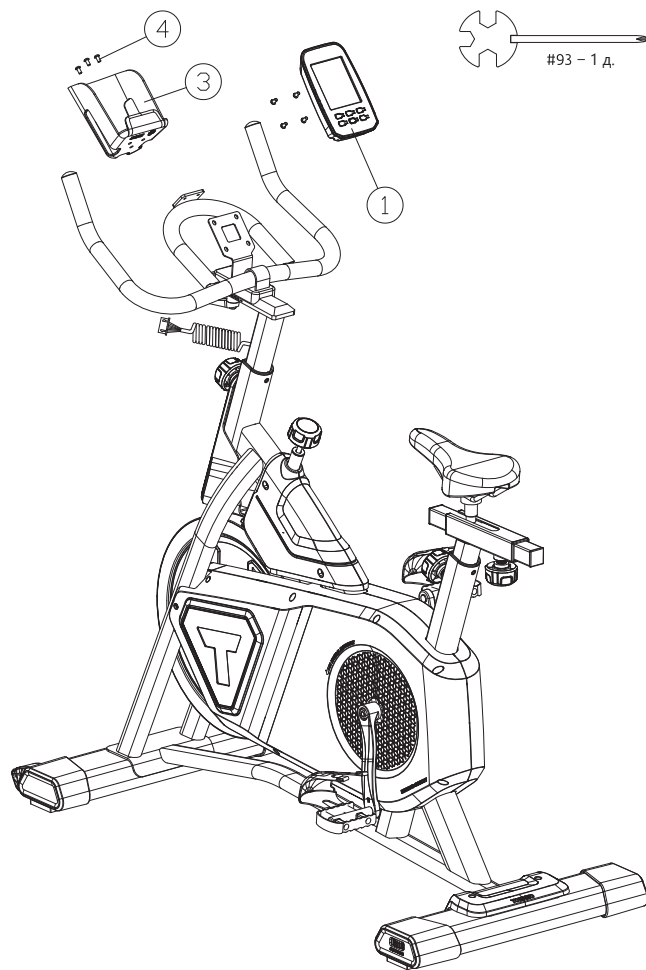
Мақсатты электр желісі: 220–240 В, 50 Гц.

Шығыс тогы: 6 В — 1000мА

Тек жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кіретін бейімдегішті ғана пайдаланыңыз.

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

Жаттығуға кірісіңіз!



4. Жаттығу құрылғысын пайдалану

4.1 Отырғыш биіктігін реттеу

Отырғыш биіктігі мен қалпын дұрыс реттеу өте маңызды.

1. Отырғыш биіктігін реттегішті (7a) сағат тіліне қарсы бұрау арқылы босатыңыз, содан кейін тесіктен істікті шығару үшін реттегішті тартыңыз. Отырғыш тағанын (10) қажетті биіктікке (жалпы 15 қалыптың біріне) жылжытыңыз. Реттегіш қолсабын (7a) жіберіп, істіктің отырғышасты тағандағы (10) бір тесікке кіргенін тексеріңіз, содан кейін реттегіш қолсабын (7a) қатайтыңыз.

Сақ болыңыз!

Отырғыш тағанының ең төменгі қалпында реттегішті (7a) босатып, отырғыш тағанын төмен түсіру кезінде қолды, саусақтарды және т.б. қысып алу қаупі бар.

2. Отырғышқа отырып, екі аяқ табанын педальдарға қойыңыз. Сіз тізелерді тоқтатпай не сандарды жан-жаққа жылжытпай педальдарды толық айналдыра алуыңыз керек. Жамбастың бір жаққа ауып кетуіне жол бермеңіз. Егер педальдар айналымының ең төменгі нүктесінде тізелер кішкене емес, қатты бүгілетін болса, отырғыш тым төмен орналасқан деген сөз. Ал егер педальдар айналымының ең төменгі нүктесінде тізелерді толық жазуға тура келсе, отырғыш тым жоғары орналасқан деп түсініңіз.

Сақ болыңыз!

1. Жаттығу құрылғысында отырып, отырғыш биіктігін реттеуге тырыспаңыз.
2. Отырғыш қалпын өзгерткеннен кейін, реттегіштерді (7) әрқашан мықтап қатайтыңыз.



4.2 Отырғышты көлденеңінен реттеу

1. Отырғышты көлденеңінен реттегішті (7b) сағат тіліне қарсы бұрау арқылы босатыңыз, содан кейін тесіктен істікті шығару үшін реттегішті тартыңыз.
2. Отырғышқа отырып (33), оң жақ педальды алдыңғы көлденең қалыпқа орнатыңыз. Оң аяқ тізесі бұлғақ ортасының үстінде орналасатындай етіп отырғышты көлденең жылжытыңыз.
3. Реттегіш қолсабын (7b) жіберіп, істіктің слайдердегі (30) бір тесікке кіргенін тексеріңіз (жалпы 5 қалып), содан кейін реттегіш қолсабын (7b) қатайтыңыз.

4.3 Отырғыш еңістігін реттеу

Велосипед отырғышының еңістігін оны слайдерге (30) бекітетін сомындар арқылы реттеуге болады. Отырғыштың оңтайлы еңістігі жаттығу құрылғысында отыру қалпыңызға, жаттығу стиліңізге, жеке ерекшеліктеріңіз бен қалауыңызға байланысты.

4.4 Рульді (тұтқаларды) тігінен реттеу

Тұтқалар тағанын бұғаттан шығару үшін бекіткішті (7d) босатыңыз. Жаттығу режиміне байланысты тұтқаларды барынша ыңғайлы биіктікке орнатыңыз.

4.4.1 Спорт режимі

Руль биіктігін спорт режиміне орнатыңыз. Тұтқаларды таңдалған қалыпта бекіту үшін бекіткішті (7d) қатайтыңыз. Спорттық жаттығу режимінде руль қалпын дененің жоғарғы бөлігі алға еңкейіп тұратындай етіп орнату керек. Бұл қалыпта аяқ қарқынды жұмыс істейді (суретті қараңыз).



4.4.2 Серуендеу режимі

Руль биіктігін серуендеу режиміне орнатыңыз. Тұтқаларды таңдалған қалыпта бекіту үшін бекіткішті (7d) қатайтыңыз. Серуендеу жаттығу режимінде руль қалпын дененің жоғарғы бөлігі тік болатындай етіп орнату керек. Бұл қалыпта арқаға қауіп төндірмей, жаттығуға болады.

4.5 Рульді (тұтқаларды) көлденеңінен реттеу

Тұтқаларды бұғаттан шығару үшін бекіткішті (12) босатыңыз. Жаттығу режиміне байланысты тұтқаларды көлденеңінен барынша ыңғайлы қалыпқа орнатыңыз.

4.5.1 Спорт режимі

Руль қалпын спорт режиміне орнатыңыз. Рульді таңдалған қалыпта бекіту үшін бекіткішті (12) қатайтыңыз. Спорттық жаттығу режимінде руль қалпын дененің жоғарғы бөлігі алға еңкейіп тұратындай етіп орнату керек. Бұл қалыпта аяқ қарқынды жұмыс істейді (суретті қараңыз).

4.5.2 Серуендеу режимі

Руль қалпын серуендеу режиміне орнатыңыз. Тұтқаларды таңдалған қалыпта бекіту үшін бекіткішті (12) қатайтыңыз. Серуендеу жаттығу режимінде руль қалпын дененің жоғарғы бөлігі тік болатындай етіп орнату керек. Бұл қалыпта арқаға қауіп төндірмей, жаттығуға болады.



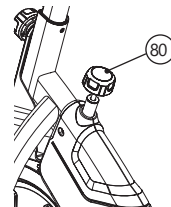
4.6 Педальдар белдікшелерін реттеу

Өзіңізге ыңғайлы етіп аяқ басын туклипстерге бекіту үшін педаль белдікшелерін аяқ басы өлшеміне қарай реттеуге болады. Міндетті түрде туклипстерді қолданыңыз! Бұл педальдарды айналдырудың бастапқы кезеңінде басып итеру және соңғы кезеңінде белдікшелерден тарту арқылы оларды толық амплитуда бойынша жайлы айналдыруға мүмкіндік береді. Барынша тиімді жаттығу үшін педальдарды толық амплитуда бойынша біркелкі айналдыру ұсынылады.

4.7 Апаттық тоқтату функциясы

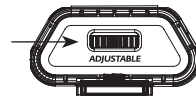
Батырма (80) – апаттық тежелу батырмасы. Бұл функцияны жаттығуды тоқтату және жаттығу құрылғысының сермерін тоқтату қажет болған кез келген уақытта пайдалану аласыз. Апаттық тежелу функциясын пайдалану үшін батырманы (80) қатты төмен қарай басыңыз.

Тізелерді жарақаттап алмау үшін жаттығу кезінде аяқтарды педальдардан толық тоқтағанша алмаңыз.



4.8 Жаттығу құрылғысын еденге орнықтыру

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



4.9 Жаттығу құрылғысын жылжыту

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



5. Жаттығу

5.1 Жалпы ақпарат



Назар аударыңыз:

Сайклинг жаттығулары жоғары қарқынды қажет ететіндіктен, оның бірқатар қарсы көрсетілімдері бар: жүрек-қантамыр жүйесі, жүйке жүйесі және тізе буыны аурулары.

Жаттығу алдында емдеуші дәрігермен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Жаттығуды бастамас бұрын нұсқаулықты толық оқып шығыңыз. TORNEO компаниясы осы бұйымды пайдалану кезінде алған жарақат үшін жауап бермейді.

Бұл жаттығу құрылғысы кез келген қарқындағы кардиожаттығуларына, соның ішінде сайклинг жаттығуларына арналған.

Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз. Шамадан тыс жүктемеден аулақ болыңыз, бұл сіздің денсаулығыңызға кері әсер етуі мүмкін.

Жаңадан бастаушыларға жаттығу ұзақтығы мен жүктемесін бірте-бірте арттыруға кеңес беріледі.



Назар аударыңыз:

Жаттығу кезінде аяқтарды педальдардан толық тоқтағанша алмаңыз.

Жаттығу қарқындылығын таңдау бойынша ұсынымдар

Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші — жүрек соғу жиілігінің өзгеруі. Жаттығуды бастамас бұрын, тыныш күйде жүрек соғу жиілігін өлшеп, содан кейін бұл мәнді анықтама ретінде пайдаланған жөн. Қалыпты жүрек соғу жиілігі жас пен денебітімге байланысты. Орташа денелі дені сау адам үшін стресстік күйзеліс жүрек соғу жиілігі (ең жоғары жүктеме кезіндегі жүрек соғу жиілігі) «220 – адам жасы» формуласы арқылы есептеледі. Калория шығыны «аэробты аймақта» өте қарқынды болады, ол максималды күйзеліс ЖСЖ мәнінің 60–80%-ін құрайды.

Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

Максималды ЖСЖ мәні — $220 - 40 = 180$

«Аэробты аймақтың» жоғарғы шегі — $180 \times 80\% = 144$

«Аэробты аймақтың» төменгі шегі — $180 \times 60\% = 108$

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

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

Майды ең тиімді кетіретін оңтайлы жаттығу режимі — аптасына кемінде 3–4 рет 50–60 минуттан жаттығу. Одан да қарқынды жаттыққан кезде кемінде бір күн толық демалу қажет.

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

5.2 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

Жаттығу алдында қыздырыну ағзаны 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 да қамтиды. Олар жалпы ширақтықты сақтап, қарқынды жаттығу бағдарламаларында күштік көрсеткіштерді арттыруға ықпал етеді. Жаттығуды бастамас бұрын, шамамен 10 минут бойы баяу қимылдау арқылы денені созып, қыздырыңыз. Сіз осындай жаттығулардың жеке тізімін түзіп, оны бірнеше ай сайын аздап өзгертіп отырсаңыз болады.

Егер бір күні қатты шаршап, жоспарланған жаттығуға әліңіз болмаса, қысқа денені қыздыру және созылу жаттығуларын жасаңыз, ол күн сіз үшін жеңіл жаттығу күні болады. Нәтижесінде ағзаңыз келесі жаттығу күніне дейін жақсы қалыпқа келіп үлгереді.

Оған қоса, бірнеше қалпына келтіру жаттығуларын орындау арқылы жаттығуды дұрыс аяқтау да маңызды. Олардың қатарына тыныс алу жаттығулары (соның ішінде еңкею, қолды көтеру және екі жаққа созу) мен созылу жаттығуларын жатқызуға болады. Бұл бұлшықеттерді босаңсытып, қалыпқа келу процесін тезірек бастауға және жүректі тезірек тыныштандыруға көмектеседі.

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

5.3 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Бұл жаттығу құрылғысы CardioLink технологиясын қолданатын сымсыз жүрек соғу жиілігін қабылдағышпен жабдықталған. Сигналды өлшеу және жіберу үшін үйлесімді кеуде белбеуін пайдаланған кезде, компьютер автоматты түрде жүрек соғу жиілігін көрсетеді.

Бұл жаттығу құрылғысы негізгі жаттығу параметрлерін бақылауға мүмкіндік беретін, жүктемені электрондық түрде реттейтін, қолдануға оңай әрі сенімді жаттығу компьютерімен жабдықталған.

Пернелер функциялары

	• Старт функциясы: жаттығуды бастауға мүмкіндік береді. Уақыт санағы автоматты түрде нөлден немесе сіз орнатқан мәннен басталады. • Бұл перне жаттығу кезінде жаттығуды ТОҚТАТАДЫ немесе КІДІРТЕДІ. • КІДІРТУ режимінде жаттығуды БАСТАУ үшін осы пернені басыңыз.
	• Жаттығу режимінде: жүктемені арттыру • Орнату режимінде: жаттығу параметрлерінің мәнін арттыру (уақыт, қашықтық, калориялар, мақсатты жүрек соғу жиілігі, жас), пайдаланушы деректерін таңдау, бағдарлама таңдау мәзірінің тармақтары арасында ауысу
	• Жаттығу режимінде: жүктемені азайту • Орнату режимінде: жаттығу параметрлерінің мәнін азайту (уақыт, қашықтық, калориялар, мақсатты жүрек соғу жиілігі, жас), пайдаланушы деректерін таңдау, бағдарлама таңдау мәзірінің тармақтары арасында ауысу

	• Орнату режимінде (қысқа уақыт басу): енгізу, бағдарламаны таңдау, ағымдағы деректерді енгізуді растау және келесі параметрдің мәнін орнатуға өту. • Жаттығу кезінде (қысқа уақыт басу): бағдарламаны таңдау мәзіріне оралу • Орнату режимінде (қысқа уақыт басу): пернені қайта басып ұстап тұру компьютерді қайта іске қосады.
	Жаттығу алдында, параметрлерді орнату режимінде (қысқа уақыт басу): • Мәзірге оралу • Ұзақ уақыт басу: • Түсіріп тастау және жаттығу компьютерін қайта іске қосу
	Фитнес-тест функциясын іске қосу. Бұл перненің көмегімен жаттығудан кейінгі жүрек соғу жиілігін өлшеу функциясын іске қосуға болады, ол қалыпты ЖСЖ-ға келу уақыты бойынша физикалық дайындықты анықтайды.

Компьютер дисплейінде келесі параметрлер көрсетіледі:

Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама, өлшем бірліктері	Индикация
TIME	Жаттығу уақыты, сек. Компьютер автоматты түрде 0:00-ден 99:59-ға дейін 1 сек аралықпен санайды. Оған қоса, компьютерді белгіленген уақыттан кері санауға бағдарламалауға болады. Егер уақыт 0:00-ге жеткеннен кейін жаттығуды жалғастырсаңыз, компьютер дыбыстық сигнал беріп, қалыпты уақыт санағы режиміне оралады.	0:00 > 99:59 99:00 > 0:00
RPM	Қарқын, қадам жиілігі (педальдарды айналдыру), айналым/мин	0–199
SPEED	Шартты қозғалыс жылдамдығы, км/сағ	0,00–99,9
DISTANCE	Шартты жүріп өткен қашықтық, км	0,00 > 99,99 99,50 > 0,00
WATT	Жаттығу кезінде бөлінетін механикалық қуат мөлшері	0–999
CALORIES	Жұмсалған энергия (калория шығыны), ккал	0 > 999 999 > 0
PULSE	Кіріктірілген кардиоқабылдағыш арқылы өлшенген жүрек соғу жиілігі, соғу/мин (кеуде кардиодатчигін пайдалану керек, 5.4 бөлімін қараңыз)	30–240
	Жүктеме деңгейлері	1–24

Дисплейдегі ақпараттық терезелер мәндері

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

Жаттығуды бастамас бұрын нені білу керек

Қуатты қосу

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

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

Пайдаланушы деректерін орнату

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

Әрекеттер:

1. +/- пернелері (Пернелер функциялары бөлімін қараңыз) арқылы U0 / U1 / U2 / U3 / U4 пайдаланушыларының бірін таңдап, пайдаланушы деректерін енгізуге өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басу арқылы таңдауды растаңыз.
2. +/- пернелері арқылы Жынысты таңдап, келесі параметрді орнатуға өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басу арқылы таңдауды растаңыз.
3. Дисплейде AGE (ЖАСЫ) параметрі жыпылықтайды және +/- пернелері арқылы жасыңызды орната аласыз. Келесі параметрді орнатуға өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басу арқылы таңдауды растаңыз.
4. Дисплейде H.t. (БОЙЫ) параметрі жыпылықтайды және +/- пернелері арқылы бойыңызды орната аласыз. Келесі параметрді орнатуға өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басу арқылы таңдауды растаңыз.
5. Дисплейде W.t. (САЛМАҒЫ) параметрі жыпылықтайды және +/- пернелері арқылы салмағыңызды орната аласыз. ЕНГІЗУ пернесін басу арқылы таңдауды растаңыз.
6. Әрі қарай, компьютер автоматты түрде қолмен енгізу бағдарламасына (MANUAL) кіреді.

Содан кейін СТАРТ пернесін басу арқылы осы бағдарламада жаттығуды бастауға немесе ТҮСІРІП ТАСТАУ пернесін қысқа уақыт басып тұрып, бағдарламаны таңдау мәзіріне өтіп, +/- пернелері арқылы қажетті бағдарламаны таңдауға болады. Барлық бағдарламалардың жалпы сипаттамасы төменде берілген:

Жылдам старт

Жаттығуды жылдам бастау үшін СТАРТ пернесін басып, педальды айналдыра бастаңыз. Компьютер MANUAL (қол режимі) бағдарламасына кіріп, барлық жаттығу

параметрлерінің санағы нөлден басталады. Жаттығуды кідірту үшін СТОП пернесін басыңыз. Уақыт пен басқа параметрлер санағы тоқтайды. Жаттығуды жалғастыру үшін СТАРТ пернесін басыңыз. Уақыт, қашықтық және калория шығыны санағы тоқтаған жерден кідіртуге дейін жалғасады.

Жаттығу бағдарламалары

Қолмен енгізу бағдарламасы: MANUAL

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

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде +/- пернелері арқылы MANUAL (қолмен енгізу) бағдарламасын таңдап, оған кіру үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
2. СТАРТ пернесін басу арқылы жаттығуды бірден бастауға болады. Бұл жағдайда барлық параметрлер санағы нөлден басталады. Әлде ЕНГІЗУ пернесін қайта басу арқылы жаттығу параметрлерін орнатуға болады.
3. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын +/- пернелері арқылы орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
4. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты жаттығу қашықтығын +/- пернелері арқылы орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
5. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын +/- пернелері арқылы орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
6. Дисплейде PULSE (ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты жүрек соғу жиілігін растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз. Ескертпе: Бұл функцияны пайдалану үшін кеуде кардиодатчигін кию керек (міндетті емес), 5.4 бөлімін қараңыз.
7. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басып, педальдарды айналдыра бастаңыз. Жаттығу кезінде +/- пернелері арқылы жүктеме деңгейін реттеуге болады. Мақсатты параметрдің мәні нөлге жеткеннен кейін компьютер ескерту сигналын беріп, қол жеткізілген параметр жыпылықтай бастайды.

Ескерту:

Ағымдағы жаттығу бағдарламасынан шығу үшін ТОҚТАТУ пернесін басыңыз, содан кейін ТҮСІПІП ТАСТАУ пернесін қысқа уақыт басып тұрыңыз. Компьютер бағдарламаны таңдау мәзіріне оралады, содан кейін +/- пернелері арқылы қажетті бағдарламаны таңдап, оған кіру үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.

Алдын ала орнатылған бағдарламалар: P1–P12

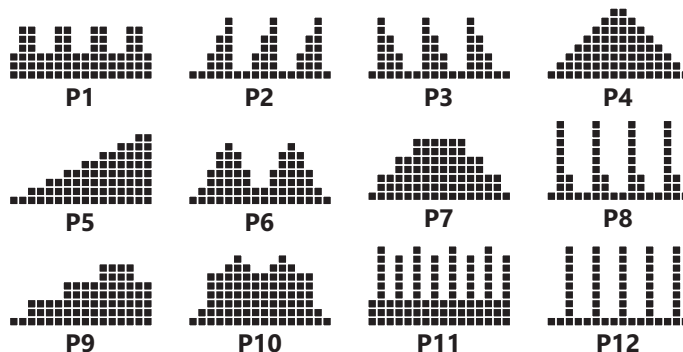
P1–P12 бағдарламалары — алдын ала орнатылған бағдарламалар. Пайдаланушылар дисплейдегі профильде көрсетілген әртүрлі жаттығу интервалында әртүрлі жүктеме деңгейінде жаттыға алады.

Пайдаланушылар мақсатты уақытты, калория шығынын не қашықтықты орнатып, жаттығу кезінде +/- пернелері арқылы жүктемені теңшей алады.

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде +/- пернелері арқылы PROGRAM тармағын таңдаңыз. Содан кейін +/- пернелері арқылы P1–P12 бағдарламаларының бірін таңдаңыз.
2. Таңдалған жаттығу бағдарламасына кіру үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз. Дисплейде осы бағдарламаның жүктемені өзгерту профілі көрсетіледі. СТАРТ пернесін басу арқылы жаттығуды жылдам бастауға немесе ЕНГІЗУ пернесін қайта басу арқылы жаттығу параметрлерін орнатуға болады.
3. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын +/- пернелері арқылы орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
4. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты қашықтықты +/- пернелері арқылы орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
5. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын +/- пернелері арқылы орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
6. Дисплейде PULSE (ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты жүрек соғу жиілігін +/- пернелері арқылы орнатуға болады. Енгізілген жүрек соғу жиілігін растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз. Ескертпе: бұл функцияны пайдалану үшін кеуде кардиодатчигін кию керек (міндетті емес), 5.4 бөлімін қараңыз.
7. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басып, педальдарды айналдыра бастаңыз. Жаттығу кезінде +/- пернелері арқылы жүктеме деңгейін реттеуге болады. Мақсатты параметр не ЖСЖ мәні нөлге жеткеннен кейін компьютер ескерту сигналын беріп, қол жеткізілген параметр жыпылықтай бастайды.

Алдын ала орнатылған бағдарлама профильдері:



Мақсатты қуат бағдарламасы (WATT)

WATT бағдарламасында мақсатты жаттығу қуатын 10 – 350 Вт диапазонында орнатуға болады. Бұл бағдарламада компьютер жүктемені автоматты түрде реттеу арқылы жұмсалатын қуатты үнемі орнатылған деңгейде сақтайды. Сонымен қатар жаттығу уақытын және (немесе) қашықтығын және (немесе) калория шығынын орнатуға болады. Бұл жағдайда компьютер кері санақ жүргізеді.

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде +/- пернелері арқылы WATT бағдарламасын таңдаңыз.
2. Жаттығу бағдарламасына кіру үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
3. Дисплейде WATT (ҚҰАТ) жыпылықтайды және +/- пернелері арқылы мақсатты жаттығу қуатын 10-350 Ватт диапазонында орнатуға болады. Енгізілген қуат мәнін растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
4. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын +/- пернелері арқылы орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
5. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты жаттығу қашықтығын +/- пернелері арқылы орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
6. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын +/- пернелері арқылы орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.

7. Дисплейде PULSE (ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты жүрек соғу жиілігін +/- пернелері арқылы орнатуға болады. Енгізілген жүрек соғу жиілігін растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз. Ескертпе: бұл функцияны пайдалану үшін кеуде кардиодатчигін кию керек (міндетті емес), 5,4 бөлімін қараңыз.
8. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басыңыз.

Пайдаланушы бағдарламалары: PERSONAL

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

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде +/- пернелері арқылы PERSONAL бағдарламасын таңдаңыз.
2. Жаттығу бағдарламасына кіру үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
3. Дисплейде 1-баған жыпылықтайды және +/- пернелері арқылы жеке жүктеме профилін жасауға болады. Жаттығу профилінің бірінші бағанындағы жүктеме деңгейін растап, келесі бағандағы жүктеме деңгейін орнатуға өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз. Әдепкі деңгей — 1.
4. Дисплейде 2-баған жыпылықтайды және +/- пернелері арқылы жаттығу профилінің екінші бағанындағы жүктемені таңдауға болады. Жаттығу профилінің екінші бағанындағы жүктемені растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
5. Жеке жаттығу профилін жасау аяқталғанға дейін барлық 16 баған үшін 3 және 4-тармақтарда берілген әрекеттерді қайталаңыз. Жасалған жаттығу профилін үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
6. СТАРТ/СТОП пернесін 2 рет басыңыз, содан кейін қалған жаттығу параметрлерін орнату үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын +/- пернелері арқылы орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.

7. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты жаттығу қашықтығын +/- пернелері арқылы орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
8. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын +/- пернелері арқылы орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
9. Дисплейде PULSE (ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты жүрек соғу жиілігін +/- пернелері арқылы орнатуға болады. Енгізілген жүрек соғу жиілігін растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз. Ескертпе: бұл функцияны пайдалану үшін кеуде кардиодатчигін кию керек (міндетті емес), 5,4 бөлімін қараңыз.
10. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басыңыз

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

H.R.C. бағдарламалары (55%, 75%, 90%) — жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарламалар, ал Tag бағдарламасы — орнатылған мақсатты ЖСЖ бойынша бағдарлама.

Ескерту:

бұл бағдарламаларда жаттығу үшін кеуде кардиодатчигін кию керек (міндетті емес), 5,4 бөлімін қараңыз.

- Максималды ЖСЖ-нің 55%-і бағдарламасы.
Мақсатты ЖСЖ = $(220 - \text{АДАМ ЖАСЫ}) \times 55\%$
- Максималды ЖСЖ-нің 75%-і бағдарламасы.
Мақсатты ЖСЖ = $(220 - \text{АДАМ ЖАСЫ}) \times 75\%$
- Максималды ЖСЖ-нің 90%-і бағдарламасы.
Мақсатты ЖСЖ = $(220 - \text{АДАМ ЖАСЫ}) \times 90\%$
- Tag бағдарламасы: Мақсатты ЖСЖ. Пайдаланушы орнатады.

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

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде +/- пернелері арқылы H.R.C. тармағына кіріңіз, содан кейін ЖСЖ-ға тәуелді бағдарламалардың бірін (55%, 75%, 90%, Tag) таңдаңыз.
2. Жаттығу бағдарламасына кіру үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
3. PULSE (МАҚСАТТЫ ЖСЖ) жаттығу компьютеріне кірген пайдаланушы деректеріне байланысты автоматты түрде есептеледі.
4. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын +/- пернелері арқылы орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
5. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты жаттығу қашықтығын +/- пернелері арқылы орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
6. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын +/- пернелері арқылы орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
7. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басыңыз.

Фитнес-тест

Бұл функцияны кез келген бағдарламадан кейін, ал ең дұрысы, «салқындату» бағдарламасының соңғы кезеңі басталғанға дейін пайдалануға болады. Фитнес баға бір минуттағы жүрек соғу жиілігінің бастапқы және соңғы мәндері арасындағы айырмашылық ретінде есептеледі. Жүктемеден кейін жүрек соғу жиілігі неғұрлым тезірек қалыпқа келсе, соғұрлым жақсы. Тұрақты жаттығулар нәтижесінде осы бағаның жақсаруы физикалық күйдің жақсарғанын көрсетеді.

Ескерту:

Бұл функцияны пайдалану үшін кеуде кардиодатчигін кию керек (міндетті емес), 5.4 бөлімін қараңыз.

Кеуде кардиодатчигін киіңіз (5.4 бөлімін қараңыз). Жаттығудың «салқындату» кезеңін бастамас бұрын ТЕСТ пернесін басыңыз. «УАҚЫТТАН» басқа барлық параметрлер санағы тоқтайды. Компьютер 00:60–00:59 бастап 00:00-ге дейін уақытты кері санай бастайды. Уақыт 00:00-ге жеткенде компьютер F1-F6 аралығындағы фитнес бағаны көрсетеді.

F1 — УЗДІК нәтиже

F2 — ТАМАША нәтиже

F3 — ЖАҚСЫ нәтиже

F4 — ОРТАША нәтиже

F5 — ОРТАШАДАН ТӨМЕН нәтиже

F6 — НАШАР нәтиже.

Фитнес бағаны көргеннен кейін, қалыпты параметрлерді көрсету режиміне оралу үшін ТЕСТ пернесін қайта басыңыз. Егер компьютер жүрек соғу жиілігін өлшей алмаса, «Егг» қатесі туралы хабар пайда болады.

Күту режимі

Қатты үнемдеу үшін жаттығу аяқталған соң 4 минуттан кейін компьютер автоматты түрде күту режиміне ауысады. Күту режимінде жаттығу компьютерінің дисплейі өшіп, орынжай температурасын көрсетеді. Күту режимінен шығу үшін кез келген пернені басуға болады.

Жаттығуды жалғастыру

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

Сақтық шаралары

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

Бейімдегіштің техникалық сипаттамалары

Мақсатты электр желісі: 220–240 В, 50 Гц

Шығыс тогы: 6 В— 1 А

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

5.4 Жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану



Назар аударыңыз:

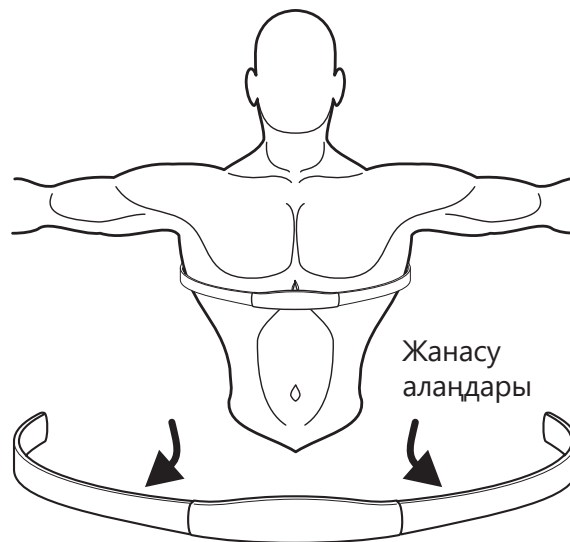
Жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесі электрокардиограмма дәлдігімен салыстырылатын жүрек соғу жиілігін өлшеудің жоғары дәлдігін қамтамасыз етеді. Алайда, бұл медициналық аспап емес және оны диагностикалық немесе басқа медициналық мақсаттарда қолдануға болмайды.

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

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

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

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



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

Кеуде таратқышын пайдалану үшін:

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

5.5 Кіномар қолданбасын пайдалану үшін мобилді құрылғыларды қосу

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

Назар аударыңыз:



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

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



2. Мобилді құрылғыда Bluetooth функциясы қосылуы екенін тексеріңіз. Смартфонда қолданбаны іске қосып, экрандағы нұсқауларға сәйкес тіркеліңіз не тіркелген есептік жазбаға кіріңіз. Профиль -> Тенешілімдер қойындысында қажетті параметрлерді (жынысы, жасы, белсенділік түрі, дайындық деңгейі және т.б.) орнатыңыз.

3. Жаттығу құрылғысын розеткаға жалғап, оны тумблермен (егер конструкциясында бар болса) қосыңыз.

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

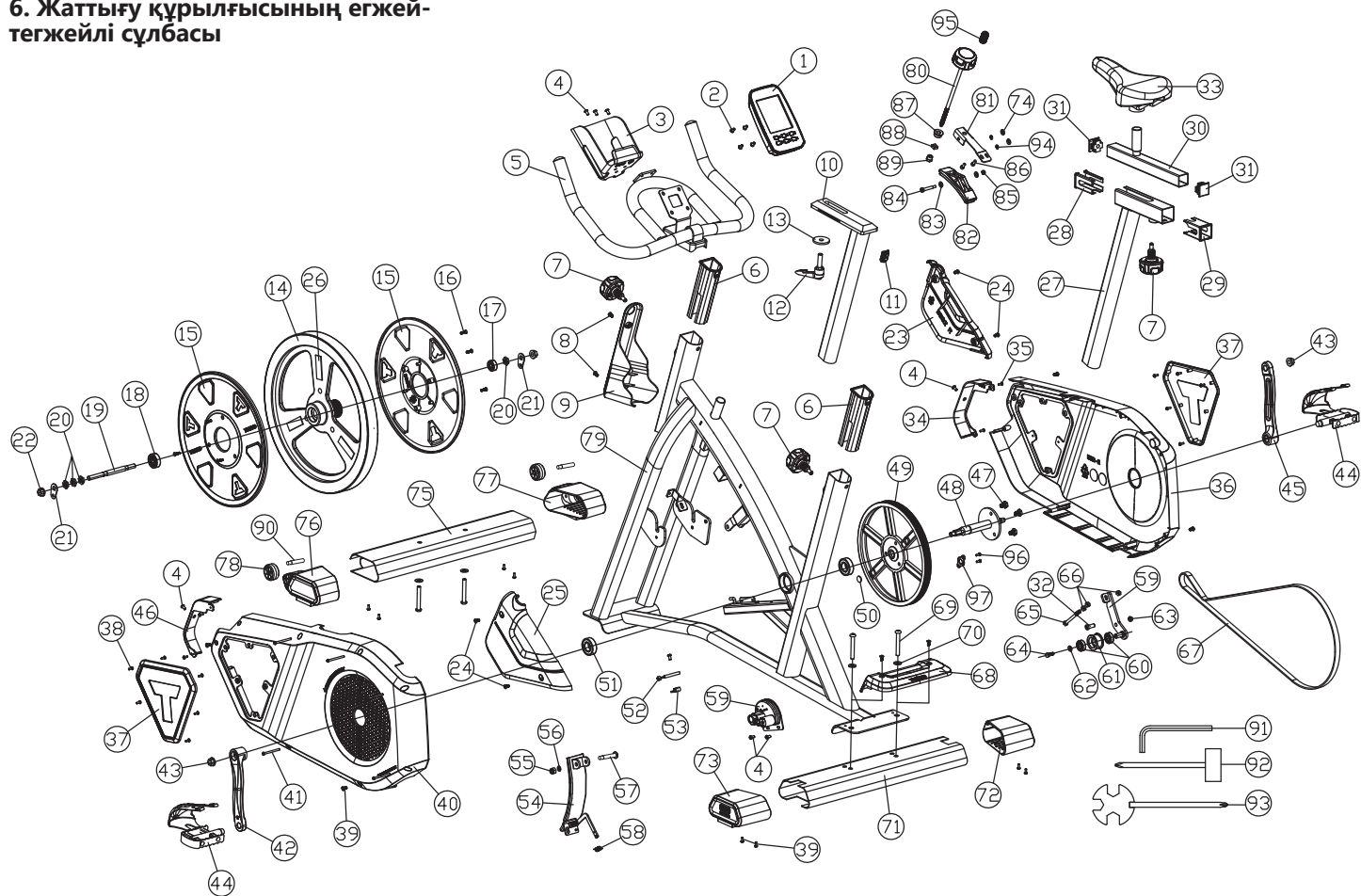
4. Жабдықты қосу:

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

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

Кіномар қолданбасынан жаттығу жасауға қосымша ынталандыратын бейнелер мен коучинг бағдарламаларын табуға болады. Тіпті тегін негізгі версияның өзінде көптеген пайдалы материалдар қолжетімді. Ақылы жазылым бірнеше мың бейнеролик дерекқорына қол жеткізуге мүмкіндік береді. Толығырақ ақпаратты www.kinomar.com сайтынан қараңыз

6. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы



7. Жиынтықтауыштар тізімі

№	Атауы	Саны, д.
1	Консоль	1
2	Бұранда M5	9
3	Мобилді құрылғылар мен бөтелке ұстағышы	1
4	Бұранда M5	3
5	Тұтқалар	1
6	Алдыңғы таған тығыздағышы	2
7	Реттегіш	3
8	Бұранда (M5×10L)	2
9	Алдыңғы таған қаптамасы	1
10	Алдыңғы таған	1
11	Бітеуіш	1
12	Тұтқалар бекіткіші	1
13	Тығырық (Ø10×Ø40×4T)	1
14	Сермер	1
15	Сермер қаптамасы	2
16	Бұранда (ST3,9×15L)	6
17	Мойынтірек	1
18	Мойынтірек	1
19	Ось	1
20	Сомын (3/8"-26×4,5T)	4
21	Бекітпе элементі	1
22	Сомын (3/8"-26×10T)	2
23	Тежегіш қаптамасы (R)	1
24	Бұранда (ST4,2×16L)	4
25	Тежегіш қаптамасы (L)	1
26	Төсемше	6
27	Отырғыш тағаны	1
28	Тығыздағыш	1
29	Тығыздағыш	1
30	Отырғыш слайдері	1
31	Слайдер бітеуіші	2

№	Атауы	Саны, д.
32	Бұранда (M8×20L)	1
33	Отырғыш	1
34	Қаптама (R)	1
35	Бұранда (ST3,5×10L)	4
36	Негізгі қаптама (R)	1
37	Қаптама ендіrmесі	2
38	Бұранда (ST2,9×10L)	2
39	Бұранда (3/16"×3/4")	12
40	Негізгі қаптама (L)	1
41	Бұранда (ST3,9×50L)	5
42	Бұлғақ (L)	1
43	Сомын (M10×P1,25×10T)	2
44	Педаль (9/16")	1
45	Бұлғақ (R)	1
46	Қаптама (L)	1
47	Бұранда (M8×P1,25×12L×5T)	3
48	Ось	1
49	Жетекті дөңгелек	1
50	Магнит	1
51	Мойынтірек	2
52	Сенсор	1
53	Бекіткіш	1
54	Жинақтағы магниттер	1
55	Сомын (M8×7T)	1
56	Жалпақ тығырық (Ø8×Ø19×2T)	1
57	Бұранда (M8×P1,25×55L×S17)	1
58	Серіппе	1
59	Мотор	1
60	Мойынтірек	2
61	Кергіш ролигі	1
62	Жалпақ тығырық (Ø6,5×Ø13×2T)	1

№	Атауы	Саны, д.
63	Бөгеткіш сомын (М8×7Т)	1
64	Бұранда (М6×10L)	1
65	Бұранда (М6×Р1,0×70L)	1
66	Сомын (М6×5Т)	3
67	Жетекті белдік	1
68	Тұрақтандырғыш қаптамасы	1
69	Бұранда (М8×Р1,25×60L×S20L)	4
70	Жалпақ тығырық (Ø8×Ø16×2Т)	4
71	Артқы тұрақтандырғыш	1
72	Артқы тірек (R)	1
73	Артқы тірек (L)	1
74	Жалпақ тығырық (Ø5,5×Ø12×2Т)	2
75	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
76	Алдыңғы тірек (L)	1
77	Алдыңғы тірек (R)	1
78	Тасымалдау ролигі	2
79	Негізгі қаңқа	1
80	Апаттық тежелу батырмасы	1
81	Бекіткіш	1
82	Ұстағыш	1
83	Жалпақ тығырық (Ø6,5×Ø11×1,5Т)	2
84	Бұранда (М5×39,5L×S9,5L)	1
85	М5 бөгеткіш сомыны	1
86	Бұранда (М5×12L)	2
87	Бітеуіш	1
88	Сомын (М8×Р1,0×7Т)	1
89	Сомын (М8×Р1,0×12L)	1
90	Бұранда (М6,5×5,9×39L)	2
91	Алтықыр-кілт (6 мм)	1
92	Бұрауыш кілт	1
93	Бұрауыш кілт	1

№	Атауы	Саны, д.
94	Серіппелі тығырық (Ø5,1×1,1Т)	2
95	Серіппе	1
96	Бұранда (ST3,9×10L)	2
97	Бекітпе элементі	1

8. Техникалық сипаттамалары

Жүктеу жүйесі	Магнитті
Сермер массасы (шамамен)	12,2 кг
Жүктемені реттеу	Электрондық
Жүктеме	24 деңгей
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	CadioLink кіріктірілген сымсыз жүрек соғу жиілігін қабылдағыш
Кеуде кардиодатчигі	Опция
Жаттығу құрылғысының қуаты	Желі: 220 В (бейімдегіш арқылы, шығыс тогы: 6 В= 1 А)
Өлшемі (ұз. x ені x биік.)	118,5×52×135 см
Салмағы	42,5 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	140 кг
Бой өлшемі	150-200 см
Жаттығу компьютері	Жарықбергіші бар түрлі-түсті LCD мониторы Жаттығу уақыты, жүріп өткен қашықтық, жылдамдық, жүктеме деңгейі, педальдарды айналдыру жылдамдығы (қарқын), жұмсалған қуат (WATT), калория шығыны, графикалық дисплей, жүрек соғу жиілігі, жоғарғы жүрек соғу жиілігін бақылау, мақсатты жаттығулар (кері санақ) Эргономикалық бедері бар консоль пернелері
Бағдарламалар	23 жаттығу бағдарламасы, соның ішінде 4 ЖСЖ-ға тәуелді және 4 пайдаланушы бағдарламасы
Қосымша функциялар	Фитнес-тест, дигитал сайклинг жаттығулары
Пайдаланушы деректерін сақтау	4 пайдаланушы + 1 қонақ

Конструкция	Отырғышты тігінен, көлденеңінен және еңіс бұрышы бойынша реттеу Рульді тігінен және көлденеңінен реттеу Эргономикалық велосипед отырғышы Туклипстері мен реттелетін белдікшелері бар педальдар Тасымалдау роликтері Тірек бүйірлеріндегі еден қисықтығының компенсаторлары Мобилді құрылғылар мен бөтелке ұстағышы Үлкен үш бөлікті бұлғақ (170 мм)
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл

ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

CARDIO LINK

Жаттығу кезінде жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу

ЖСЖ сымсыз сигналын қабылдау және жіберу технологиясы.

SMART START

Жүгіруді жылдам бастау және кідірістен кейін орнатылған қарқынмен жалғастыру

Орнатылған жылдамдықпен жылдам бастау технологиясы, кідірту кезінде параметрлерді сақтау.

ERGO MOVE

Ерекше жайлылық үшін пайдаланушыға икемді теңшеу

Эргономикалық пішіндегі кіріктірілген қолсаптар. Бойға, қол ұзындығына, табан жалпақтығы мен өлшеміне сәйкес биіктікті өзгерту.

EXA MOTION

Төмен шу деңгейі мен қозғалыс жатықтығы

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

EVER PROOF

Күшейтілген берік конструкция

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

INSTA RUN

Жаттығуды оңай әрі жылдам басқару

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

STABILITA

Жаттығу құрылғысының орнықтылығы

Тегіс емес беттерге орнатуға арналған туралау технологиясы.

ENERGY EFFICIENT

Энергия үнемдеу

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

ERGO PAD

Жаттығу құрылғысы отырғышы/арқасының барынша жайлы жаттығуға арналған конструкциясы мен материалдары

Тамаша эргономділікті қамтамасыз ететін белгілі бір қалыңдықтағы және серпімділік дәрежесіндегі отырғыштар мен жастықтарды өндіру технологиясы.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Модель: B-532BL Raceter 2.0.

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген

Дайындаушы уәкілеттік берген ұйым — «Спортмастер Казахстан» ЖШС

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

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

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 техникалық және бағдарламалық жасақтамасына, өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.