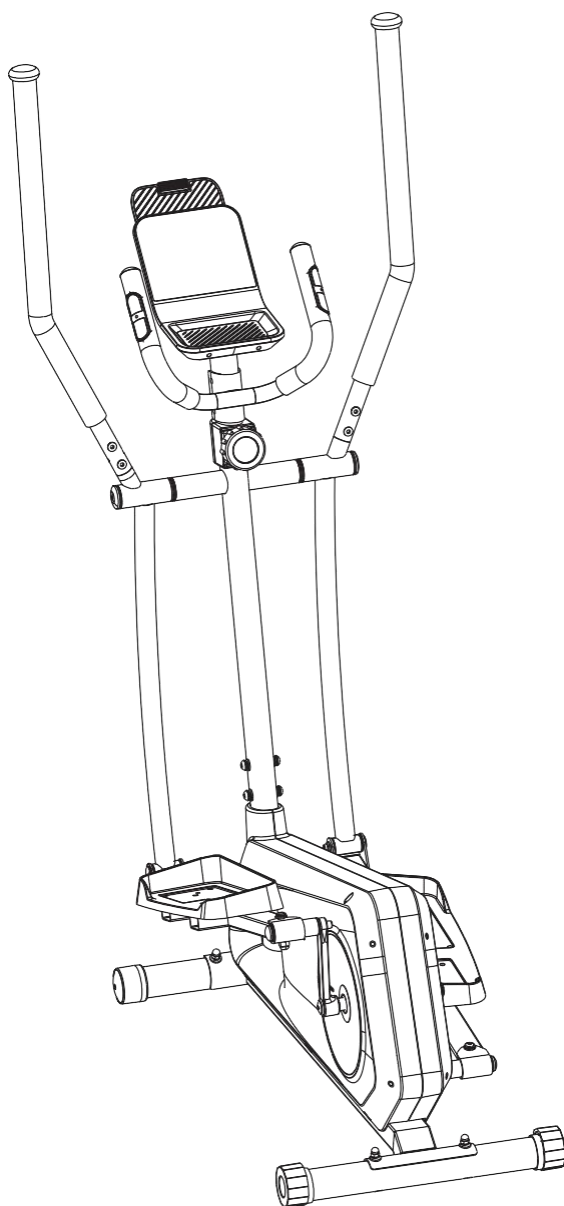


МАКС.
130 КГ



155 – 195 CM



33-ТЕН 47-ГЕ
ДЕЙІН

ELLIPTICAL TRAINER MACHINE AIR 1 | 07637-100

МАЗМҰНЫ

1	Сақтық шаралары	3
1.1	Қауіпсіздік туралы хабарлама	3
2	Жаттығу бойынша жалпы кеңестер	5
2.1	Жаттығулар	5
3	Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау	7
3.1	Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру	7
3.2	Жаттығу құрылғысын құрастыру	9
4	Жаттығу компьютерінің сипаттамасы	17
4.1	Басқару негіздері	17
4.2	Индикация аймағы/дисплей:	17
4.3	Пайдалану	18
4.4	Пайдаланушы мәзірі	18
4.5	Жүрек соғу жиілігін өлшеу	19
5	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы	20
6	Жиынтықтауыштар тізімі	21
7	Техникалық ақпарат	23

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Жаттығу құрылғысы өзіңізге таныс жағдайда бұлшықеттерді дұрыс жаттықтырып, физикалық күйіңізді жақсартуға көмектеседі.

1 САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ



Назар аударыңыз!

Бұл жаттығу құрылғысы барынша қауіпсіз етіп жасалған. Дегенмен, оны пайдалану кезінде белгілі бір сақтық шараларын сақтау керек. Жаттығу құрылғысын құрастыру және пайдалану алдында осы нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз.

Келесі сақтық шараларын сақтаңыз:

- Жаттығу құрылғысынан балалар мен үй жануарларын аулақ ұстаңыз. Оларды жаттығу құрылғысы орналасқан орынжайда қараусыз қалдырмаңыз.
- Жаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыларды қажетті сақтық шаралары туралы тиісті түрде хабарландыруға жауапты. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулықта сипатталған мақсатта пайдаланыңыз.
- Барлық бөлшектер жұмысын уақытылы тексеріңіз. Жарамсыз бөлшектерді дереу ауыстырыңыз және (немесе) жабдықты жөнделгенге дейін пайдаланбаңыз. Жабдықты әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру.
- Жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 1 м бос орын болатындай етіп оны тегіс жерге қойыңыз. Еденді не кілемді зақымданудан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына кілемше төсеңіз.
- Жаттығу құрылғысын құрғақ жерде сақтаңыз. Оның шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс.
- Жаттығу құрылғысына жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз, себебі ол құрылғыны зақымдауы және (немесе) өзі бұзылып қалуы мүмкін.
- Жаттығу үшін ыңғайлы киім киіңіз; киім жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауы үшін тым кең болмауы керек. Жаттығу кезінде ыңғайлы спорттық аяқ киім киіңіз.
- Жарақат алмау үшін жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктерін ұстамаңыз.
- Егер жаттығу құрылғысында механизмдердің қалыпты жұмысына тән емес дыбыс шығуы немесе қозғалмалы бөлшектердің айқасып қалуы сияқты ақаулар пайда болса, оны пайдалануды дереу тоқтатып, сервистік шеберханаға хабарласыңыз.
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттығуы тиіс.

1.1 Қауіпсіздік туралы хабарлама

Жаттығу құрылғысын пайдалану алдында жаттығуға қарсы көрсетімдер немесе шектеулер жоқ екенін анықтау үшін дәрігермен кеңесіңіз. Жаттығу құрылғысы жақсы физикалық күйді сақтау және жалпы денсаулықты жақсарту үшін пайдалы, бірақ кейбір жағдайларда жаттығуды қоя тұрған дұрыс, әйтпесе ауру асқынып кетуі мүмкін.

Жаттығуға қарсы көрсетімдер

Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде денеге ауыр физикалық жүктеме түседі. Сіз онымен жаттығуға дайын болуыңыз керек. Жағымсыз салдардың алдын алу үшін алдымен дәрігерге қаралып, жаттығуға қарсы көрсетімдер жоқ екеніне көз жеткізіңіз.

Егер сізде диагноз немесе төменде сипатталған белгілер болса, жаттығу құрылғысын пайдаланбаған жөн:

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ. Төмендегі тізім толық емес және тек анықтама үшін берілген. Егер қандай да бір ауруыңыз болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер қабылдай алады.

- кей кездері қатты көтерілетін қан қысымы;
- жүрек-тамыр қызметінің жеткіліксіздігі;
- демікпе;
- мерзімді ісіну;
- тахикардия және стенокардия;
- тромбофлебит;
- қатерлі ісік;
- кез келген кезеңдегі қант диабеті;
- жоғары температура;

- созылмалы аурулардың өршуі;
- түсік тастау қаупі бар жүктілік, жатыр тонусы;
- жұқпалы аурулар кезінде өзін нашар сезіну.



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 нұсқауларды, сондай-ақ жаттығу құрылғысының жапсырмаларындағы ақпаратты оқыңыз.

Кросс жаттығу құрылғысы

Құрылғы аяқ, қол, дене және иық сияқты үлкен бұлшықет топтарын жаттықтыру үшін өте ыңғайлы.

Эллиптикалық қозғалыс процесінің арқасында жаттығу әсіресе буындар үшін қауіпсіз. Кросс жаттығу құрылғысы өз кәсібіне байланысты көп отыратын адамдар үшін қолайлы. Құрылғымен жаттығу кезінде дене түзу орналасады. Осыған байланысты арқа мен омыртқаға жүктеме түспейді. Әртүрлі жаттығу жолдары бар: тек аяқтарды жаттықтыру — қолмен бекітілген тұтқадан ұстау, қолды пассивті қолдану арқылы барлық бұлшықет топтарын жаттықтыру, қолды белсенді қолдану арқылы барлық бұлшықет топтарын жаттықтыру. Аяқ пен қол жаттығуларын біріктірген кезде барлық маңызды бұлшықет топтарына жүктеме түсіп, олар тиімді жаттығады.

Дененің жоғарғы бөлігін қолсаптарда жаттықтыру қолдың, иықтың және арқаның бұлшықеттерін қосымша жүктейді.

Артықшылықтар:

- буындарға зиянсыз эллиптикалық қозғалыс;
- бүкіл денені тиімді жаттықтыру және барлық маңызды бұлшықет топтарына жүктеме түсіру;
- алға және артқа қозғалу арқылы әртүрлі жаттығу нұсқалары;
- денсаулықты жақсартуға бағытталған фитнес жаттығулары үшін өте қолайлы.

Денені дұрыс ұстау және қимылдату

Аяқты аяқ платформасын қойып, онда нық тұрғаныңызға көз жеткізіңіз.

Табан аяқ платформасының алдыңғы жиегіне тіреліп тұруы мүмкін (әсіресе, қысқа бойлы адамдарда).

Шынтақты сәл бүгіп, қолсапты кеуде деңгейінде ұстаңыз. Дененің жоғарғы бөлігін тік ұстаңыз. Қозғалыс кезінде тізе мен шынтақ әрқашан сәл бүгіліп тұруы тиіс.

Алға қарай қозғалған кезде қалыпты жүгіру кезіндегідей өкшені платформадан жоғары көтеру арқылы балтыр бұлшықеттерін жаттықтырып, аяқты қанмен қамтамасыз етіңіз.

Жаттығу нұсқалары

Кросс жаттығу құрылғысы әртүрлі жаттығу нұсқаларын ұсынады. Қол тұтқаларын белсенді және пассивті түрде қозғалту арқылы дененің жоғарғы жағын жаттықтыру қарқындылығын өзгертуге болады. Осылайша, мысалы, қолсаптарды пассивті және бос ұстау арқылы аяқ пен бөксе бұлшықеттеріне көбірек жүктеме түсіруге болады.

Дененің жоғарғы жағын жаттықтыру қарқындылығын арттыру үшін қол тұтқаларын белсендірек қозғалту қажет.

Алайда, жалпы алғанда, жаттығуға иық, қол, арқа, бөксе және аяқ сияқты барлық бұлшықет топтары қатысады.

Оған қоса, мүлдем қолды пайдаланбай да жаттығуға болады. Ол үшін жай ғана қозғалмайтын тұтқалардан ұстаңыз. Бұл жағдайда шынтақтар дененің жоғарғы жағында бос тұрады, ал қозғалмалы қолсаптары еркін қозғалады. Бұл қалыпта тек аяқ пен бөксе бұлшықеттері жаттығады.

2 ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ЖАЛПЫ КЕҢЕСТЕР

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. Қарапайым жаттығулардан бастаңыз және өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз. Негізгі жаттығуларға қоса жүгіру, жүзу, билеу және (немесе) велосипед тебу сияқты басқа да әрекеттерді орындаңыз.

Жаттығу алдында әрқашан қыздырыныңыз. Бұлшықеттерді созып алмау және жарақат алмау үшін кемінде бес минут созылу не гимнастика жаттығуларын жасаңыз.

Жүрек соғу жиілігін үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде жүрек соғу жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін құрал болмаса, терапевттен жүрек соғу жиілігін қалай тиімді өлшеуге болатынын сұраңыз. Жақсы жаттығу нәтижелеріне қол жеткізу үшін дәрігердің көмегімен жасыңыз бен физикалық дайындық деңгейіңізге сәйкес оңтайлы ЖСЖ диапазонын анықтаңыз.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Жүрек соғу жиілігін бақылау жүйелері дәл болмауы мүмкін. Шамадан тыс жаттығу ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында әлсіздік не ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз.

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

Жаттығу құрылғысымен жаттығу кезінде әрқашан жеңіл және ыңғайлы киім мен спорттық аяқ киім киіңіз. Жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктеріне ілініп қалуы немесе жыртылып қалуы мүмкін кең киім кимеңіз.

2.1 Жаттығулар

Денені қыздыру / созылу жаттығулары

Сәтті жаттығу денені қыздыру жаттығуларынан басталып, денені босаңсыту жаттығуларымен аяқталады. Бұл қыздыру жаттығулары денені келесі жаттығуларға дайындайды. Денені босаңсыту жаттығулары бұлшықетке қатысты мәселелердің алдын алуға көмектеседі. Төменде денені қыздыру мен босаңсытуға арналған созылу жаттығулары берілген. Келесі нәрселерге назар аударыңыз:

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.

Жамбас 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.

Аяқтың 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 аяқтың артқы бөлігін созады. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 30–40 сек отырыңыз.

Жүрек соғу жиілігі көрсетілген кесте

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ. Жүрек соғу жиілігінің максималды шегі әр адамда әртүрлі болады және оны дәрігер анықтауы керек.

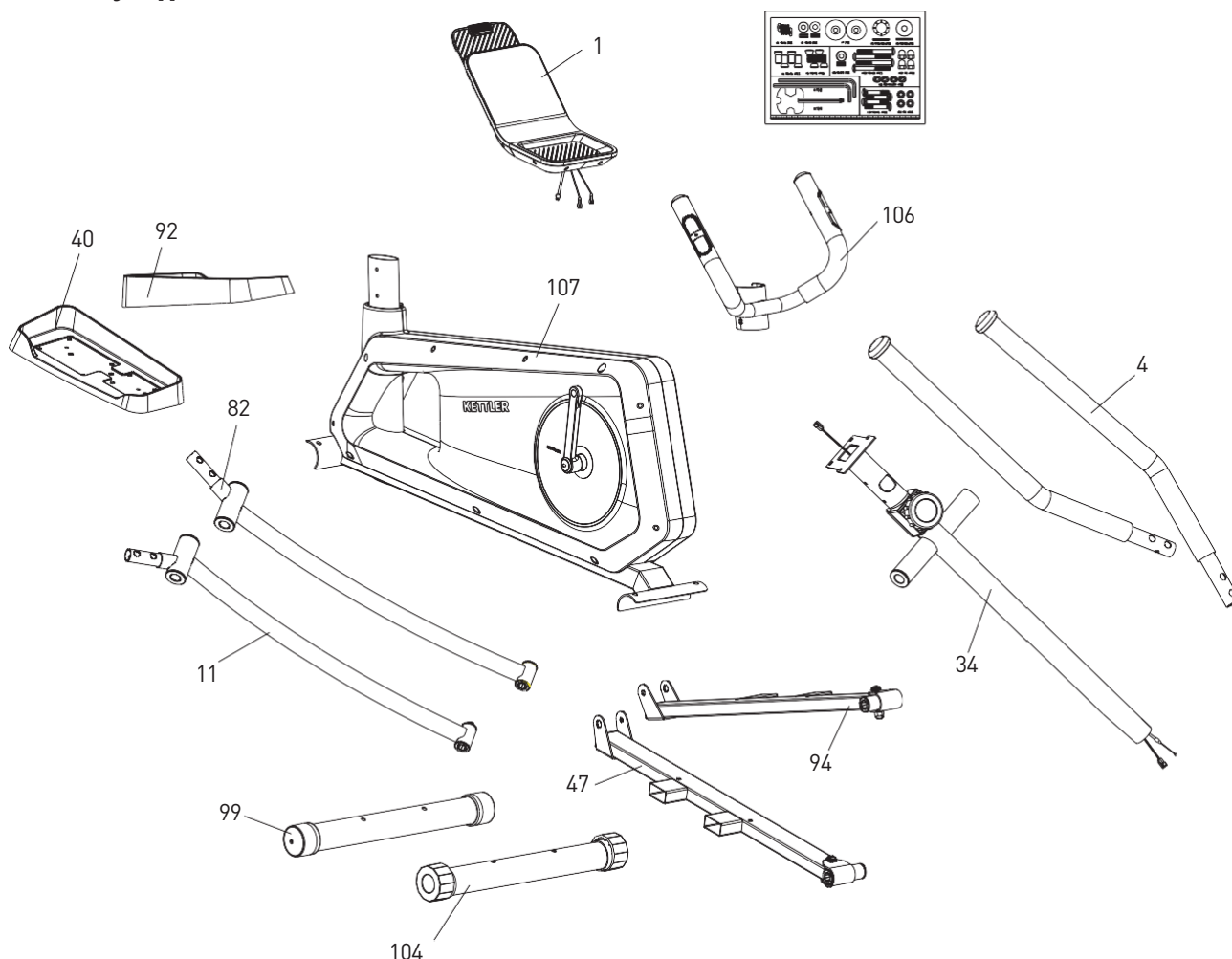
Жас	МЖСЖ	Орташа физикалық белсенділік кезінде жүрек соғу жиілігі, соққы/мин	Қарқынды физикалық белсенділік кезінде жүрек соғу жиілігі, соққы/мин
30	190	105–133	133–162
40	180	99–126	126–153
50	170	94–119	119–145
60	160	88–112	112–136
70	150	83–105	105–128
80	140	77–98	98–119

3 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ

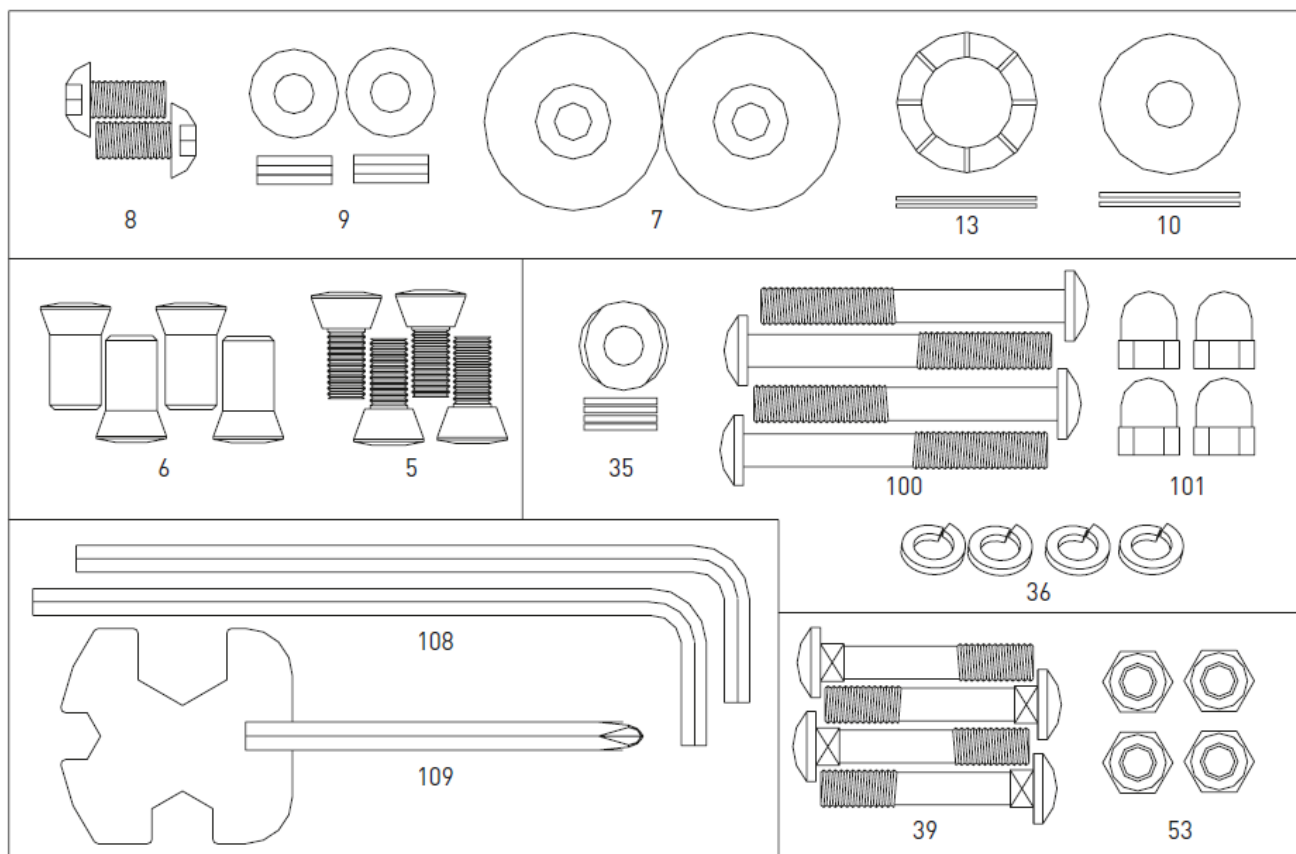
3.1 Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру

Жаттығу құрылғысын айналадағы басқа заттардан кемінде 1 м қашықтықта орналастырыңыз. 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.

Жаттығу құрылғысының жиынтықтамасы

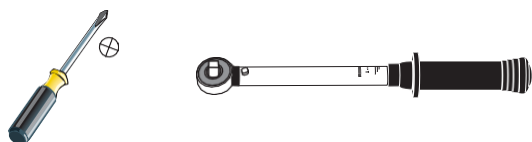


№	Жалпы сипаттамасы	Саны
1	Консоль	1
40	Сол жақ педаль	1
92	Оң жақ педаль	1
11	Төменгі сол жақ тұтқа	1
82	Төменгі оң жақ тұтқа	1
104	Артқы тұрақтандырғыш	1
47	Сол жақ педаль құбыры	1
94	Оң жақ педаль құбыры	1
34	Тұтқа тағаны	2
4	Жоғарғы тұтқа	2
107	Негізгі қаңқа	1
106	Тұтқа	1
99	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
	Арнайы бекітпелер жинағы	1



№	Жалпы сипаттамасы	Саны
8	Бұран (M8×16L)	2
9	Тығырық (Ø8×Ø19×2T)	6
7	РА бөлшегі	2
13	Толқынды тығырық (Ø19.5×Ø30×0.3T)	2
10	Тығырық (Ø10×Ø30×1T)	4
6	Конустық төлке (M8×16L)	4
5	Конустық бұран (M8×15L)	4
35	Жартылай дөңгелек тығырық (Ø8×Ø19×2T)	4
100	Бұран (M8×65L)	4
101	Қалпақшалы сомын (M8)	4
36	Гровер (Ø8.1×14.5×2.4T)	4
39	Бұран (M8×45L)	4
53	Табандатпа сомын (M8)	4
108	Алтықырлы кілт (6mm×35mm ×150mm)	2
109	Көп функциялы кілт	1

Қажетті құрал-сайман — жеткізілім жиынтығына кірмейді.

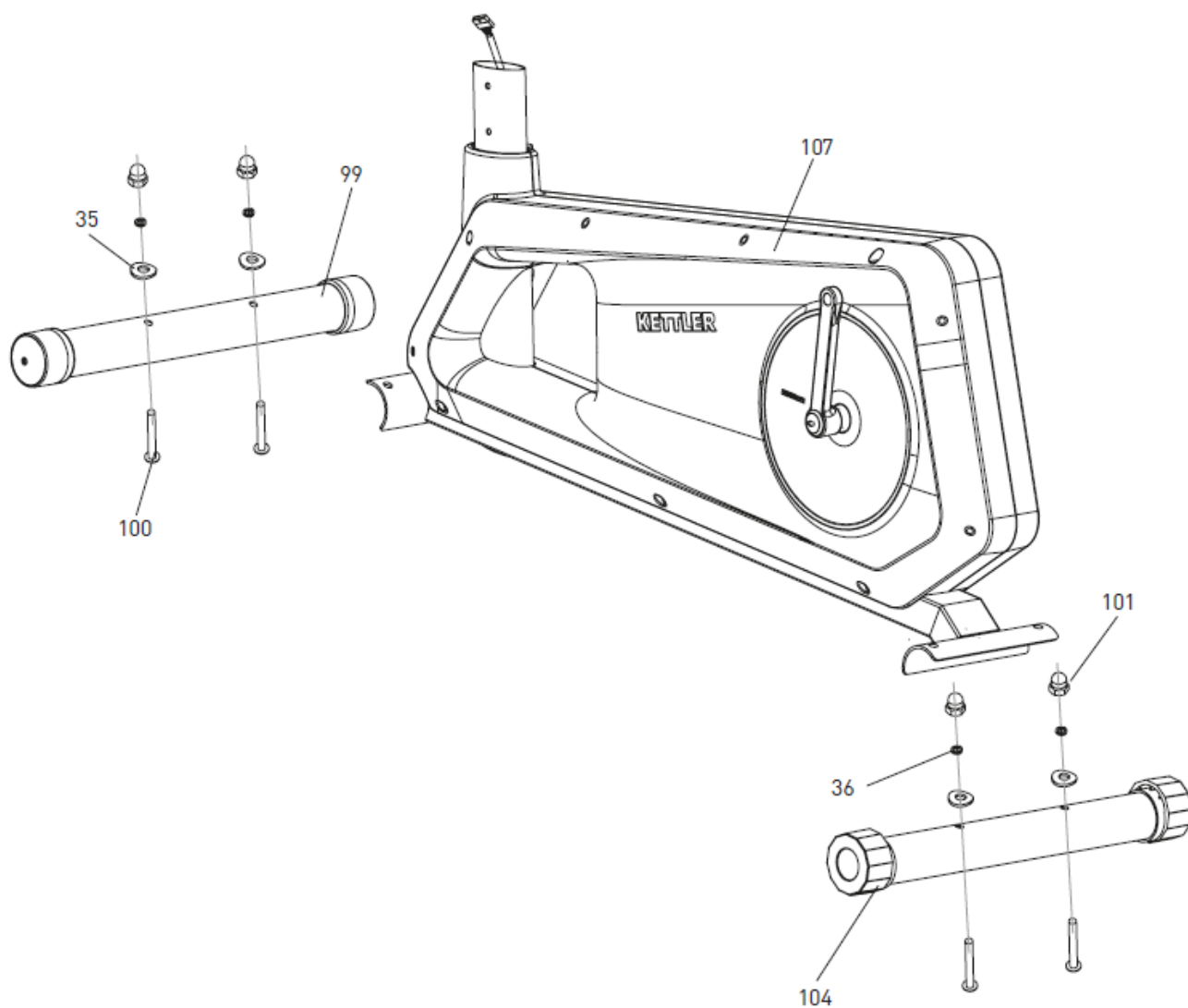
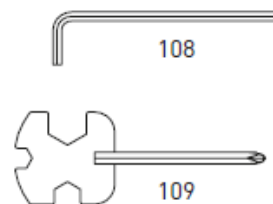
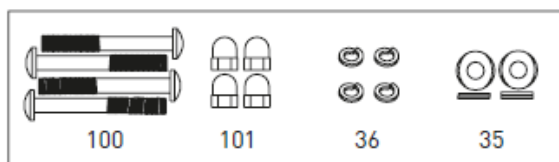


3.2 Жаттығу құрылғысын құрастыру

1-қадам

Жаттығу құрылғысы корпусының артқы жағын көтеріңіз. Алдымен тасымалдау ролигі жоқ артқы басқышты орнатыңыз. Оны 6 мм-лік алтықырлы кілтті (108) және көп функциялы кілтті (109) пайдаланып тығырықтары (Ø8×19) (35), гроверлері (Ø8,1) (36) мен қалпақшалы сомындары (M8) (101) бар екі бұран (M8×65) (100) арқылы бекітіңіз. Содан кейін алдында тасымалдау роликтері бар алдыңғы басқышты да дәл осылай орнатыңыз. Оны артқы басқыш сияқты бекітіңіз.

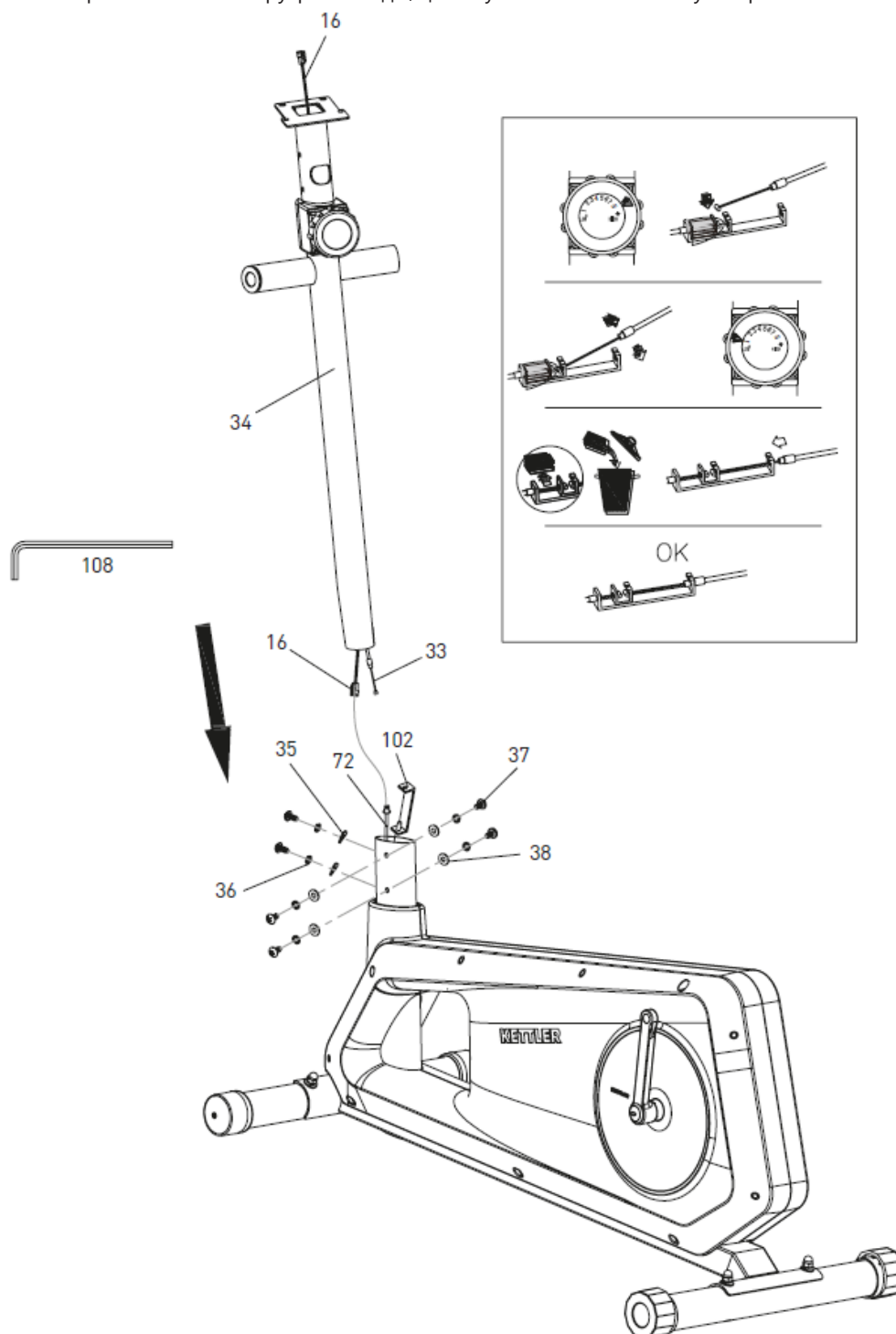
Қатайтуды динамометрлік кілтпен тексеру ұсынылады, қатайту моменті 15 Нм болуы керек.



2-қадам

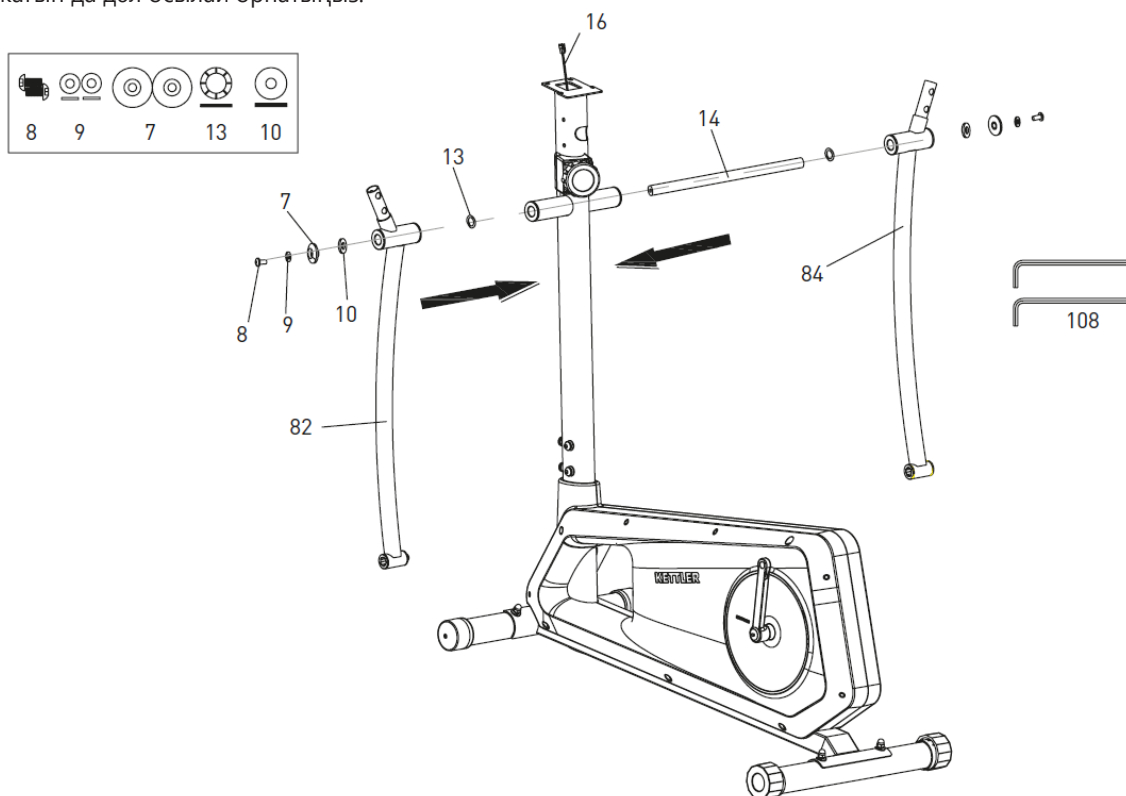
Таған негізі орнатылатын жердегі жаттығу құрылғысының корпусынан алты бұранданы (M8×20) (37) шешіп алып, оларды сақтап қойыңыз. Таған негізіндегі жүктемені реттейтін сымарқанның резеңке қорғанысын алып тастаңыз. Сымарқанды босату үшін жүктеме реттемесін «8» деген мәнге дейін бұраңыз. Сымарқан ұшын қапсырма арқылы өткізіп, оны қапсырма ойығына бекітіңіз. Сымарқанды тарту үшін жүктеме реттемесін «1» деген мәнге дейін бұраңыз. Консоль сымын (33, 16) жаттығу құрылғысының корпусына жалғаңыз. 6 мм-лік алтықырлы кілтті (108) пайдаланып тағанды (34) 6 бұранда (M8×20) (37), тығырық (Ø8×19) (38) және гроверлер арқылы құрылғы негізіне бекітіңіз. Ø арқылы құрылғы негізіне бекітіңіз

Қатайтуды динамометрлік кілтпен тексеру ұсынылады, қатайту моменті 25 Нм болуы керек.



3-қадам

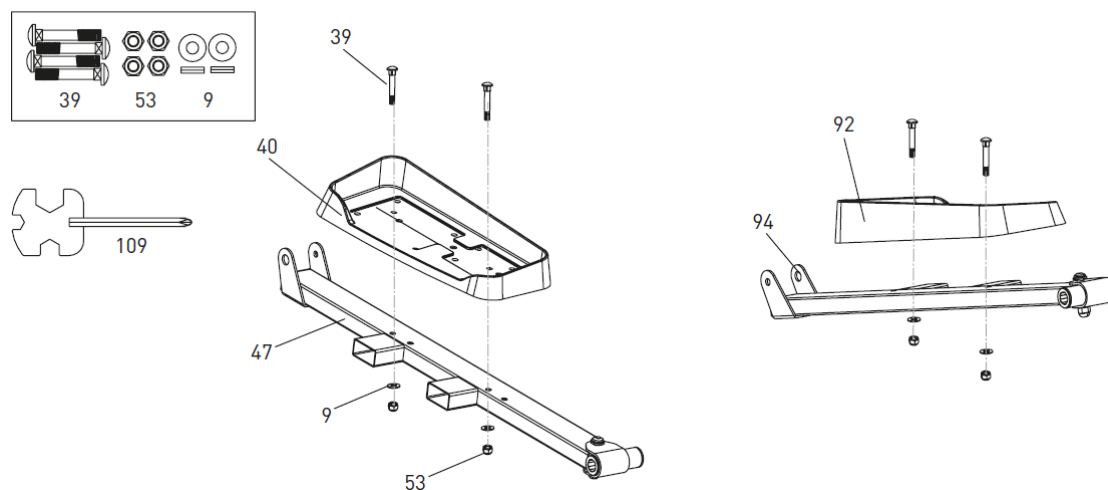
Маятник тұтқаларға арналған таған тесігіне осьті орнатыңыз. Осьті (14) екі жағынан майлаңыз (майды тесіктен табасыз). Маятник тұтқалар L (сол жақ) (82) және R (оң жақ) (84) әріптерімен белгіленген. Тұтқалар осіне аралық тығырықты ($\varnothing 10$) орнатыңыз. 6 мм-лік алтықырлы кілтті (108) пайдаланып бұранда (M8×16) (8), гровер тығырығы ($\varnothing 8 \times 12,9$) (9), бөлшек (7) және тығырықтар (($\varnothing 8 \times 16$) (10), ($\varnothing 10$) (13)) арқылы маятник тұтқаны ось тесігіне бекітіңіз. Екінші жағын да дәл осылай орнатыңыз.

**4-қадам**

KETT ADJUSTABLE STRIDE LENGTH технологиясы:

Пайдаланушы бойына байланысты педальдарды 2 қалыпта орнатуға болады. Пайдаланушы бойы неғұрлым ұзын болған сайын, педальдар құрылғы негізінің алдыңғы жағынан соғұрлым алыс орналасады. Педальдарды әртүрлі пайдаланушыларға арнап реттеуге болады, егер, мысалы, құрылғымен әртүрлі отбасы мүшелері жаттығатын болса.

Педальдар L (сол жақ) (40) және R (оң жақ) (92) әріптерімен белгіленген. Педальдарды көлденең қозғалыс тірегіне (L (47) / R (94) сәйкесінше) екі бұранмен (M8×45) (39), тығырықпен (D8) (9) және сомынмен (M8) (53) көп функциялы кілтті (109) пайдаланып жалғаңыз. Екінші жағын да дәл осылай орнатыңыз.



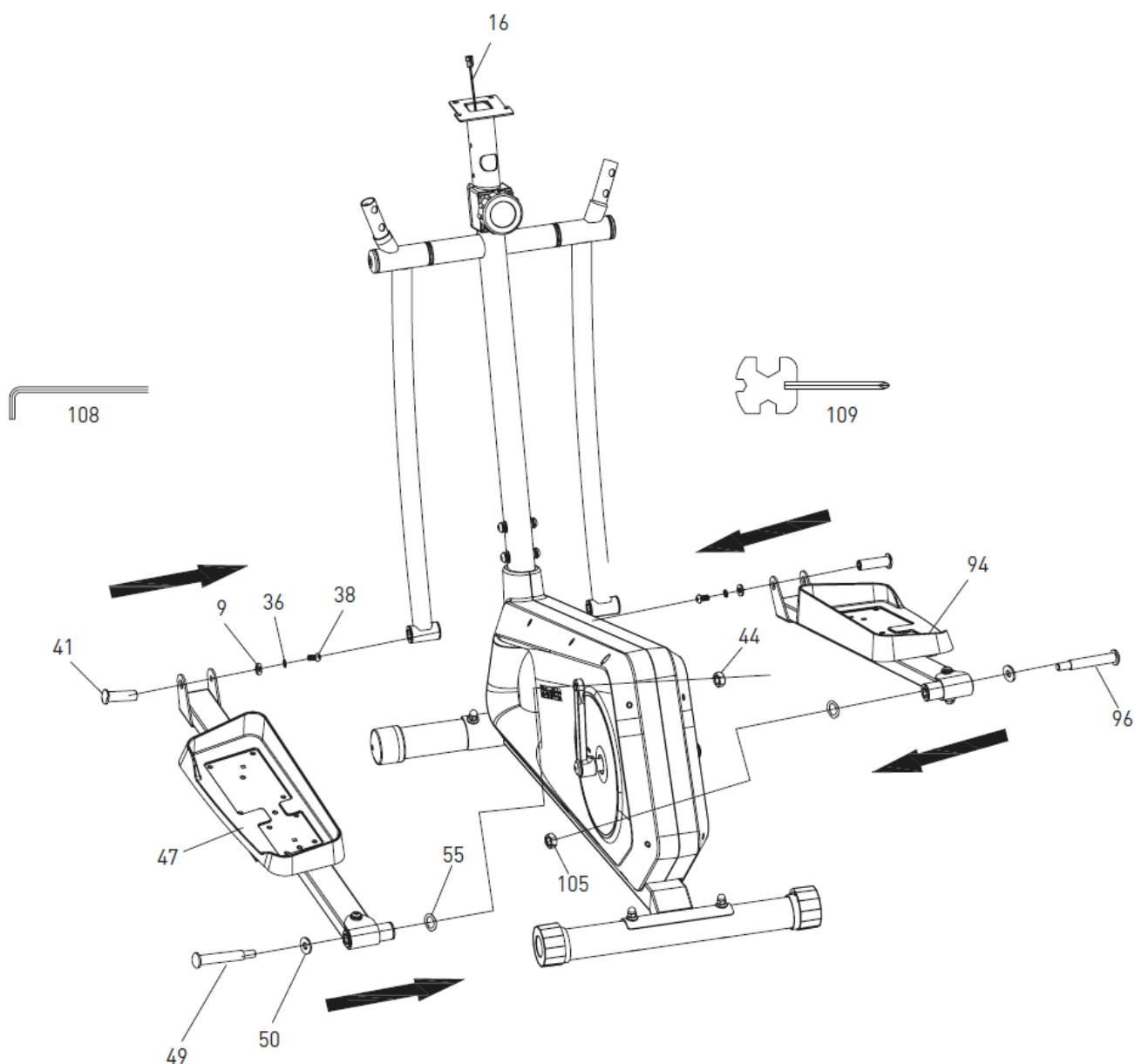
5-қадам

Жиналған көлденең қозғалыс тіректері мен педальдарды алтықырлы кілтпен (109) бұрандар (41), гровер тығырықтары (Ø8,1) (36), тығырықтар (9) және сомындар (M8) (38) арқылы тұтқаларға (L/R сәйкесінше) жалғаңыз. Екінші жағын да дәл осылай қосыңыз.

Бұлғақтардан (49) және (96) бұрандарын шешіп алып, оларды сақтап қойыңыз. Содан кейін жиналған көлденең қозғалыс тіректері мен тұтқалары бар педальдарды көп функциялы кілтпен сол жағына (49) бұранын және оң жағына (96) бұранын, тығырықты Ø(16) (50), толқынды тығырықты (55), сондай-ақ сол жағына (55) сомынын және оң жағына (105) сомынын орнату арқылы бұлғақтарға қосыңыз.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ, сол жақтағы бекітпе сағат тіліне қарсы бағытта, ал оң жақтағы бекітпе сағат тілі бойымен бұралады.

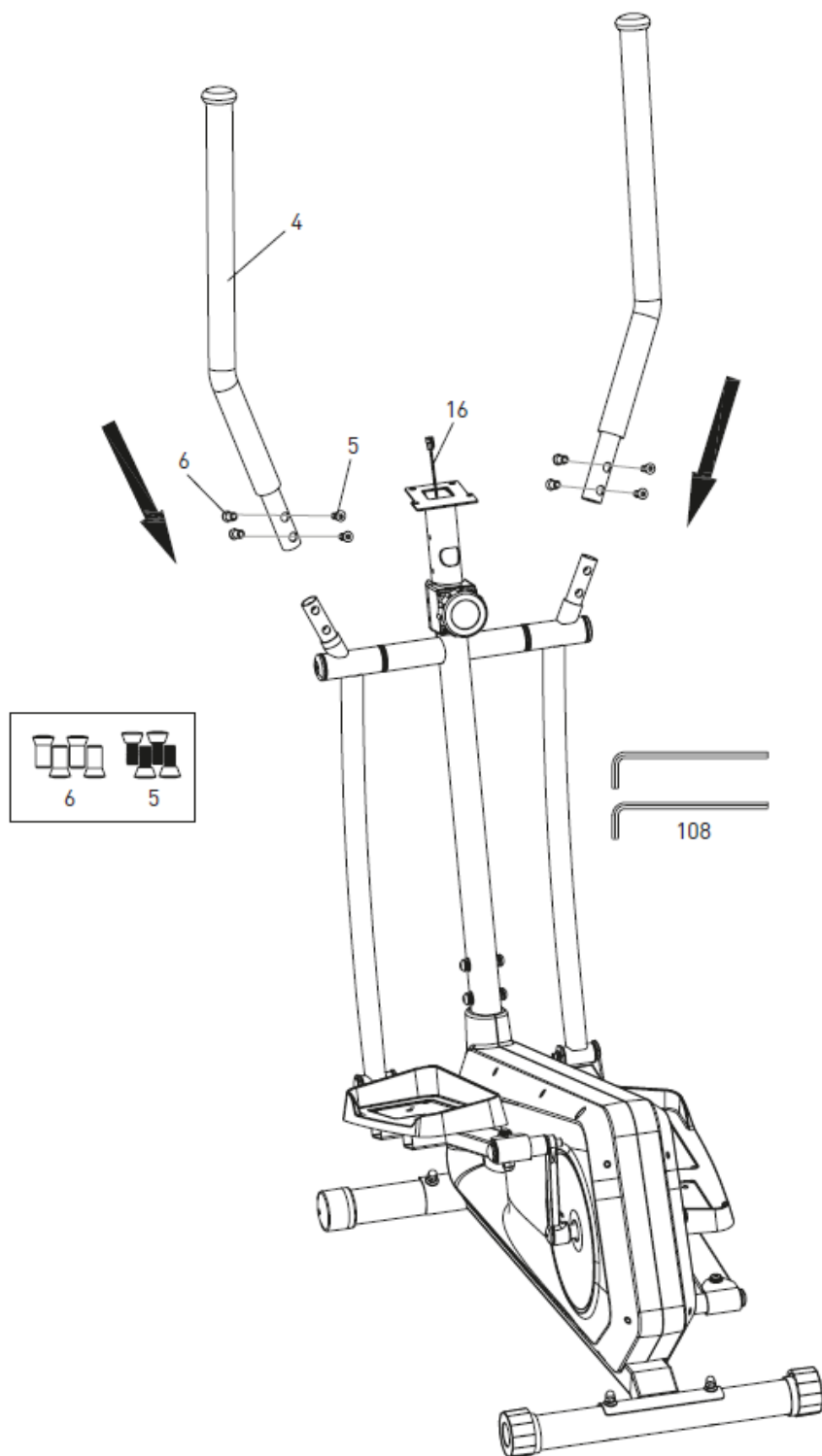
Бекітпелерді мықтап, біркелкі қатайтыңыз.



6-қадам

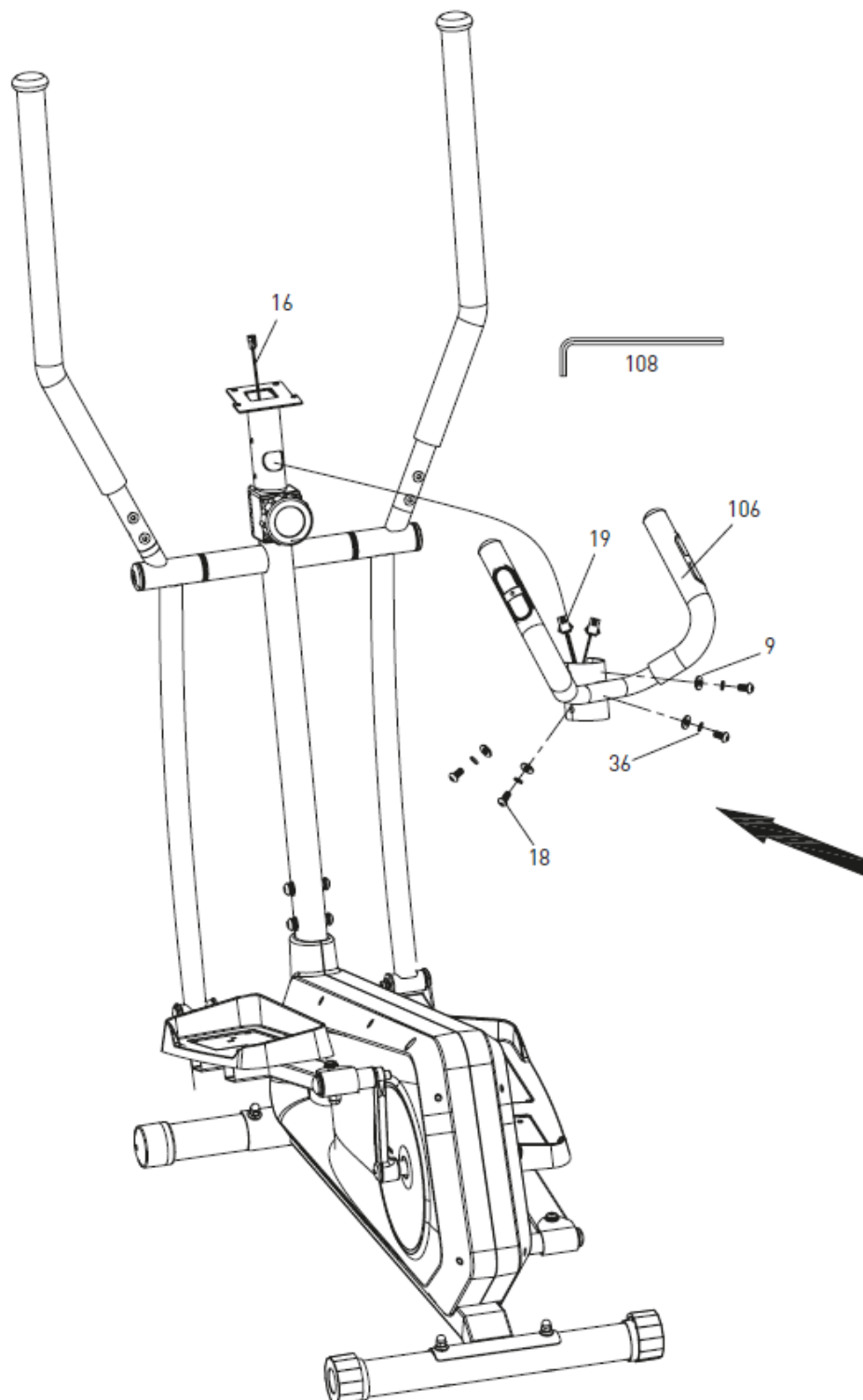
6 мм-лік алтықырлы кілтті (108) пайдаланып қонустық төлкенің (M8×14) (6) конустық бұрандары (M8×13) (5) арқылы жоғарғы тұтқаларды (L/R) (4) сәйкесінше) орнатыңыз.

Бекітпелерді мықтап, біркелкі қатайтыңыз.



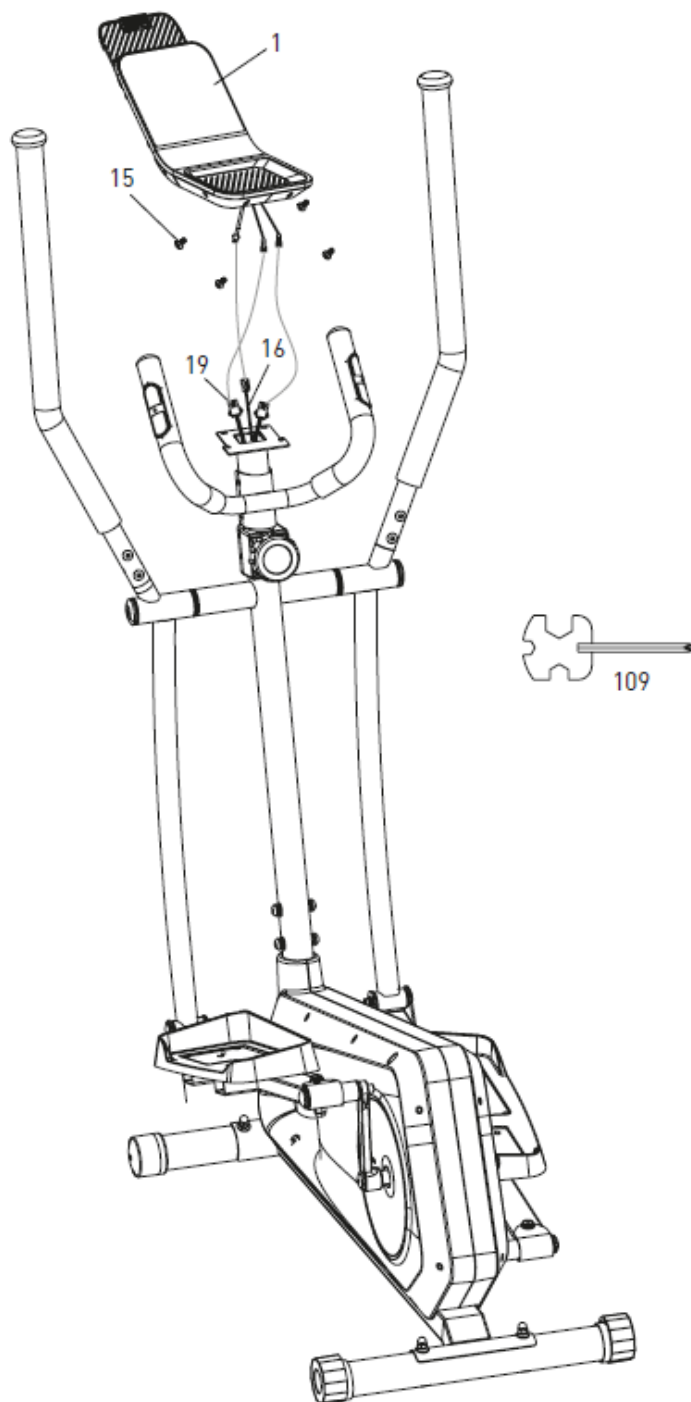
7-қадам

Жүрек соғу жиілігінің датчигі (106) бар тұтқаны тағанға орнатып, оны 6 мм-лік алтықырлы кілтпен бұран (M8×20) (18), гровер тығырығы (Ø8,1) (36), тығырық (38) (Ø8) (9) арқылы төменгі тесікке бекітіңіз. Датчиктер сымдарын (19) жоғарғы тесік арқылы өткізіңіз. Құбыр ішіне түсіп кетпеуі үшін сымдарды сымтемірмен тағанға бекітіңіз.



8-қадам

Батареяларды (жиынтықта бар) (нақтылау қажет) консольге (1) артқы жағынан салыңыз. Алдымен 3 сымды (16, 19) дисплейге жалғаңыз, содан кейін консольді тағанға орнатып, сымдарды таған ішіне жасырып қойыңыз. Көп функциялы кілтті (айқыш бұрауышты) (109) пайдаланып бұрандалар (M5×10) (15) арқылы консольді тағанға бекітіңіз.



Жаттығу құрылғысын өзіңізге ыңғайлы етіп реттеңіз.

Еден қисықтығының компенсаторлары арқылы жаттығу құрылғысының тұрақтылығын реттеңіз.

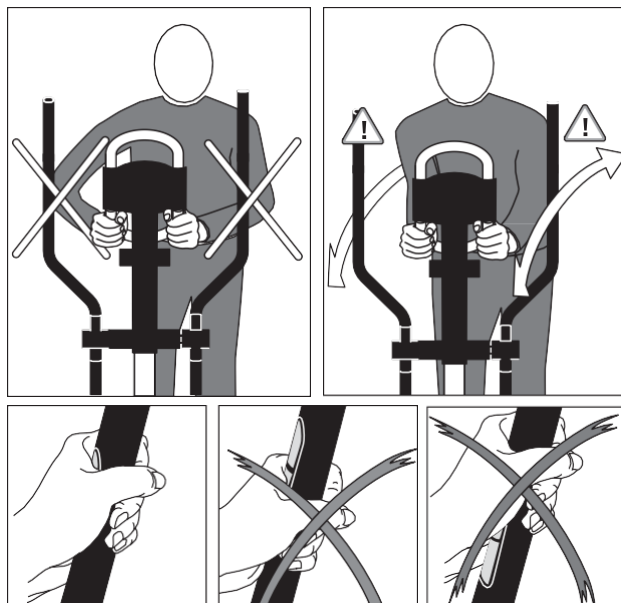
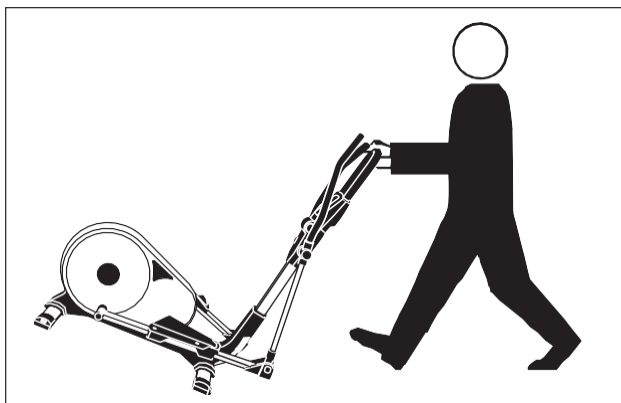
Жаттығу құрылғысы жұмысқа дайын.

Жаттығуыңыз сәтті болсын!

Жаттығу құрылғысын жылжыту

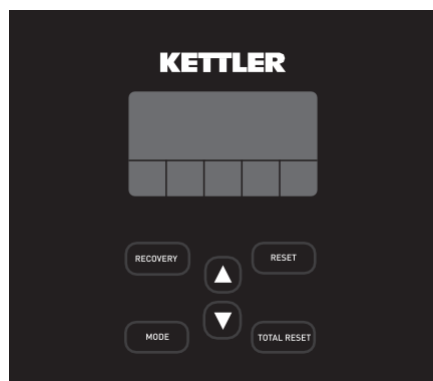
Жаттығу құрылғысын басқа жерге жылжыту үшін тағанның жоғарғы тұтқаларынан ұстап, оны өзіңізге қарай еңкейтіңіз. Жаттығу құрылғысын тасымалдау роликтері арқылы кез келген жерге оңай жылжытуға болады.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ. Жаттығу құрылғысын тегіс емес жерде жылжытпаңыз, себебі бұл роликтер мен құрылғыны зақымдауы мүмкін.



4 ЖАТТЫҒУ КОМПЬЮТЕРІНІҢ СИПАТТАМАСЫ

4.1 Басқару негіздері



4.2 Индикация аймағы/дисплей:

СКАН: Экран әр функцияны 6 секунд сайын айналдырып көрсетеді. SCAN(СКАН)→RPM/SPEED(МИН. АЙН. САНЫ/ЖЫЛДАМДЫҚ)→TIME(УАҚЫТ)→DISTANCE(ҚАШЫҚТЫҚ)→CALORIES(КАЛОРИЯЛАР)→PULSE(ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ)→SCAN(СКАН)

Жаттығу бойынша ұсынымдар және пайдалану нұсқаулығы

Қысқаша нұсқаулық

Индикация аймағы/дисплей

Индикация аймағында әртүрлі функциялар туралы ақпарат көрсетіледі.

Педальды айналдыру жиілігі (айн./мин.)

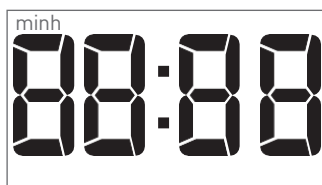
0~15~999 айн./мин.



Жаттығу кідірілген кездегі орташа мән көрсеткіші

Жаттығу уақыты

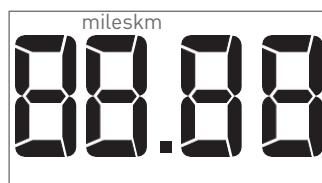
Жалпы жаттығу уақыты (сағ.)
көрсеткішті қосқанда немесе түсіріп
тастағанда



Мәні: 0:00 – 99:59

Қашықтық

Жалпы қашықтық (миль/км)
көрсеткішті қосқанда немесе түсіріп
тастағанда

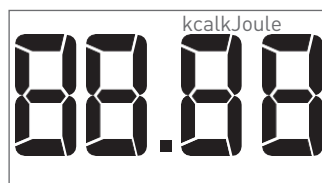


Миль немесе километр
көрсеткіші

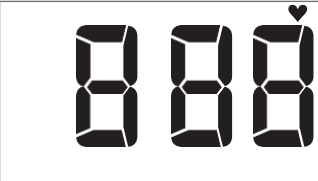
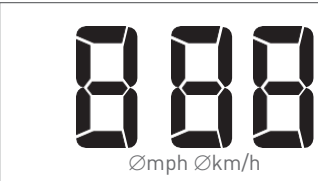
Мәні: 0,00 – 99,99

Энергия шығыны

ккал немесе кДж



Мәні: 0 – 99 99

Жүрек соғу жиілігі		Жүрек таңбасы (жүрек соғу жиілігімен бір ырғақта жыпылықтайды)
Жүрек соғу жиілігінің көрсеткіші 30~240		
Жылдамдық		Мәні: 0 – 99,9
Жаттығу кідірілген кездегі орташа мән көрсеткіші		
		Миль/сағ. немесе километр/сағ. көрсеткіші

4.3 Пайдалану

Зарядтау батареясын орнатқаннан кейін, консоль «ди» дыбысын шығарып, 2 секунд бойы толық көрсетіледі, содан кейін құрылғы дөңгелек диаметрін (78,0) көрсетіп, «күту» режиміне өтеді.

4.4 Пайдаланушы мәзірі

1 Функция аймағы

Күту режимінде жай ғана педальды басу арқылы жаттығуды бастауға болады; немесе алдымен мәнді орнатып, содан кейін педальды басыңыз, сонда әрбір мән есептеле бастайды.

Теңшеу: «күту» режимінде функция мәнін теңшеу интерфейсіне кіру үшін «MODE» пернесін басыңыз. Теңшеу кезінде тиісті функция дисплейі жыпылықтайды, функцияның мақсатты мәнін орнату үшін «▲», «▼» батырмаларын басыңыз, содан кейін растау үшін «MODE» батырмасын басыңыз және келесі функцияның мақсатты мәнін енгізу үшін келесінің бірін таңдаңыз: TIME(УАҚЫТ)→ DISTANCE(ҚАШЫҚТЫК)→ CALORIES(КАЛОРИЯЛАР)→ PULSE(ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ)

Егер функцияның мақсатты мәні орнатылмаса, әр функция мәні (жүрек соғу жиілігі мәнінен басқа) жоғарғы шектен аспайды; мақсатты мән орнатылған кезде, функция мәні (жүрек соғу жиілігі мәнінен басқа) орнатылған мәннен 0-ге дейін есептеледі және орнатылмаған функция мәні (жүрек соғу жиілігі мәнінен басқа) жоғарғы шекке жетеді.

Функцияның орнатылған мәні 0-ге жеткеннен кейін 4 рет дыбыстық сигнал беріліп, тиісті функция мәні жыпылықтайды, содан кейін 0-ден қайта басталады; 0-ге дейін жетпеген басқа функция мәндері кері санауды жалғастырады.

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

2 RECOVERY функциясы (Фитнес-тест)

1. Тұтқаны ұстап тұрып, консольде ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ мәні көрсетілген кезде физикалық күшті бағалау функциясына кіру үшін «RECOVERY» (ФИТНЕС-ТЕСТ) пернесін басыңыз. Консоль тек ағымдағы жүрек соғу жиілігін көрсетіп, 1 минуттық кері санақты бастайды. Тұтқаны 1 минут бойы жібермей, мықтап ұстап тұрыңыз. ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ терезесінде ағымдағы ЖСЖ мәні көрсетіледі. Электрондық өлшегіш осы кезең ішінде алынған жүрек соғу жиілігінің мәніне сәйкес бағалау жасайды.
2. Пайдаланушының физикалық күш деңгейі F 1-ден F 6-ға дейін бағаланады.

Жүрек соғу жиілігі мәні деңгейлер	Фитнес-тест	Дейін және кейін
F1	Great (керемет)	Average 50 (орта есеппен)
F2	Good (жақсы)	40–49
F3	Normal (қалыпты)	30–39
F4	General (орташа)	20–29
F5	Need more Exercise (көбірек жаттығу қажет)	10–19
F6	Too less exercise (тым аз жаттығу)	Less than 10 (10-нан төмен)

3 Ұйқы режимі

Егер жаттығу құрылғысы пайдаланылмаса, консоль 4 минуттан кейін автоматты түрде өшеді. Жаттығу құрылғысын кез келген батырманы немесе педальды басу арқылы қосуға болады.

4 Басты функциялар

- RECOVERY (ФИТНЕС-ТЕСТ): фитнес-тест пернесі
- MODE: РЕЖИМДІ ауыстыру пернесі
- ▲ Жоғары: жоғары қарай реттеу (уақыт/қашықтық/калория/ЖСЖ)
- ▼ Төмен: төмен қарай реттеу (уақыт/қашықтық/калория/ЖСЖ)
- RESET (ТҮСІРІП ТАСТАУ): түсіріп тастау пернесі (ағымдағы мәнді тазалау, 0-ге орнату)
- TOTAL RESET (ТОЛЫҚ ТҮСІРІП ТАСТАУ): толық түсіріп тастау пернесі: консольді қайта іске қосу

Жазбалар:

1. Консольді іске қосу үшін 2 AA (2×1,5 В) батареяны пайдаланыңыз;
2. Жаттығу құрылғысын ылғалдан қорғаңыз

4.5 Жүрек соғу жиілігін өлшеу

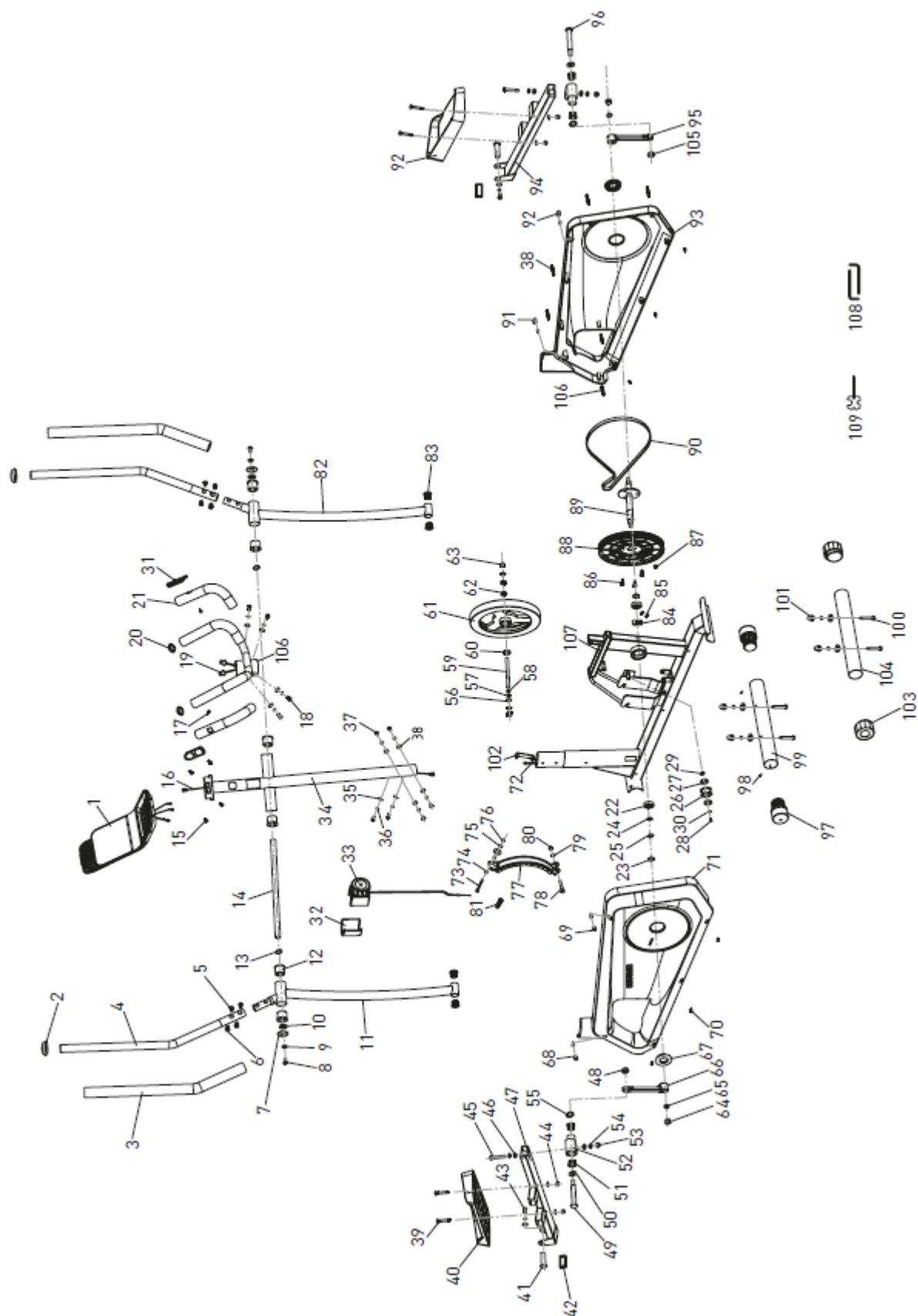
Жүрек соғу жиілігін өлшеу үшін келесіні қолдануға болады:

1. Тұтқаларға орнатылған жүрек соғу жиілігін бақылау құралы

Жүрек соғу жиілігі — спортшы үшін ең маңызды көрсеткіш, оның негізінде жаттығулар мен жүктемелердің оңтайлы режимі таңдалады, ағза күйі бақыланады және үзіліс ұзақтығы анықталады. Жүрек соғу жиілігін бақылау құралымен жабдықталған жаттығу құрылғылары денеге түсетін жүктемені бақылап, жаттығу қарқындылығын басқаруға мүмкіндік береді.

Жаттығу кезінде жүрек соғу жиілігін өлшеу үшін екі алақанды тұтқаларға қойып, ағымдағы ЖСЖ мәні көрсетілетін ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ терезесінде ақпарат пайда болғанша күтіңіз.

5 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЕГЖЕЙ-ТЕГЖЕЙЛІ СҰЛБАСЫ



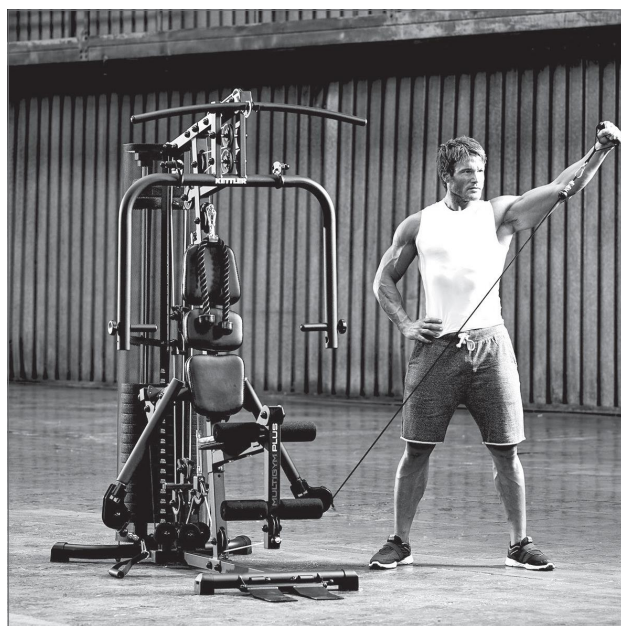
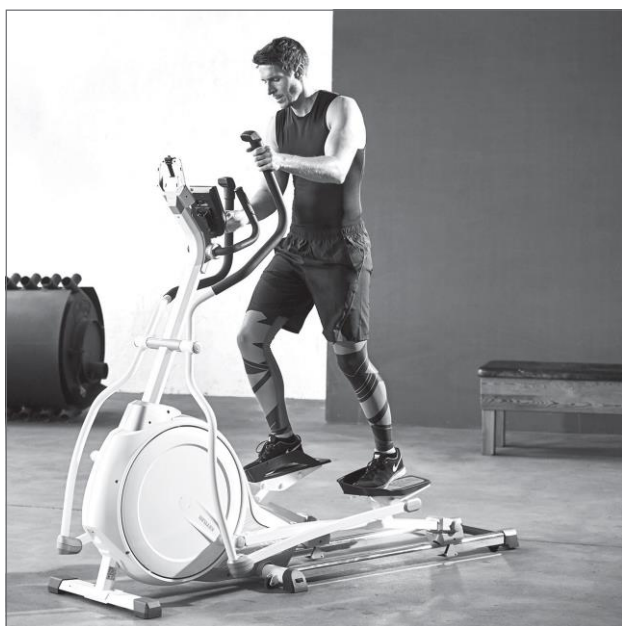
6 ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ

№	Жалпы сипаттамасы	Саны	№	Жалпы сипаттамасы	Саны
1	Консоль	1	43	Бұран	2
2	Бітеуіш	2	44	Табандатпа сомын	4
3	Грипса	2	45	Бұран	2
4	Жоғарғы тұтқа	2	46	Төлке	4
5	Конустық бұран	4	47	Сол жақ педаль құбыры	1
6	Конустық төлке	4	48	Табандатпа сомын	4
7	Бөлшек	2	49	Бұран	1
8	Бұран	2	50	Тығырық	2
9	Сомын	6	51	Төлке	4
10	Тығырық	2	52	Топса	2
11	Төменгі тұтқа	1	53	Табандатпа сомын	2
12	Төлке	6	54	Төлке	2
13	Толқынды тығырық	2	55	Толқынды тығырық	2
14	Орталық ось	1	56	Сомын	3
15	Бұран	4	57	Төлке	1
16	Жоғарғы датчик сымы	1	58	Төлке	1
17	Бұран	2	59	Сермер осі	1
18	Бұран	4	60	Мойынтірек	1
19	Жүрек соғу жиілігі датчигінің сымы	2	61	Сермер	1
20	Бітеуіш	2	62	Мойынтірек	2
21	Грипса	2	63	Сомын	2
22	Мойынтірек	2	64	Бұлғақ бітеуіші	2
23	Гровер	2	65	Сомын	2
24	Тығырық	1	66	Сол жақ бұлғақ	1
25	Толқынды тығырық	1	67	Бұлғақ бітеуіші	2
26	Кергіш ролик	1	68	Бітеуіш	1
27	Мойынтірек	2	69	Бітеуіш	1
28	Бұран	1	70	Бұран	10
29	Толқынды тығырық	1	71	Сол жақ сәндік қаптама	1
30	Тығырық	1	72	Төменгі датчик сымы	1
31	Грипса	2	73	Алтықырлы бұран	1
32	Жүктеме реттегішінің қақпағы	1	74	Сомын	2
33	Жүктеме реттегіші	1	75	Тығырық	1
34	Тұтқа тағаны	1	76	Табандатпа сомын	1
35	Жартылай дөңгелек тығырық	6	77	Жинақтағы магнит	1
36	Гровер	6	78	Алтықырлы бұран	1
37	Бұран	6	79	Тығырық	1
38	Қаптама	4	80	Табандатпа сомын	1
39	Бұран	4	81	Магнит серіппесі	1
40	Сол жақ педаль	1	82	Төменгі оң жақ тұтқа	1
41	Біріктіргіш бұран	2	83	Төлке	4
42	Бітеуіш	2	84	Датчик ұстағышы	1

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
85	Бұран	2
86	Алтықырлы бұран	3
87	Магнит негізі	1
88	Тегершік	1
89	Ось	1
90	Жетекті белдік	1
91	Бітеуіш	1
92	Бітеуіш	1
93	Оң жақ сәндік қаптама	1
94	Оң жақ педаль құбыры	1
95	Оң жақ бұлғақ	1
96	Бұран	1
97	Тасымалдау ролигі	2
98	Бұран	2
99	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
100	Бұран	4
101	Сомын	4
102	Жүктемені реттеу сымарқаны	1
103	Тұрақтандырғыш бітеуіші	2
104	Артқы тұрақтандырғыш	1
105	Табандатпа сомын	1
106	Тұтқа	1
107	Негізгі қаңқа	1
108	Алтықырлы кілт	1
109	Көп функциялы кілт	1

7 ТЕХНИКАЛЫҚ АҚПАРАТ

Жаттығу құрылғысының қуаты	AA батареялары × 2
Сермер массасы	6 кг
Жүктеме деңгейін реттеу	Механикалық
Жүктеме деңгейлері	8 деңгей
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер
Жинау жүйесі	Жоқ
Жұмыс күйіндегі өлшемі (Ұ×Е×Б)	108×60,5×154 см
Жаттығу құрылғысының салмағы	29 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	120 кг
Жаттығу компьютері	LCD дисплей
Қосымша	Қауіпсіздік қысқышы бар планшет ұстағышы Тасымалдау роликтері Эргономикалық тұтқалар Еден қисықтығының компенсаторлары Жүрек соғу жиілігін қалпына келтіру тесті
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл



Сауда белгісі: KETTLER

Модель: Elliptical trainer machine Air 1 07637-100

Қытайда жасалған

Импорттаушы және дайындаушы уәкілеттік берген ұйым: «Спортмастер Казахстан» ЖШС

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

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады.

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

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

EAC