



МАГНИТТИ ЭЛЛИПСТИК ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

C-218 VENTO

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

TORNEOSPORT.COM

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ

STABILITY

EVER PROOF

ENERGY EFFICIENT



Құрметті сатып алушы!

Бұйымды сатып алғаныңыз құтты болсын!

Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO Vento эллипстік жаттығу құрылғысы ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

Торнеомен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!

Жаттығу құрылғысының негізгі артықшылықтары:

Оңтайлы қозғалыс амплитудасы

Өз класындағы жаттығу құрылғысы үшін айтарлықтай үлкен қадам ұзындығы (330 мм) қозғалыс амплитудасы мен жаттығу тиімділігін арттырады. Жаттығу құрылғысының педальдарын алға және артқа айналдыруға болады. Бұл аяқ бұлшықеттерін, соның ішінде санның алдыңғы және артқы бұлшықеттерін тиімдірек жаттықтыруға мүмкіндік береді.

Тиімді эргономика

Жаттығу құрылғысының конструкциясы мен тұтқалардың табиғи ұсталуы жаттығу құрылғысына ыңғайлы жайғасып, омыртқаға жүктеме түсірмей, ұзақ әрі тиімді жаттығу үшін қолайлы жағдай жасайды.

Жақсартылған педальдар пішіні жаттығу құрылғысына мініп-түсуді жеңілдетеді. Педальдар астындағы күшейтілген платформа педальдар люфтин жойып, жаттығу құрылғысына тұрақты жайғасуға мүмкіндік береді. Тайғанамайтын бедері бар эргономикалық педальдар, жұмсақ резеңке өрмесі бар ыңғайлы орналасқан қолсаптар мен тұтқалар және қолсаптардағы ЖСЖ өлшеу датчиктері үйде фитнеспен тиімді айналысу үшін оңтайлы жағдай жасайды. Оған қоса, жаттығуға аяқ, бөксе, иық белдеуі, қол, арқа бұлшықеттері мен іштің қиғаш бұлшықеттері қатысады

Жеке теңшеу

Кедергіні теңшеудің 8 деңгейі жүктемені жеке теңшеуге мүмкіндік береді. Педальдарды пайдаланушы бойына байланысты 2 қалыпта (консольге жақын және одан алшақ) реттеуге болады.

Физикалық белсенділікті өлшеу

LCD дисплейі 5 негізгі жаттығу параметрін көрсетеді: жаттығу уақыты, жүріп өткен қашықтық, жылдамдық, калория шығыны, ЖСЖ. Орыс тілді консоль жаттығу параметрлерін қарапайым және интуитивті басқаруға мүмкіндік береді.

Берік және төзімді қаңқа

Жаттығу құрылғысы конструкциясының беріктігі мен төзімділігі зертханалық жағдайда сыналған.

Еден қисықтығының компенсаторлары жаттығу құрылғысын тегіс емес еденде де тұрақтандыруға мүмкіндік береді.

Мобильділік

Жаттығу құрылғысын алдыңғы жағындағы тасымалдау роликтері арқылы оңай жылжытуға болады.

Энергия үнемдеу

Егер жаттығу құрылғысы пайдаланылмаса, консольдің үнемді ұйқы режимі автоматты түрде қосылады.

**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:**

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 толықтығы туралы сұрақтар бойынша мамандандырылған сатушыға хабарласыңыз.

Мазмұны

1.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	5
2.	Дұрыс тамақтану.....	6
3.	Жаттығу құрылғысын құрастыру.....	9
4.	Жаттығу	19
5.	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы.....	22
6.	Қосалқы бөлшектер тізімі	23
7.	Техникалық сипаттамалары.....	25

1. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері



Назар аударыңыз:

сіз сатып алған жаттығу құрылғысы күрделі техникалық бұйым болып табылады.

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

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

Жаттығу құрылғысын тасымалдау

1. Жаттығу құрылғысын тек зауыттық немесе ұқсас сападағы қаптамада 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 немесе 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. Әр 2 ай сайын жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін тексеріп, қатайтып отырыңыз. Оған қоса, жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын литий майымен уақытылы майлап отырған дұрыс. Егер басқа да ақаулар табылса, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
12. 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.
13. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және (немесе) өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
14. 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.
15. 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. Қуат сымы қыздырылған беттерге жақын болмауы керек.
4. Жаттығу құрылғысын қосуды күйде ешқашан қараусыз қалдырмаңыз. Әр жаттығудан кейін жаттығу құрылғысын желіден ажыратуды ұмытпаңыз.
5. **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, айрандарды және сүтті, сондай-ақ май мөлшері ең аз (15% не одан аз) майонездерді пайдалану ұсынылады.

Сусындар

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

Есіңізде болсын, шырындар мен газдалған тәтті сусындардың көпшілігінде калория жоғары. Бір 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. Алкогольді ішімдік құрамындағы ағзаға өте қатты әсер ететін спирт те белгілі бір калорияға ие. Алкогольді тұтыну әсерінің диеталық тамақтану мен салмақ тастауға ешқандай қатысы жоқ.

Құнарлылық және калория

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

Диета саласында қабылданған «калория» «килокалория» физикалық шамасын білдіреді. Стандартты бірліктерде, Джоульде нақты анықталған сандық мәні бар.

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

2.1 Энергетикалық қажеттілікті анықтау¹

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

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

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

2.2 Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

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



Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз².

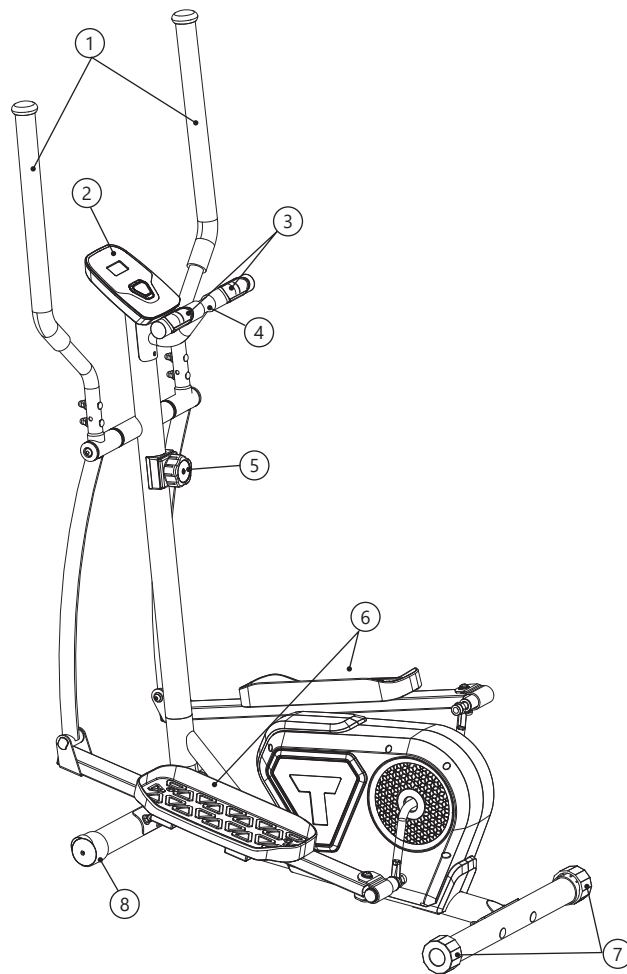
²— 2400 калориядан жоғары калориялы диеталар үшін күрделі көмірсулардың, көкөністер мен жемістердің мөлшерін көбейту керек. Ақуыздың бір тәуліктегі мөлшерін 200–250 г-ға дейін жеткізуге болады; — әдетте диеталар майды тұтынуды қатты шектейді. Дегенмен, біз шектен шықпауға және диетадан ешқандай майды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

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

3. ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ҚҰРАСТЫРУ

3.1 Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу

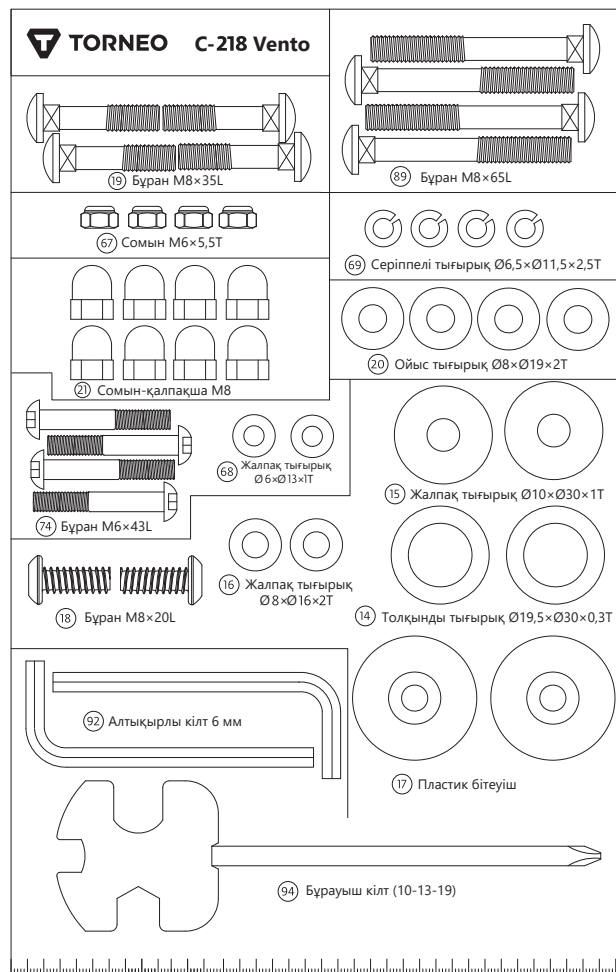
№	Жалпы сипаттамасы
1	Қозғалмалы тұтқалар
2	Консоль
3	Жүрек соғу жиілігінің датчигі
4	Бекітілген тұтқалар
5	Жүктеме реттегіші
6	Педальдар
7	Еден қисықтығының компенсаторлары
8	Тасымалдау роликтері



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. Бұрамалы қосылыстарды құрастыру кезінде қисаюға жол бермеу үшін алдымен барлық қосылыстарды қолмен, содан кейін ғана құрал-сайманмен қатайтыңыз.

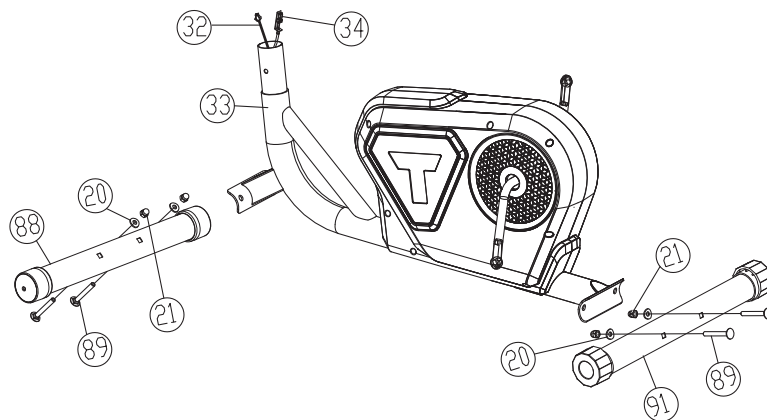
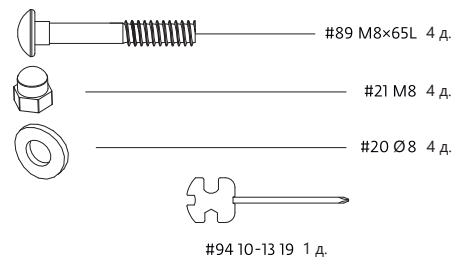
Қолданылатын бекітпелер мен құрал-саймандар:

№	Атауы	Саны, д.	Құрастыру қадамы
89	Бұран (M8×65L)	4	1
21	Сомын-қалпақша (M8)	8	1, 6
20	Ойыс тығырық (Ø8×Ø19×2T)	8	1, 2
69	Серіппелі тығырық (Ø6,5×Ø11,5×2,5T)	4	5
19	Бұран (M8×35L)	4	6
67	Сомын (M6×5,5T)	4	5
74	Бұран (M6×43L)	4	5
68	Жалпақ тығырық (Ø6×Ø13×1T)	4	5
15	Жалпақ тығырық (Ø10×Ø30×1T)	2	3
18	Бұран (M8×20L)	2	3
16	Жалпақ тығырық (Ø8×Ø16×2T)	2	3
14	Толқынды тығырық (Ø19,5×Ø30×0,3T)	2	3
17	Пластик бітеуіш	2	3
94	Бұрауыш кілт (10-13-19)	1	1, 4, 5, 6, 8



1-ҚАДАМ

Негізгі қаңқаны (33) алдыңғы (88) және артқы тұрақтандырғыштарға (91) орнатыңыз. Бұл жағдайда тасымалдау роликтері алдыңғы жақта орналасуы керек. Тұрақтандырғыштарды 4 бұран (89), тығырық (20) және сомын-қалпақша (21) жиынтығымен бекітіңіз.



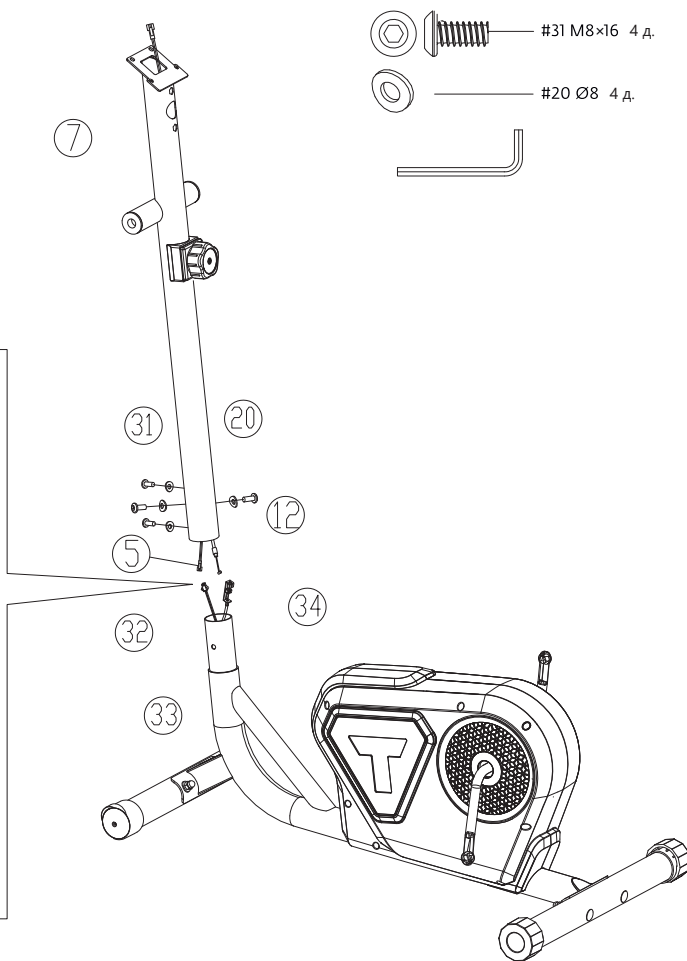
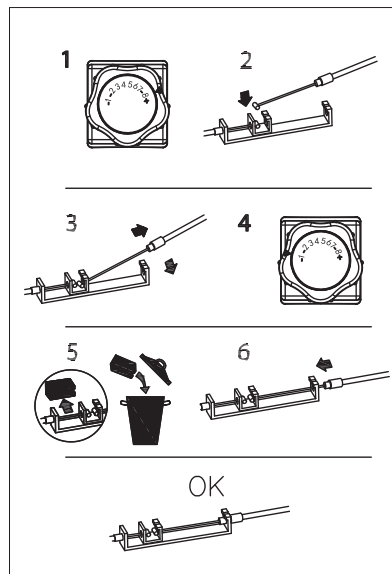
2-ҚАДАМ



Назар аударыңыз:

бұл қадамды орындауға екі адам қажет!

Орталық тағанды (7) суретте көрсетілгендей ұстап тұрып, сигнал сымын (5, 32) қосыңыз және жүктеме реттегішінің сымарқанын жалғаңыз (12, 34, сұлба оң жақта берілген). Содан кейін тағанды (7) негізгі қаңқаға (33) орнатып, оны 4 бұран мен тығырық жиынтығы (31, 20) арқылы бекітіңіз. Сымдар таған мен қаңқа арасындағы саңылауға қысылып қалып, зақымдалуына жол бермеңіз



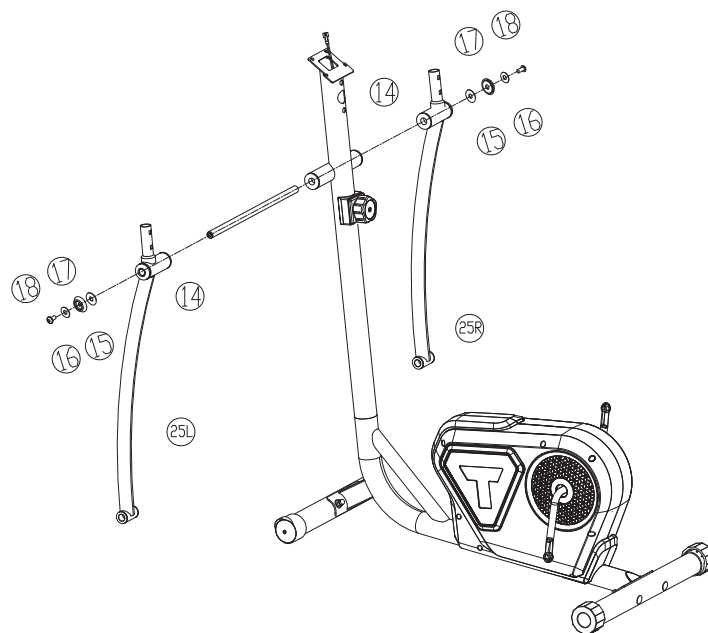
3-ҚАДАМ

Осьті (13) орталық тағандағы айқастырмаға орнатып, оның екі жағына тығырық (14) салыңыз. Оське сол (25L) және оң (25R) жақ маятниктерді орнатыңыз. Маятниктерді суретте көрсетілгендей тығырықтарды (15), төлкелерді (17), тығырықтар (16) мен бұрандаларды (18) пайдаланып оське бекітіңіз.

-  #13 Ø19×381. 5L (M8) 1 д.
-  #14 Ø19.5×Ø25×0.3Т 2 д.
-  #17 Ø38×Ø8×8Т 2 д.
-  #15 Ø10×Ø30×1Т 2 д.
-  #16 Ø8×Ø16×2Т 2 д.
-  #18 M8×20L 2 д.



#92 6ММ 2 д.

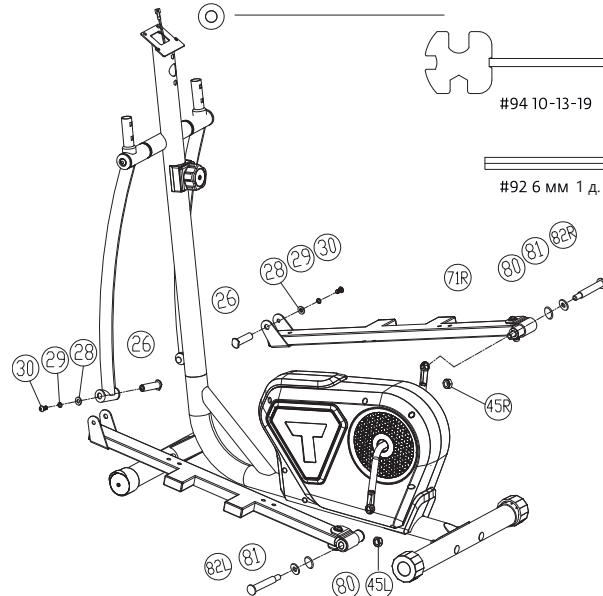
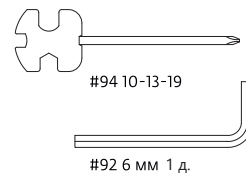


4-ҚАДАМ

Педальдар негізінің алдыңғы ұштарын (71R, 71L) маятниктерге жалғап, қосылымды төлкелермен (26), тығырықтармен (28, 29) және бұрандалармен (30) бекітіңіз.

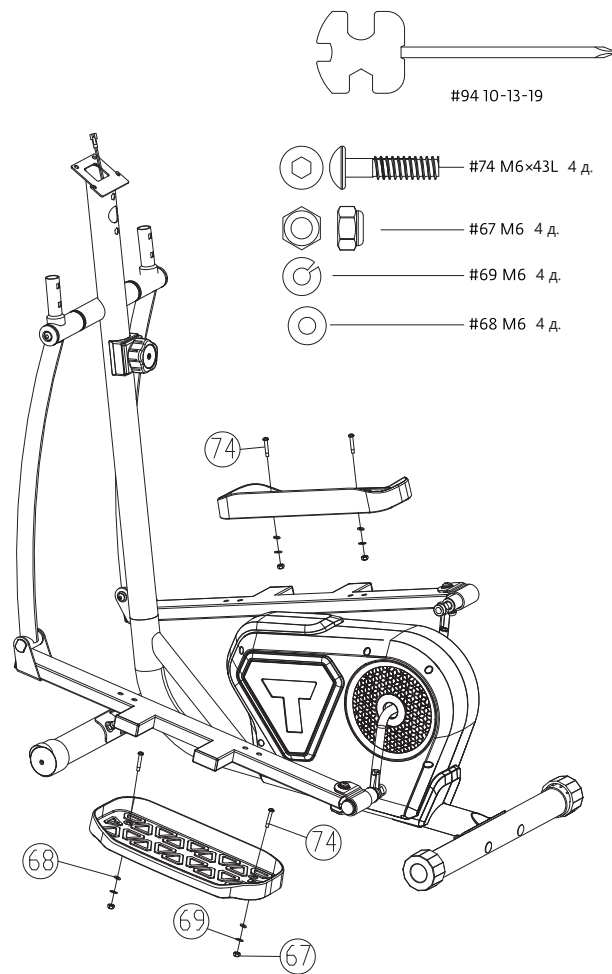
Педальдар негізінің артқы ұштарын бұлғақтарға қосып, қосылымды бұрандар (82), тығырықтар (80, 81) және сомындар (45) арқылы бекітіңіз. Педальдың сол жақ негізі үшін сол жақ бұрамасы бар сомын (45L) мен бұранды (82L) пайдалану керек екенін ескеріңіз.

-   — #82R 1/2" – RH 20 1 д.
-   — #82L 1/2" – LH 20 1 д.
-  — #80 Ø25×Ø16×1 от 2 д.
-  — #81 Ø17.5×Ø25×0.3T 2 д.
-   — #45R 1/2" – RH 20 1 д.
-   — #45L 1/2" – LH 20 1 д.
-   — #26 Ø16×53 2 д.
-  — #29 Ø8.2×12.5×2.5T 2 д.
-   — #18 M8×20L 4 д.



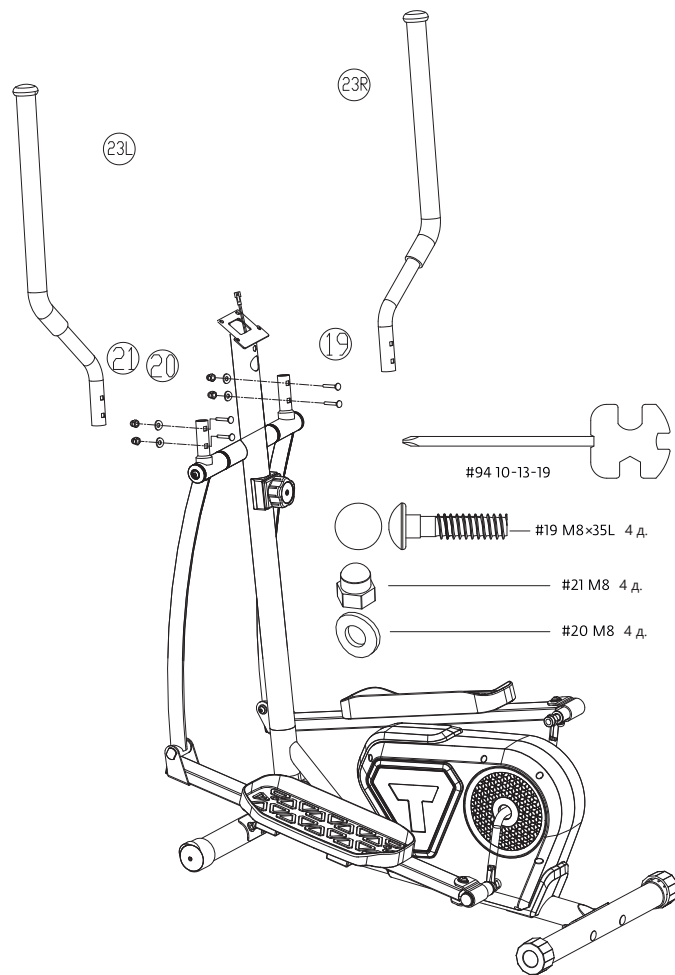
5-ҚАДАМ

Пластик педальдарды суретте көрсетілгендей негіздерге орнатыңыз. Қосылымды бұрандар (74), тығырықтар (68, 69) және сомындар (67) арқылы бекітіңіз.



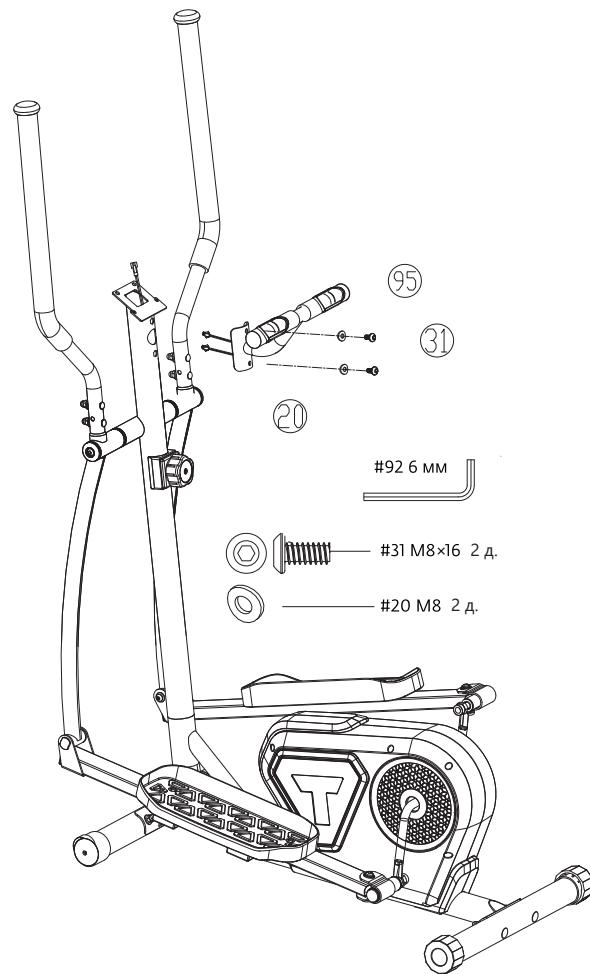
6-ҚАДАМ

Сол (23L) және оң (23R) жақ тұтқаларды суретте көрсетілгендей маятниктерге орнатыңыз. Қосылымдарды бұрандар (19), тығырықтар (20) және сомындар (21) арқылы бекітіңіз.



7-ҚАДАМ

Орталық тұтқаны (95) суретте көрсетілгендей тағанға бекітіңіз, содан кейін ЖСЖ сенсорлары сымын тағандағы тесіктен өткізіп, компьютерге қосу үшін тағанның үстіңгі шетжағынан шығарыңыз. Орталық тұтқаны 2 бұрандалар (31) мен тығырықтар (20) жиынтығы арқылы тағанға бекітіңіз.



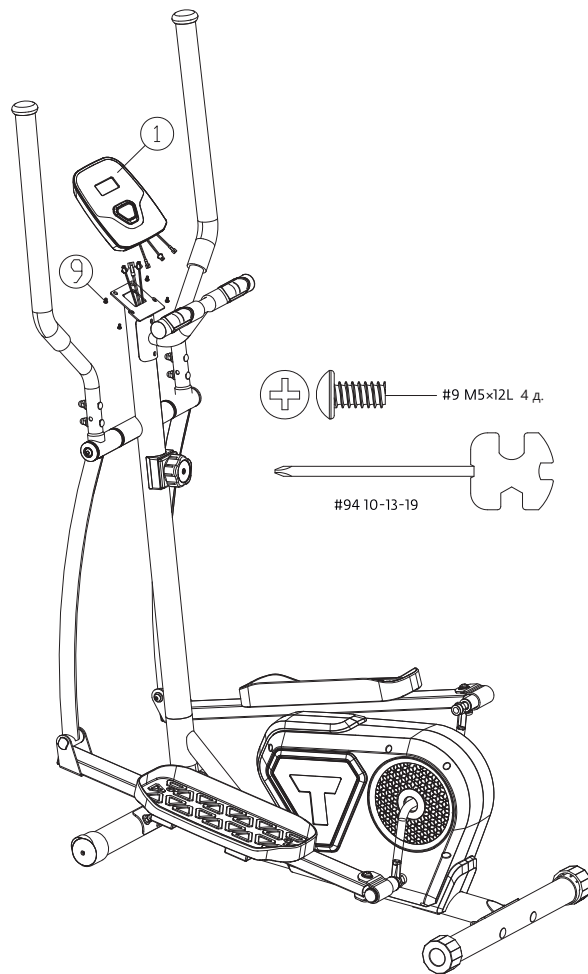
8-ҚАДАМ

Жаттығу компьютеріне (1) сигнал сымы мен ЖСЖ сенсорлары сымын қосыңыз. Компьютерді бұрандалар (9) арқылы тағанға бекітіңіз.

Жинау аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!



4. Жаттығу

4.1 Жалпы ақпарат



Назар аударыңыз:

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

Бұл жаттығу құрылғысы орташа қарқынды кардио 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.

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 максималды 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 физикалық дайындықтың 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.

Жаттығу құрылғысында денені дұрыс ұстау

Табандар жаттығу құрылғысының аяқ платформасында (педальдарына) нық және орнықты тұруы керек.

Шынтақтарды сәл бүгіп, қозғалмалы тұтқаларды кеуде деңгейінде ұстаңыз. Жаттығу кезінде дене мүсінін қадағалаңыз: дененің жоғарғы жағын әрқашан тік ұстап, тізе мен шынтақты сәл бүгу керек.

Педальдарды алға қарай айналдыру кезінде балтыр бұлшықеттерін жаттықтыру және аяқтардағы қан айналымын жақсарту үшін жүгіру кезіндегідей өкшелерді көтеру ұсынылады.

Эллипстік жаттығу құрылғысында жаттығу нұсқалары

Эллипстік жаттығу құрылғысы үлкен бұлшықет топтарын жаттықтыруға тиімді: аяқ, қол, дене және иық белдеуі.

Үздіксіз эллипстік қозғалыс траекториясы буындарға соққы жүктемесін түсірмей, жеңіл фитнеспен айналысуға жағдай жасайды. Эллипстік жаттығу құрылғысы өз жұмысына байланысты көп отыратын адамдар үшін қолайлы. Эллипстік жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде дене тік орналасқандықтан, арқа мен омыртқаға жүктеме түспейді.

Эллипстік жаттығу құрылғысында жаттығу нұсқалары:

- бекітілген тұтқаларды ұстап тұрып, тек аяқтарды жаттықтыру
- қолды белсенді қолдану арқылы барлық бұлшықет топтарын жаттықтыру
- қолды пассивті қолдану арқылы барлық бұлшықет топтарын жаттықтыру
- бекітілген тұтқаларды ұстап тұрып, санның алдыңғы және артқы бұлшықеттерін жаттықтыру үшін педальдарды артқа айналдыру
- барлық бұлшықет топтарын жаттықтыру үшін педальдарды артқа айналдыру

Қозғалмалы тұтқаларды белсенді не пассивті қозғалту арқылы дененің жоғарғы бөлігін жаттықтыру қарқындылығын өзгертуге болады. Мысалы, қозғалмалы тұтқаларды пассивті ұстап, қолмен аз көмектесу арқылы аяқ пен бөксе бұлшықеттеріне көбірек жүктеме түсіруге болады. Оған қоса, қозғалмалы тұтқаларды жіберіп, бекітілген тұтқаларды ұстау арқылы бүкіл жүктемені аяқ пен бөксе бұлшықеттеріне түсіруге болады; бұл жағдайда қозғалмалы тұтқалар еркін қозғалады.

Эллипстік жаттығу құрылғысының артықшылықтары

- буындарға зиянсыз үздіксіз эллипстік қозғалыс траекториясы
- қозғалмалы тұтқаларда дененің жоғарғы жағын және педальдарда аяқты жаттықтырған кезде, барлық бұлшықет топтары тиімді жаттығады
- әртүрлі жаттығу нұсқалары (тұтқаларды әртүрлі ұстау, педальдарды алға және артқа айналдыру).



4.2 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

Жаттығу алдында қыздыру денені жаттығуға дайындап, спорттық жарақат алу қаупін айтарлықтай азайтады. Әдетте қыздыру буындар қозғалғыштығы мен бұлшықеттерді қыздыруға арналған жалпы физикалық жаттығуларды қамтиды. Көптеген қыздыру жаттығуларын жаттығу бағдарламасына қосып, төзімділік пен жылдамдықты-күштік көрсеткіштерді дамыту үшін оларды негізгі жаттығу кезінде жоғары қарқындылықпен немесе ауыр жүктемемен орындауға болады.

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

Егер бір күні қатты шаршап, жоспарланған жаттығуға әліңіз болмаса, қысқа денені қыздыру және созылу жаттығуларын жасаңыз, ол күн сіз үшін жеңіл жаттығу күні болады. Нәтижесінде ағаңыз 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 стресстен арылып, күні бойы шаршаған бұлшықеттерді босаңсытасыз. Егер көбіне отырып жұмыс істейтін болсаңыз, мұндай жаттығулар омыртқа ауруларының алдын алуға көмектеседі.

4.3 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Жаттығу құрылғысы негізгі жаттығу параметрлерін бақылауға мүмкіндік беретін қолдануға оңай әрі сенімді жаттығу компьютерімен жабдықталған.

Компьютер дисплейінде келесі параметрлер көрсетіледі:

Дисплейдегі белгі	Компьютердегі белгі	Өлшенетін шама, өлшем бірліктері	Индикация
TMR	УАҚЫТ	Жаттығу уақыты, сек	0:00–99:59
SPD	ЖЫЛД	Шартты қозғалыс жылдамдығы, км/сағ	0,00–99,9
DST	ҚАШЫҚТ	Шартты жүріп өткен қашықтық, км	0,00–99,99
CAL	ККАЛ	Жұмсалған энергия, ккал	0–9999
PULSE	ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ	Сенсорлық датчиктер арқылы өлшенген жүрек соғу жиілігі, соққы/мин	30–240

Құрылғы жұмысы тоқтап тұрған кезде, дисплейде «STOP» жазуы көрсетіледі. Жаттығуды бастау үшін жай ғана жаттығу құрылғысы педальдарын айналдыра бастаңыз. Компьютер РЕЖИМ пернесі арқылы басқарылады. Келесі деректерді көрсету режимдерінің бірін таңдауға болады:

1. Сканерлеу режимі. Бұл режимде компьютер әр параметрді 6 секунд сайын автоматты түрде айналдырып көрсетеді. Дисплейде «SCAN» жазуы және ағымдағы параметр белгісі көрсетіледі.
2. Стационарлық режим. Бұл режимде компьютер тек таңдалған параметр мәнін ғана көрсетеді. Келесі параметрге ауысу үшін РЕЖИМ пернесін басыңыз. Дисплейде ағымдағы параметр белгісі көрсетіледі.

Жаттығу компьютерін қайта іске қосу үшін РЕЖИМ пернесін 2 секунд бойы басып тұрыңыз.

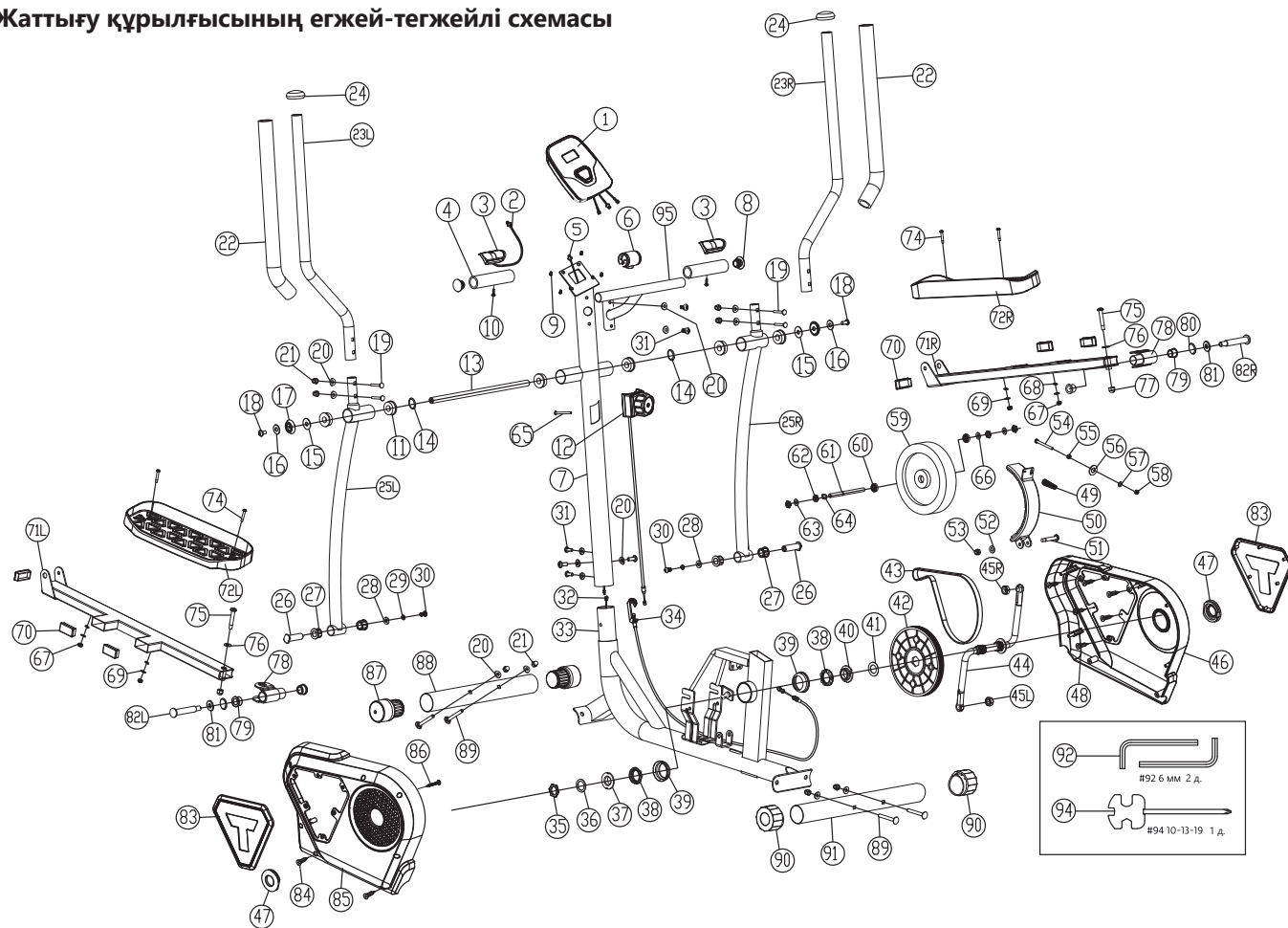
Қуат беру элементтерінің қызмет мерзімін ұзарту үшін компьютер жаттығу аяқталғаннан кейін 4 минуттан соң автоматты түрде өшеді.

ЖСЖ датчиктері дұрыс жұмыс істеуі үшін сенсорлық тілімшелерді мықтап ұстау қажет, бірақ тым қатты емес. Сенсорлар жұмысы электрлік потенциалды өлшеуге негізделген, сол себепті алақандар сәл дымқыл болуы керек. Алақанға кремдер мен майлар жақпаңыз, олар пленка ретінде өлшеуге кедергі келтіруі мүмкін. ЖСЖ сигналы қабылданған кезде, компьютер дисплейінде «жүрек» таңбасы пайда болады. Көрсеткіштер өлшеу басталғаннан шамамен 10 сек өткенде тұрақтанады.

ЖСЖ сенсорлық датчиктері медициналық аспап болып табылмайды, сол себепті оларды жаттығу қарқындылығын бақылау үшін тек анықтамалық мақсатта қолдану керек.

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

5. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі схемасы



6. Қосалқы бөлшектер тізімі

№	Атауы	Саны, д.
1	Жаттығу компьютері	1
2	ЖСЖ сенсорларының сымы	2
3	ЖСЖ сенсоры	2
4	Орталық тұтқа өрмесі	2
5	Сигнал сымы (үсті)	1
6	Орталық тұтқа жабыстырмасы	1
7	Орталық таған	1
8	Бітеуіш	2
9	Бұранда (М5×12)	4
10	Бұраншеге (М3,5×20L)	2
11	Айқастырма төлкесі	6
12	Жүктеме реттегіші	1
13	Айқастырма осі	1
14	Толқынды тығырық (Ø19,5×Ø30×0,3Т)	2
15	Жалпақ тығырық (Ø10×Ø30×1Т)	2
16	Жалпақ тығырық (Ø8×Ø16×2Т)	2
17	Маятник бітеуіші	2
18	Бұранда (М8×20L)	2
19	Бұран (М8×35L)	4
20	Ойыс тығырық (Ø8×Ø19×2Т)	12
21	Сомын-қалпақша (М8)	8
22	Тұтқалар өрмесі	2
23L	Сол жақ тұтқа	1
23R	Оң жақ тұтқа	1
24	Тұтқалар бітеуіші	2
25L	Маятник (сол)	1
25R	Маятник (оң)	1
26	Білік	2
27	Төлке	2
28	Жалпақ тығырық (Ø8×Ø19×2Т)	2
29	Серіппелі тығырық (Ø8,5×Ø13,5×2,5Т)	2

№	Атауы	Саны, д.
30	Бұранда (М8×20L)	2
31	Бұранда (М8×16L)	4
32	Сигнал сымы (асты)	1
33	Негізгі қаңқа	1
34	Жүктеме реттегішінің сымарқаны	1
35	Сомын	1
36	Тығырық (Ø35×Ø23×2Т)	1
37	Мойынтіректің қысқыш сомыны (сол)	1
38	Мойынтірек	2
39	Мойынтірек айнасы	1
40	Мойынтіректің қысқыш сомыны (оң)	1
41	Тығырық (Ø37,5×Ø26,5×0,8Т)	1
42	Жетекті дөңгелек	1
43	Жетекті белдік	1
44	Бұлғақ	1
45L	Педаль сомыны (сол)	1
45R	Педаль сомыны (оң)	1
46	Қаптама (оң)	1
47	Сәндік ендіріме	2
48	Бұранда (ST2,9×10)	12
49	Серіппе	1
50	Магнитті қапсырма	1
51	Бұранда	1
52	Жалпақ тығырық (Ø8,2×Ø19×2Т)	1
53	Сомын (М8)	1
54	Бұранда (М6хР1,25х55L)	1
55	Сомын	1
56	Нейлон тығырық (Ø6,5×Ø19×1,5Т)	1
57	Жалпақ тығырық (Ø6,5хØ14х1Т)	1
58	Сомын	1
59	Сермер	1

№	Атауы	Саны, д.
60	Мойынтірек	2
61	Сермер осі	1
62	Сомын (3/8"-26×4,5Т)	4
63	Тығырық	2
64	Бекіткіш	1
65	Бұранда (М5х35L)	1
66	Тығырық	1
67	Бөгеткіш сомын (М6)	4
68	Жалпақ тығырық (Ø6×Ø13×1Т)	4
69	Серіппелі тығырық	4
70	Бітеуіш	6
71L	Педаль негізі (сол)	1
71R	Педаль негізі (оң)	1
72L	Пластик педаль (сол)	1
72R	Пластик педаль (оң)	1
74	Бұранда (М6×43L)	4
75	Бұранда (М8×Р1,25×50L)	2
76	Жалпақ тығырық (Ø8×Ø19×2Т)	2
77	Бөгеткіш сомын (М8)	2
78	Ұстағыш	2
79	Төлке	4
80	Жалпақ тығырық (Ø25×Ø16×1,0Т)	2
81	Толқынды тығырық (Ø17,5×Ø25×3,0Т)	2
82L	Педаль негізінің бұрандасы (сол)	1
82R	Педаль негізінің бұрандасы (оң)	1
83	Қаптама ендіrmесі	2
84	Бұраншеге (ST2,9х6,5L)	4
85	Қаптама (сол)	1
86	Бұраншеге (ST3,9×50L)	5
87L	Өкшелік (алд)	1
87R	Өкшелік (алд)	1

№	Атауы	Саны, д.
88	Тұрақтандырғыш (алд)	1
89	Бұран (М8×Р1,25×65)	4
90	Өкшелік (арт)	2
91	Тұрақтандырғыш (арт)	1
92	Алтықырлы кілт (6 мм)	2
94	Бұрауыш кілт	1
95	Орталық тұтқа	1

7. Техникалық сипаттамалары

Жүктеу жүйесі	Магнитті
Сермер массасы (шамамен)	5 кг
Қадам ұзындығы	330 мм
Жүктемені реттеу	Механикалық
Жүктеме	8 деңгей
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер
Жаттығу құрылғысының қуаты	AA типті 2 қуат беру элементі
Өлшемі (ұз.хеніхбиік.)	114×58,5×155 см
Салмағы	30 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	110 кг
Жаттығу компьютері	LCD мониторы Жаттығу уақыты, жүріп өткен қашықтық, жылдамдық, калория шығыны, жүрек соғу жиілігі Энергия үнемдеу режимі
Конструкция	Тасымалдау роликтері Стационарлық орталық тұтқа Тайғанамайтын жабыны бар эргономикалық педальдар Педальдарды екі қалыпта (пайдаланушы бойына байланысты консольге жақын және одан алшақ) реттеу Педальдар астындағы күшейтілген платформа люфтіні жойып, педальдар тұрақтылығын қамтамасыз етеді Еден қисықтығының компенсаторлары
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO

Модель: C-218 Vento

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

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.