



ЭЛЛИПСТИК ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

C-440F FORWARD

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

ERGO MOVE

ENERGY EFFICIENT

STABILITA

EXA MOTION

EVER PROOF

INSTA FOLD

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

7

ЖЫЛ

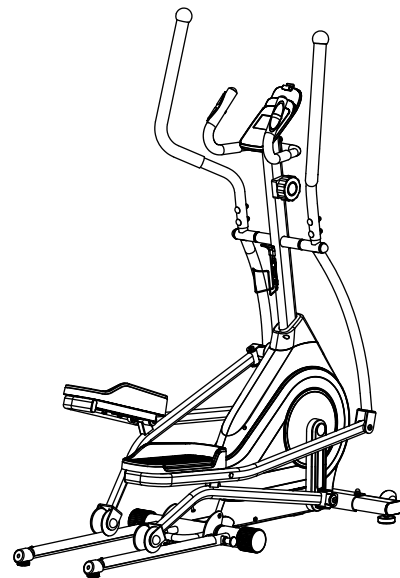
WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



Мазмұны

1.	Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары.....	4
2.	TORNEO C-440F Forward жаттығу құрылғысының артықшылықтары	7
3.	Техникалық сипаттамалары	8
4.	Жаттығу құрылғысын құрастыру	8
5.	Пайдалануға дайындық.....	13
6.	Жаттығу компьютері.....	15
7.	Жаттығу процесінің сипаттамасы.....	17
8.	Тамақтану бойынша ұсынымдар.....	20
9.	Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу.....	23
10.	Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату	24
11.	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі схемасы.....	25
12.	Негізгі қаңқаның егжей-тегжейлі схемасы.....	26
13.	Жиынтықтауыштар тізімі	27

Құрметті сатып алушы!

Біздің жаттығу құрылғымызды таңдағаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO C-440F FORWARD эллипстік жаттығу құрылғысы ойластырылған дизайнға ие. Жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі. TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!



Жаттығу құрылғысын құрастыру және пайдалану алдында осы пайдалану және құрастыру нұсқаулығын мұқият оқып шығыңыз. Онда жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану, оған техникалық қызмет көрсету және сақтау туралы маңызды ақпарат берілген. Бұл Нұсқаулықты жаттығу құрылғысын пайдалану мерзімі аяқталғанға дейін міндетті түрде сақтаңыз.

1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары

- Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын коммерциялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.
- Жаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыларды жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану шаралары туралы хабардар етуге жауапты.
- Егер өндіруші ұсынған болса, жаттығу құрылғысындағы ескерту белгілерін оқып шығыңыз. Жаттығу құрылғысын пайдалану мерзімі аяқталғанға дейін ондағы ескерту белгілерін сақтаңыз.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын құрастыру кезінде орынжайда кішкентай балалардың жоқтығына көз жеткізіңіз. Ұсақ бөлшектер 3 жасқа дейінгі балаларға үлкен қауіп төндіреді.



Назар аударыңыз!

Балалар мен үй жануарларын жаттығу құрылғысы қосулы тұрған орынжайда қараусыз қалдырмаңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалмалы механизмдеріне адамның не жануардың дене мүшесі қысылып қалуы жарақат алуға немесе өлімге әкелуі мүмкін.

- Балалар мен физикалық, сенсорлық не ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдарға олардың қауіпсіздігіне жауапты адамдардың бақылауынсыз жаттығу құрылғысын қолдануына немесе қосулы тұрған жаттығу құрылғысының қасында болуына тыйым салынады.

- Жаттығуды бастамас бұрын толық медициналық тексеруден өту қатаң түрде кеңес беріледі. Бұл, әсіресе, 35 жастан асқан, ұзақ уақыт бойы спортпен айналыспаған, жүрек-қантамыр жүйесіне қатысты ауруларға бейімділігі бар немесе басқа да ауруларға шалдыққан адамдар үшін өте маңызды. Жаттығу бағдарламаларын құру кезінде медициналық тексеру нәтижелерін негізге алу қажет. Дұрыс емес жаттығу бағдарламасы мен шамадан тыс жаттығулар денсаулыққа үлкен зиян келтіруі мүмкін.

- Егер қандай да бір ауруыңыз болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер қабылдай алады.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысы жоғары дәлдікті жабдық класына жатпайды, сондықтан жүрек соғу жиілігін бақылау жүйесінен алынған көрсеткіштер нақты мәндерден өзгеше болуы мүмкін. Шамадан тыс жаттығулар ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер бас айналу не әлсіздік белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, қажетіне қарай медициналық көмек алыңыз. Жаттығу құрылғысын терапиялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.

- Жаттығу құрылғысын мас күйде немесе реакция мен зейінді нашарлататын препараттарды ішіп пайдалануға тыйым салынады. Бұл ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.

- Жаттығу құрылғысын тек осы Нұсқаулықтағы мақсатқа сай пайдаланыңыз.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын қолданар алдында оның апаттық тоқтату механизмімен мұқият танысып шығыңыз.

- Жаттығу құрылғысына әрқашан толық тоқтаған кезде ғана абайлап мініп-түсіңіз.
- Жаттығу құрылғысының еркін жүріс механизмі жоқ кейбір қозғалмалы бөліктерін дереу тоқтату мүмкін емес екенін ескеріңіз.
- Жарақат алмау үшін жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктерін ұстамаңыз.
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам жаттыға алады.
- Егер салмағыңыз осы Нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген пайдаланушының максималды салмағынан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етілмейді.
- Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде тек спорттық киім мен аяқ киім киіңіз. Киім тым кең болмауы керек. Жаттығу кезінде киім мен аяқ киім бөлшектері жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауын қадағалаңыз. Жалаң аяқ немесе табанды тірек бетіне (мысалы, тірек платформасына, педальдарға және т. б.) сенімді орнатуға мүмкіндік бермейтін не табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттықпаңыз.
- Жаттығу құрылғысының жанында электромагниттік сәулелендіруі жоғары ешқандай құрылғыны пайдаланбаңыз, өйткені электромагниттік сәулелендіру жаттығу құрылғысы компьютерінің көрсеткіштеріне әсер етуі мүмкін.
- Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз.
- Орнату орнын таңдаған кезде жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз.
- Жаттығу құрылғысын тегіс және қатты бетке орнату керек. Еден жабынына сызат түспеуі үшін жаттығу құрылғысы астына арнайы резеңке кілемшені төсеңіз. Егер жаттығу құрылғысы тегіс емес бетке немесе жұмсақ жабынға орнатылса, орнықтылығы нашар болып, ол аударылып кетуі мүмкін.

- Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның еңіс бұрышын өзгертпеңіз.

- Жаттығу құрылғысы ауа температурасы +10 °C пен +35 °C аралығындағы және салыстырмалы ылғалдылығы 75%-ке дейінгі орынжайларда пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды, жылытылмайтын орынжайларда, сондай-ақ аэрозоль мен жанғыш газдар шашырайтын жерлерде пайдаланбаңыз және сақтамаңыз.
- Жаттығу құрылғысын ылғалдылығы жоғары орынжайларға (мысалы, душ кабинасы, бу бөлмесі не бассейнге) жақын орнатпаңыз. Жоғары ылғалдылық жаттығу құрылғысының электрондық және басқа да компоненттеріне кері әсер етуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысы бөлшектерінің шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысының компьютері мен механизмдерін судан және басқа сұйықтықтардан қорғаңыз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс.
- Жаттығу құрылғысын тазалау үшін суға не жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісіне малынған жұмсақ, түксіз матадан жасалған сулықты пайдаланыңыз. Жуғыш құралды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды пайдаланбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерінің жастықтары мен лак-бояу қорғаныш жабынын зақымдауы мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының ішіне бөгде заттардың түсуіне жол бермеңіз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, жаттығуды дереу тоқтатыңыз. Егер оны өз бетіңізше және қауіпсіз түрде алу мүмкін болмаса, Сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
- Жаттығу құрылғысының электрондық құрылғыларын қоректендіретін қуаты таусылған қуат беру элементтерін батарея бөлігінен шығарып, қажет болған жағдайда жаңасымен ауыстыру қажет. Қуаты таусылған қуат беру элементтерін батарея бөлігінде қалдыру электрондық құрылғылар жұмысын бұзуы мүмкін.
- Жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану және оның қызмет мерзімін ұзарту үшін бұрамалы қосылыстар босап қалмағанын, сондай-ақ жеке бөлшектері зақымдалып, тозбағанын уақытылы тексеріп отыру қажет. Жаттығу құрылғысын

құрастыру кезінде бұралған бұрамалы қосылыстарды айына кемінде бір рет тексеріңіз. Қажет болғанда, осы қосылыстарды қатайтып шығыңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын силикон майлағышымен (бөлек сатылады) уақытылы майлап отыру ұсынылады.

- Егер жаттығу құрылғысында ақау пайда болса (қалыпты жұмысқа тән емес дыбыс шығуы, қозғалмалы бөлшектердің айқасып не бұғатталып қалуы және т.б.), оны пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Өз бетімен жөндеуге тыйым салынады. Сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы білікті маманға жөндетіңіз.
- Жаттығу құрылғысының конструкциясына қандай да бір өзгеріс енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына, пайдаланушының жарақат алуына және кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.

Өндіруші тұтынушыларды алдын ала хабарландырмай, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

2. TORNEO C-440F Forward жаттығу құрылғысының артықшылықтары

Жиналмалы конструкция

Жаттығу құрылғысының артқы бағыттағышы оңай жиналады. Жаттығу құрылғысы жиналған қалыпта аз орын алады. Бұл ауданы шағын орынжайлар үшін тамаша шешім.

Кіші Q-фактор

Алдыңғы жетекті эллипстік жаттығу құрылғыларының артықшылығы — кіші Q-фактор (жаттығу құрылғысы педальдары арасындағы ені бойынша қашықтық). Педальдар арасындағы қашықтық неғұрлым аз болса, пайдаланушы қозғалысы соғұрлым табиғи болып, далада жүрген не жүгірген сияқты болады. Бұл модельдің Q-факторы бар болғаны 120 мм.

Оңтайлы қозғалыс амплитудасы

Жайлы қадам ұзындығы (400 мм) қозғалыс амплитудасы мен жаттығу тиімділігін арттырады.

Педальдарды алға да, артқа да айналдыруға болады. Бұл аяқ бұлшықеттерін, соның ішінде санның алдыңғы және артқы бұлшықеттерін тиімдірек жаттықтыруға мүмкіндік береді.

Эргономділік

Жаттығу құрылғысының конструкциясы мен тұтқалардың табиғи ұсталуы омыртқаға жүктеме түсірмей, ыңғайлы жайғасып, ұзақ әрі тиімді жаттығу үшін жайлы жағдай жасайды. Тайғанауға қарсы жабыны мен биік жиектері бар педальдар аяқ басы орнықтылығын қамтамасыз етеді.

Негізгі жаттығу көрсеткіштерін бақылау

Жаттығу компьютері үлкен экранмен жабдықталған, ол жүрек соғу жиілігі, қарқындылық, жаттығу уақыты, калория шығыны сияқты жаттығудың барлық негізгі көрсеткіштерін бір уақытта көрсетеді.

Мақсатты жаттығулар

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

Мобилді құрылғылар ұстағышы

Жаттығу кезінде сүйікті гаджетті пайдалануға мүмкіндік береді.

Энергия үнемдеу

Егер жаттығу құрылғысы пайдаланылмаса, жаттығу компьютері автоматты түрде ұйқы режиміне өтеді.

Жылжыту және орналастыру ыңғайлылығы

Алдыңғы тіректе жаттығу құрылғысын сақтау орнынан жаттығу орнына оңай жылжытуға арналған тасымалдау роликтері бар. Оған қоса, жаттығу құрылғысы қолдануға оңай еден қисықтығының компенсаторларымен жабдықталған, олардың көмегімен жаттығу құрылғысының едендегі қалпын реттеуге болады.

3. Техникалық сипаттамалары

Жаттығу құрылғысы моделі	C-440F Forward
Класы	HC
Жүктеу жүйесі	Магнитті
Сермер массасы	6 кг
Жүктемені реттеу	Механикалық
Жүктеме	10 деңгей
Қадам ұзындығы	400 мм
Q-фактор	120 мм
Пульсті өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер
Жиналмалы конструкция	Иә
Жаттығу компьютерінің қуаты	2 қуат беру элементі (AA типті)
Өлшемдері	145×68×162 см
Жиналған күйдегі өлшемдері	110×68×162 см
Қаптама өлшемі	118×41,5×80,5 см
Нетто салмағы	49 кг
Брутто салмағы	57 кг
Максималды салмағы нұсқаулығы	130 кг
Жаттығу компьютерінің экранында параметрлерді көрсету	Жаттығу уақыты; қуат беру элементтері орнатылғаннан бері жүріп өткен қашықтық; ағымдағы жаттығу барысында жүріп өткен қашықтық; жылдамдық; калория шығыны; пульс Компьютерде сканерлеу режимі (параметрлердің алмасуы) бар

Конструкция	Қауіпсіздікті арттыратын қосымша бекітілген тұтқалар; тасымалдау роликтері; мобилді құрылғы ұстағышы; тайғанамайтын жабыны мен жиектері бар эргономикалық педальдар; еден қисықтығының компенсаторлары
Кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына — 2 жыл Жаттығу құрылғысының қаңқасына — 7 жыл

4. Жаттығу құрылғысын құрастыру



Назар аударыңыз!

Қаптаманы ашу және құрастыруды бастау алдында жаттығу құрылғысын құрастыру жоспарланған орынжайда 3 жасқа дейінгі кішкентай балалар жоқ екеніне көз жеткізіңіз.



Жаттығу құрылғысы көлемді және ауыр бөлшектерден тұрады. Жарақат алып қалмау үшін жаттығу құрылғысын қатаң түрде көмекшімен бірге құрастыруға кеңес беріледі.

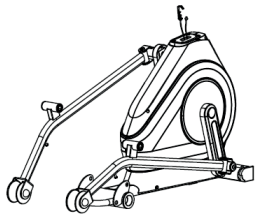
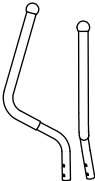
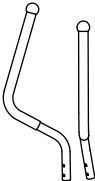
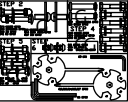


Егер жаттығу құрылғысы нөлден төмен температурада тасымалданса, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын жылытылатын орынжайда кемінде 6 сағат ұстау қажет.

4.1 Жиынтықтамасы

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, құрал-саймандар мен бекітпелер бар-жоғын және олардың саны түгел екенін тексеріңіз. Жаттығу құрылғысының кейбір бөліктері алдын ала құрастырылған күйде жеткізілетінін ескеріңіз.

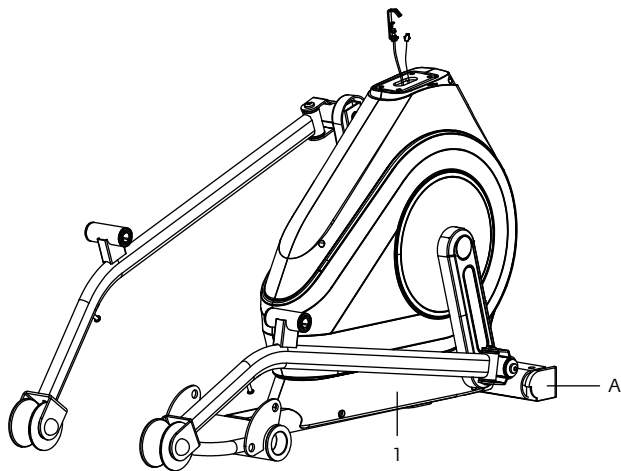
Схемадағы бөлшек нөмірі	Атауы	Саны
1	Негізгі қаңқа	1 д.
2	Тұтқа тағаны	1 д.
3 L/R	Артқы бағыттағыш	1 жұп
4 L/R	Төменгі тұтқа	1 жұп
5 L/R	Педал тірегі	1 жұп
9	Тұтқа	1 д.
10 L/R	Жоғарғы тұтқа	1 жұп
11	Алдыңғы тірек	1 д.
12	Жаттығу құрылғысын бүктеу осі	1 д.
35	Тұтқалар осі	1 д.
46	Бөтелке ұстағыш	1 д.
56 L/R	Педаль	1 жұп
61	Еден қисықтығының компенсаторы (1)	2 д.
62	Еден қисықтығының компенсаторы (2)	1 д.
66	Қалпақша	2 д.
77	Жаттығу компьютері	1 д.
79 L/R	Таған қаптамасы	1 жұп
TOOL	Бекітпелер мен құрал-саймандар жинағы	1 жинақ
	АА типті қуат беру элементтері	2 д.
	Пайдаланушы нұсқаулығы	1 д.
	Кепілдік шарттары	1 д.

				
		3L/R		79 L/R
				
1		11	61	77
				
10L/R		4L/R		12
				
5L/R		35		62
				
46		66		TOOL

4.2 Құрастыру реті

1-ҚАДАМ

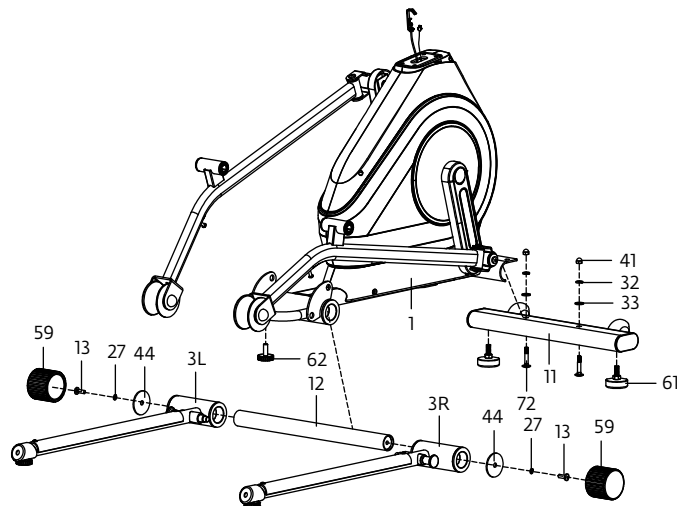
Негізгі қаңқадан (1) тасымалдау бітеуішін (А) алып тастаңыз.



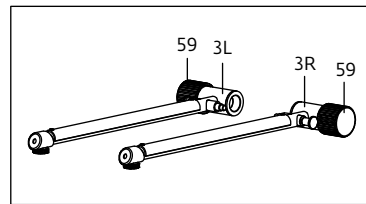
2-ҚАДАМ

1. Еден қисықтығының компенсаторын (62) негізгі қаңқаға (1) және еден қисықтығының компенсаторларын (61) алдыңғы тірекке (11) бұраңыз.
2. Алдыңғы тіректі (11) бұрандар (72), гровер тығырықтары (32), тығырықтар (33) мен сомындар (41) арқылы негізгі қаңқаға (1) бекітіңіз.
3. В сур. көрсетілгендей артқы бағыттағыштардан (3L/R) айналмалы бітеуіштерді (59) алыңыз.

3. Бүктеу осін (12) негізгі қаңқаға (1) орнатыңыз. Артқы бағыттағыштарды (3L/R) бұрандар (13), гровер тығырықтары (27) мен тығырықтар (44) арқылы бүктеу осіне (12) бекітіңіз. Айналмалы бітеуіштерді (59) салыңыз.

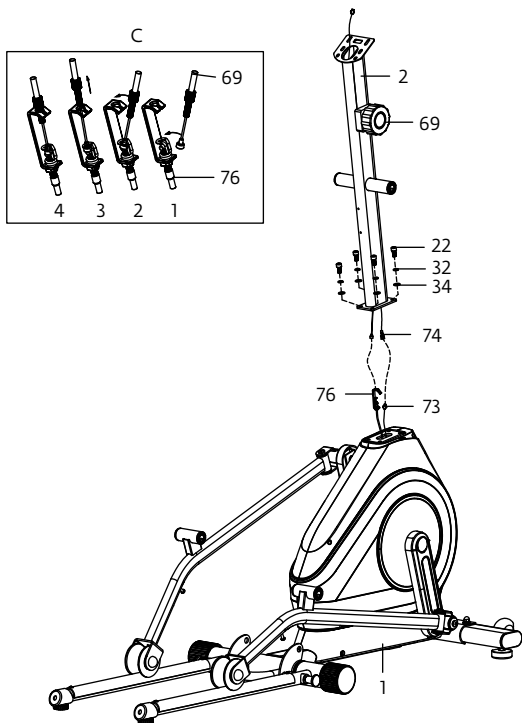


В



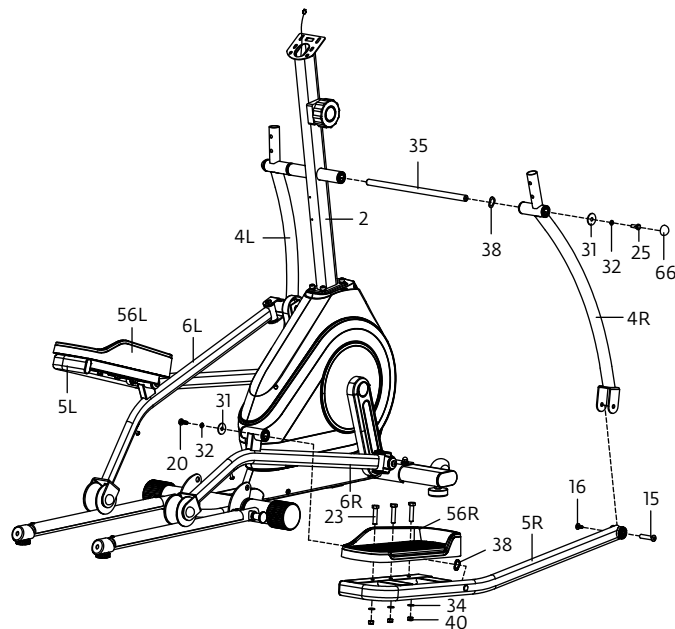
3-ҚАДАМ

1. Сенсор кабелін (73) сенсордың ұзартқыш кабеліне (74) қосыңыз. Жүктемені реттеу сымарқанын (69) негізгі қаңқадағы сымарқанға (76) С сур. көрсетілгендей қосыңыз.
2. Тұтқалар тағанын (2) негізгі қаңқаға (1) бұрандар (22), гровер тығырықтары (32) мен тығырықтар (34) арқылы орнатыңыз. Кабельдерді қаңқа мен таған арасынан өткізбеңіз.



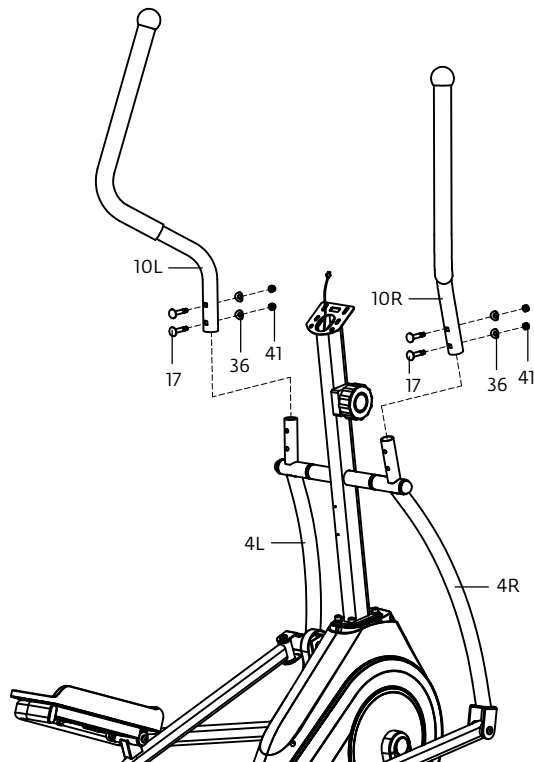
4-ҚАДАМ

1. Тұтқалар осін (35) таған тесігіне (2) орнатыңыз. Тығырықтарды (38) тұтқалар осіне (35), содан кейін астыңғы тұтқаларды (4L/R) тұтқалар осіне (35) салып, оларды бұрандар (25), гровер тығырықтары (32) мен тығырықтар (31) арқылы бекітіңіз. Бұрандардың шығыңқы бөліктеріне (25) пластик қалпақшаларды (66) кигізіңіз.
2. Педаль тіректерін (5L/R) бұрандар (20), гровер тығырықтары (32), тығырықтар (31) және толқынды тығырықтар (38) арқылы ролик кронштейндеріне (6L/R) қосыңыз.
3. Педаль тіректерін (5L/R) бұран (15) мен бұрандар (16) орнатылатын төлкелер арқылы астыңғы тұтқаларға (4L/R) қосыңыз.
4. Бұрын орнатылған барлық бекітпе элементтерінің қатайтылғанын тексеріңіз.
5. Педальдарды (56L/R) бұрандар (23), тығырықтар (34) мен сомындар (40) арқылы педаль тіректеріне (5L/R) орнатып, бекітіңіз.



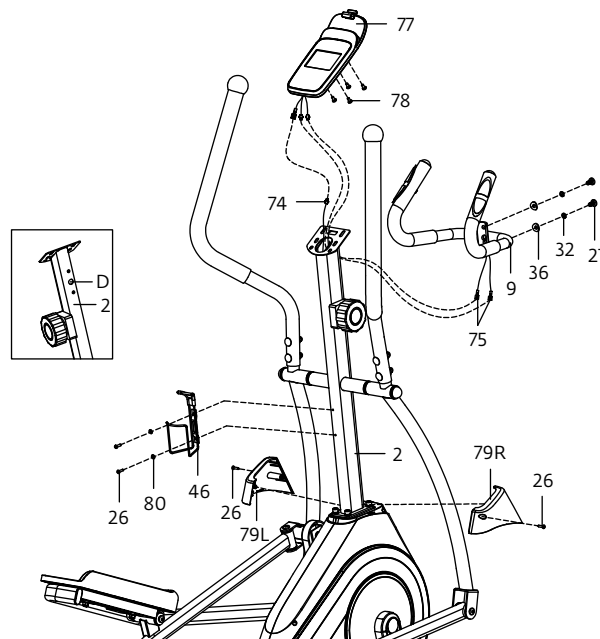
5-ҚАДАМ

Үстіңгі тұтқаларды (10L/R) астыңғы тұтқалардың құбырларына (4L/R) салып, оларды бұрандалар (17), иілген тығырықтар (36) және қалпақшалы сомындар (41) көмегімен бекітіңіз.



6-ҚАДАМ

1. Пульс датчигінің кабелін (75) тұтқалар тағанындағы (2) D тесігінен шығарып алып, тұтқаны (9) бұрандалар (21), гровер тығырықтары (32) мен иілген тығырықтар (36) арқылы тұтқа тағанына (2) бекітіңіз.
2. Пульс кабелін (75) тұтқалар тағанындағы (74) ұзартқыш пульс кабеліне жалғаңыз. Кабельдерді жаттығу компьютеріне (77) жалғап, жаттығу компьютерін (77) төрт бұрандамен (78) тұтқалар тағанына (2) бекітіңіз.
3. Тұтқа қаптамасын (79L/R) тұтқа тағанының астыңғы жағына (2) орнатып, оны бұраншегелермен (26) бекітіңіз.
4. Бөтелке ұстағышын (46) бұраншегелер (26) мен тығырықтар (80) арқылы тұтқа тағанына (2) орнатып, бекітіңіз.



5. Пайдалануға дайындық

5.1 Жүктемені реттеу

Алынатын жүктемені тағандағы (2) айналмалы реттегіштің (69) көмегімен өзгертуге болады. Реттегішті екі бағытта айналдыру арқылы жүктемені 1-ден 10-ға дейінгі диапазонға орнатуға болады, мұнда 10 — максималды жүктеме мәні. Жүктемені әрбір келесі деңгейге ауыстырған кезде реттегішке тән сырт еткен дыбыс шығады. Жүктеме деңгейлері көрсетілген шәкіл реттегіш бетінде орналасқан. Оған қоса, пайдаланушы ыңғайлылығы үшін оның конструкциясында қосымша шәкілі бар арнайы терезе қарастырылған.

5.2 Жүрек соғу жиілігінің датчиктері

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 үлдір түзіп, өлшеуге кедергі келтіруі мүмкін. ЖСЖ сигналы қабылданған кезде, компьютер дисплейінде «жүрек» таңбасы пайда болады. Көрсеткіштер өлшеу басталғаннан шамамен 10 сек өткенде тұрақтанады.



Назар аударыңыз!

Пульстің сенсорлық датчиктері медициналық аспап болып табылмайды, сол себепті оларды жаттығу қарқындылығын бақылау үшін тек анықтамалық мақсатта пайдалану керек. Егер жаттығу кезінде бас айналу не әлсіздік белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, қажетіне қарай медициналық көмекке жүгініңіз.

5.3 Жаттығу құрылғысын еденге орнықтыру

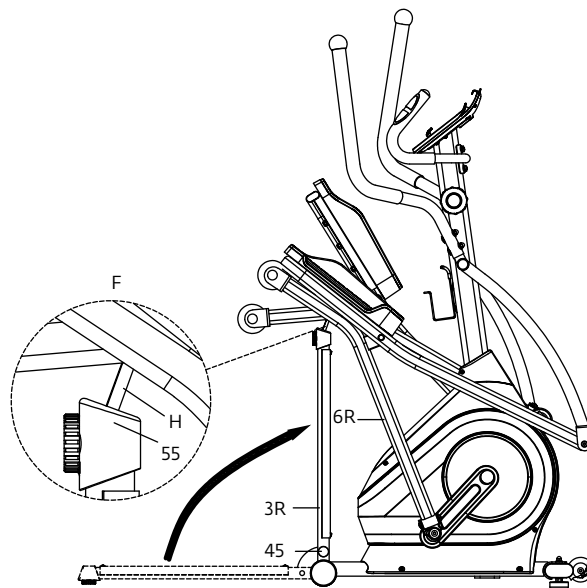
Жаттығу құрылғысын тиісті орынға қойыңыз. Жаттығу құрылғысының негізгі қаңқасы мен алдыңғы тірегіnde орналасқан еден қисықтығының компенсаторларын сағат тілі бойымен немесе сағат тіліне қарсы бағытта бұрап, жаттығу құрылғысы еденге орнықты тұрғанға дейін реттеңіз. Жаттығу кезінде жаттығу құрылғысының тіректері теңселмей, еденде орнықты тұруы керек.

5.4 Жаттығу құрылғысын жинау және жазу

Жаттығу құрылғысын жинау әдісі:

Бекіткішті (45) сырт еткенше тартыңыз, бір қолмен артқы оң жақ бағыттағышты (3R) көрсеткімен көрсетілгендей көтеріп, екінші қолмен роликтің оң жақ кронштейнін (6R) жоғары қарай тартыңыз. Н бұрандасын бітеуіштегі (55) арнайы бекітпеге бекітіңіз. Оң жақ бағыттағыштағы (3R) Е тесігін F тесігіне туралау арқылы артқы оң жақ бағыттағышты (3R) тігінен орналастырыңыз. Оң жақ бағыттағыштағы (3R) Е тесігіне бекіткішті (45) салыңыз.

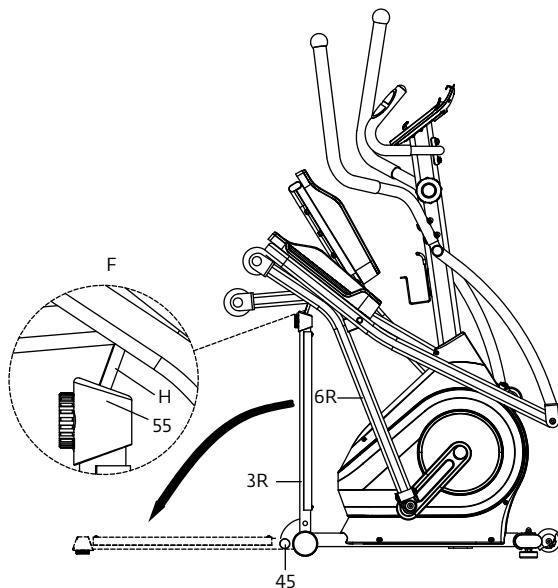
Осы әдіспен сол жағын жинаңыз.



Жаттығу құрылғысын жазу әдісі:

Оң жақ бағыттағыштағы (3R) тесіктен бекіткішті (45) сырт еткенше тартыңыз. Бітеуіштегі (55) арнайы бекітпеден Н бұрандасын алыңыз. Бір қолмен роликтің оң жақ кронштейнін (6R) ұстап тұрып, екінші қолмен оң жақ бағыттағышты (3R) көрсеткімен көрсетілгендей түсіріңіз. Оң жақ бағыттағыш (3R) еденде болғанда, бекіткішті (45) салыңыз.

Осы әдіспен сол жағын жазыңыз.



5.5 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Жаттығу құрылғысын тек жиналған күйде ғана жылжытуға болады.

Стационарлық тұтқаларды (9) ұстап, алдыңғы тіректегі тасымалдау роликтері жерге тірелгенше жаттығу құрылғысын өзіңізге қарай еңкейтіңіз.

Осы қалыпта жаттығу құрылғысын сақтау не жаттығу орнына жылжытуға болады.

6. Жаттығу компьютері

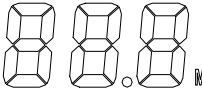
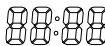
6.1 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Бұл жаттығу құрылғысы жүктемені механикалық түрде реттейтін қолдануға оңай әрі сенімді жаттығу компьютерімен жабдықталған. Жаттығу құрылғысының компьютері негізгі жаттығу параметрлерін бақылауды қамтамасыз етеді.

Пернелер сипаттамасы

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

Дисплейдегі ақпараттық терезелер сипаттамасы

			SPEED RPM
			PULSE ♥
			
TIME	SET	DIS.	SET
			
CAL.		SET	

ЕСКЕРТУ

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

Пайдаланушы жаттығуды бастаған бойда деректер жаттығу компьютерінің дисплейінде көрсетіледі.

Дисплейдегі ақпарат

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

Назар аударыңыз!



Жаттығу құрылғысының компьютері кез келген электрондық құрылғы сияқты ылғал мен 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. Агрессивті немесе агрессиялық тазалау құралдарын қолданбаңыз.

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

6.2 Жаттығу бағдарламалары

Мақсатты параметр бойынша жаттығу

Жаттығу компьютерінде үш мақсатты жаттығу режимі бар: уақыт, қашықтық және калориялар.

Егер мақсатты функцияға ауысқан кезде дисплейде «SCAN» белгішесі жыпылықтаса, режимді теңшеу алдында «SCAN» белгішесін алып тастау үшін «РЕЖИМ» батырмасын басыңыз.

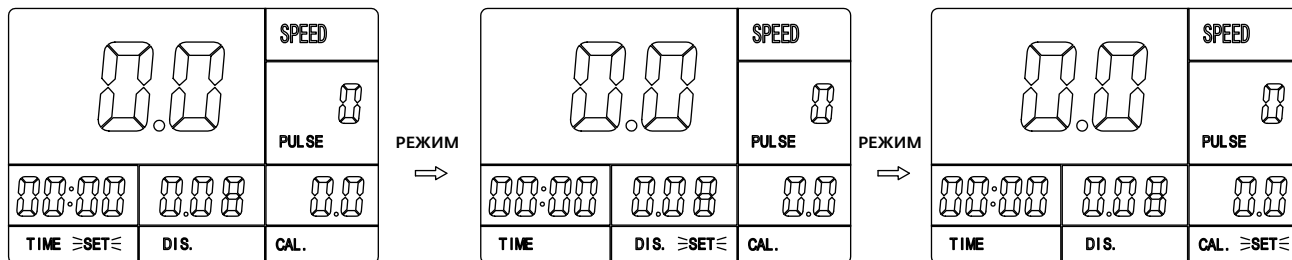
УАҚЫТ жаттығу режимі: «УАҚЫТ» (TIME) функциясына ауысу үшін «РЕЖИМ» батырмасын басыңыз, содан кейін мақсатты уақытты орнату үшін «ЕНГІЗУ» батырмасын басыңыз (теңшеуді жылдамдату үшін «ЕНГІЗУ» батырмасын басып тұрыңыз). Содан кейін жаттығуды бастаңыз, дисплей кері санауды бастайды.

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

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

Кері санақ нөлге жеткенде, экран жыпылықтап, жаттығу мақсатына жеткені туралы хабарланады. Егер жаттығуды жалғастырсаңыз, компьютер автоматты түрде нөлден бастап санай бастайды. Орнатылған мақсатты мәндерді түсіріп тастау үшін «ТҮСІРІП ТАСТАУ» батырмасын басып, қайта теңшеңіз.

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



6.3 Компьютердің қуат беру элементтерін ауыстыру

Жаттығу компьютері AA типті екі қуат беру элементінен қуат алады. Жаттығу құрылғысы дұрыс жұмыс істеуі үшін пайдаланылған қуат беру элементтерін уақытылы ауыстыру қажет.

Ауыстыру тәртібі

1. Компьютердің артқы жағындағы батарея салатын бөлік қақпағын ашыңыз.
2. Ескі қуат беру элементтерін алыңыз.
3. Жаңа қуат беру элементтерін көрсетілген полярлыққа сәйкес орнатыңыз.
4. Батарея салатын бөлік қақпағын қайта орнына салыңыз.



Пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдімгі тұрмыстық қалдықпен бірге тастауға болмайды. Пайдаланылған қуат беру элементтері қалдықтарды қайта өңдеуге қатысты жергілікті нормалар мен ережелерге сәйкес кәдеге жаратылуы тиіс.

7. Жаттығу процесінің сипаттамасы



Назар аударыңыз!

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

7.1 Жалпы ақпарат

Жаттығу бағдарламасын біртіндеп бастап, әр апта сайын жаттығу көлемін арттырыңыз. Қысқа уақыт жаттығудан бастаңыз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемелерден аулақ болыңыз, олар денсаулыққа кері әсер етуі мүмкін. Негізгі жаттығуларға қоса велосипед тебу, билеу, сыртта жүгіру сияқты басқа да кардио жүктеме түрлерін орындаңыз. Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз.

Жаттығу қарқындылығын таңдау бойынша ұсынымдар

Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші – жүрек соғу жиілігінің өзгеруі.

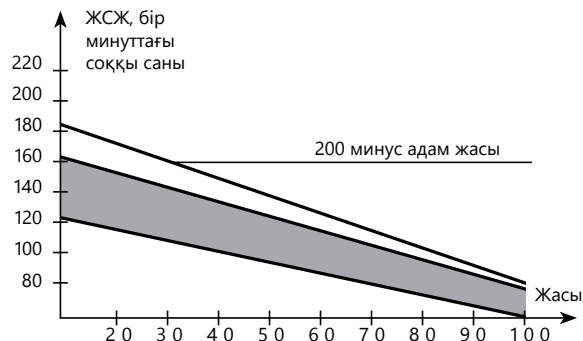
Жүрек соғу жиілігін үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде пульс жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін аспап болмаса, қандай аспапты сатып алу керектігін дәрігермен кеңесіңіз.

Жүрек соғу жиілігін үш рет өлшеңіз:

1. Жаттығуды бастамас бұрын (қалыпты ЖСЖ).
2. Жаттығуды бастағаннан 10 минут өткенде (жүктеме ЖСЖ немесе күйзеліс ЖСЖ).
3. Жаттығу аяқталғаннан кейін 1 минут өткенде (қалыпқа келу пульсі).

ЖСЖ жасқа байланысты. Әр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсат етілген ЖСЖ диапазоны бар. Пульстің жоғарғы және төменгі шектері арасындағы аймақ «аэробты аймақ» деп аталады. Максималды рұқсат етілген пульс жиілігін алу үшін жасыңызды 200-ден шегеру керек.

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



Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

Максималды ЖСЖ мәні — $200 - 40 = 160$

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

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

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

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

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

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

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



Назар аударыңыз!

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

Жаттығу кезінде көбірек сұйықтық ішіңіз. Адамға тәулігіне 2–3 л сұйықтық ішуге кеңес берілетінін ескеріңіз. Дегенмен, бұл көрсеткіш жаттығу кезінде айтарлықтай арта түседі. Сіз ішетін сұйықтық бөлме температурасында болуы тиіс.

7.2 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

Жаттығу алдында бой қыздыру ағзаны жаттығуға дайындап, спорттық жарақат алу қаупін айтарлықтай азайтады. Әдетте қыздырыну буындар қозғалғыштығы мен бұлшықеттерді қыздыруға арналған жалпы физикалық жаттығуларды қамтиды.

Көптеген бой қыздыру жаттығуларын жаттығу бағдарламасына қосып, төзімділік пен жылдамдықты-күштік көрсеткіштерді дамыту үшін оларды негізгі жаттығу кезінде жоғары қарқындылықпен немесе жүктемемен орындауға болады. Бой қыздыру жаттығулары созылу қимылдарын қамтиды. Олар жалпы ширақтықты сақтап, қарқынды жаттығу бағдарламаларында күштік көрсеткіштерді арттыруға ықпал етеді. Жаттығуды бастамас бұрын, 10 минут бойы баяу қимылдау арқылы денені созып, бой қыздырыңыз. Сіз осындай жаттығулардың жеке тізімін түзіп, оны бірнеше ай сайын аздап өзгертіп отырсаңыз болады.

Егер бір күні қатты шаршап, жоспарланған жаттығуға әліңіз болмаса, денені қыздыру мен созылу жаттығуларының қысқа кешенін жасаңыз, сөйтіп ол 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. Бұл жаттығуларды жұмыстан кейін, жаттығу жоспарланбаған күндері де жасауға болады. Осылайша, жұмыстағы стрестен арылып, күні бойы шаршаған бұлшықеттерді босаңсытасыз. Егер көбіне отырып жұмыс істейтін болсаңыз, мұндай жаттығулар омыртқа ауруларының алдын алуға көмектеседі.

Мойын жаттығулары

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

Иық жаттығулары

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

Қол жаттығуы

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

Сан жаттығуы

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

Аяқ бұлшықеттерін созу

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

Тию

Баяу алға қарай еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізіп көріңіз. Башпайларға созылып жетуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпты 20–30 секунд бойы сақтауға тырысыңыз.

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 қалыпты 30–40 секунд бойы сақтауға тырысыңыз.

Ахилл сіңірі жаттығулары

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

8. Тамақтану бойынша ұсынымдар

8.1 Жалпы ұсынымдар

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 тамақтану 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% йогуртты, айран мен сүтті тұтыну ұсынылады. Егер кейде майонез тұтынатын болсаңыз, оның майлылығы 15%-тен аспағаны жөн.

Сусындар

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

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

Әдетте, диетологтар кофеинсіз сусындарды ұсынады. Алайда, егер медициналық қарсы көрсетілімдер болмаса, кофені немесе көк шайды аз мөлшерде ішуге болады. Олардың құрамындағы кофеин салмақ тастауға әсер етуі мүмкін. Өзіңіз үшін кофеиннің шекті мөлшерін дәрігерден нақтылау ұсынылады.

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.

8.2 Энергетикалық қажеттілікті 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 формулаға назар аударыңыз). 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: кардиологтың пациенттің мінсіз салмағына деген көзқарасы әскери дәрігердің әскери қызметшінің мінсіз салмағына деген көзқарасынан ерекшеленеді. Әртүрлі пациенттер топтарының энергетикалық қажеттіліктері де әртүрлі болады. 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 мақсаттарыңызға сай тамақтануды жоспарлау үшін көптеген білім жинайсыз.

8.3 Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

Кез келген диетаға отыру бағдарламасы өте оңай құрастырылады: күнделікті рацион міндетті түрде дұрыс тамақтану үшін қажетті тағамның негізгі типтерінің теңдестірілген мөлшерін қамтуы керек. Тамақтану рационының құрылымын диаграмма түрінде сұлбамен көрсетуге болады:



Төмендегі кестеде әртүрлі өнім типтерінің мысалдары берілген¹.

¹—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. Майлар — ағзаға қажетті 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, көк үрмебұршақ, брокколи, гүлді қырыққабат, тәтті бұрыш - тазартылған кәді - әртүрлі көкөніс - пісірілген жасыл және қызғылт сары түсті 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

9. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысына кез келген күрделі техникалық қызмет көрсету немесе жөндеу жұмыстарын тек сервистік орталықтардың білікті қызметкерлері жүзеге асыруы тиіс.

9.1 Жаттығу құрылғысына пайдаланушының техникалық қызмет көрсетуі.

Ұқыпты пайдалану мен уақытылы күтім жасау спорттық жабдықтың қызмет мерзімін ұзартып, жаттығу кезінде қауіпсіздік пен жайлылық деңгейін арттырады.

Күн сайын:

- жаттығу құрылғысының орнықтылығын тексеріңіз, егер қажет болса, еден қисықтығының компенсаторлары арқылы жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- терді, майды және басқа кірді кетіру үшін тұтқалар қолсаптарын, пульс датчиктерін және жаттығу құрылғысының басқа да бөлшектерін суға не жуғыш құралдың әлсіз ертіндісіне малынған жұмсақ, түксіз матадан жасалған сулықпен сүртіңіз;
- жаттығу құрылғысы зақымдалмағанын қарап шығыңыз;
- жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде әдеттен тыс шу мен дыбыс шықпайтынын тексеріңіз.

Апта сайын:

- жаттығу құрылғысының көлденең қалпын тексеріңіз, егер қажет болса, еден қисықтығының компенсаторлары арқылы жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- қозғалмайтын элементтер бекітілгенін тексеріңіз, олар бос болмай, мықтап бекітілуі керек;
- жаттығу құрылғысын құрастыру кезінде қатайтылған бұрамалы қосылыстар босап қалмағанын тексеріңіз, егер қажет болса, оларды қатайтыңыз;
- қозғалмалы элементтер жүрісін және бекіту беріктігін тексеріңіз;

- жаттығу құрылғысының электрондық құрылғыларының жұмысын тексеріңіз (батырмалар, сенсорлар, датчиктер және т.б.).

Ай сайын:

- жаттығу құрылғысының астындағы және айналасындағы кеңістікті шаңсорғышпен тазалаңыз, педаль жабыстырмаларындағы кірді кетіріңіз.

Үш айда бір рет:

- тұтқалар мен бағыттағыш роликтердің осын силикон майлағышымен майлаңыз (бөлек сатылады).

9.2 Жаттығу құрылғысына сервистік орталық мамандарының техникалық қызмет көрсетуі

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімін ұзарту үшін жылына бір рет сервистік орталыққа жүгініп, жаттығу құрылғысын тексеру және оған кәсіби техникалық қызмет көрсету ұсынылады.

9.3 Жаттығу құрылғысын жөндеу

Барлық TORNEO жаттығу құрылғыларына кепілдікті қызмет көрсетіледі.

Егер қандай да бір ақау пайда болса, жаттығу құрылғысын пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Жаттығу құрылғысын өзіңіз жөндеуге тырыспаңыз.

Сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы білікті маманға жөндетіңіз.



Жаттығу құрылғысының конструкциясына қандай да бір өзгеріс енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі (Сатушы) ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына, пайдаланушының жарақат алуына және кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.

Уәкілетті сервистік орталықтар туралы ақпаратты Сатушыдан алуға болады.

10. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату

10.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

- Жаттығу құрылғысын тек зауыттық немесе ұқсас сападағы қаптамада тасымалдауға рұқсат етіледі. Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау үшін зауыттық қаптаманы сақтап қояуға кеңес береміз.
- Бөлшектелген күйде жеткізілетін жаттығу құрылғыларын тек бөлшектелген күйінде ғана қайта тасымалдауға рұқсат етіледі.
- Жаттығу құрылғысының конструкциясында күшті діріл немесе соққы салдарынан зақымдалуы мүмкін әртүрлі электрондық компоненттер қолданылуы мүмкін. Тасымалдау кезінде жаттығу құрылғысын сілкімеңіз және биіктен құлауына жол бермеңіз.
- Жаттығу құрылғысы тасымалдау кезінде жаңбырдан, қардан және басқа да атмосфералық әсерлерден сенімді қорғалуы тиіс.

10.2 Жаттығу құрылғысын сақтау шарттары

- Жаттығу құрылғысын +10 °C пен +35 °C аралығындағы ауа температурасында және 75%-тен аспайтын салыстырмалы ауа ылғалдылығында құрғақ жылытылатын орынжайда сақтау қажет.
- Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалдылығы жоғары және жылытылмайтын орынжайларда сақтамаңыз.
- Жаттығу құрылғысын судан қорғаңыз.
- Жаттығу құрылғысы сақталатын орынжайда агрессиялық қоспалар (қышқыл, сілті буы) болмауы керек. Жаттығу құрылғысы сақталатын орында аэрозольдер шашыратпаңыз.

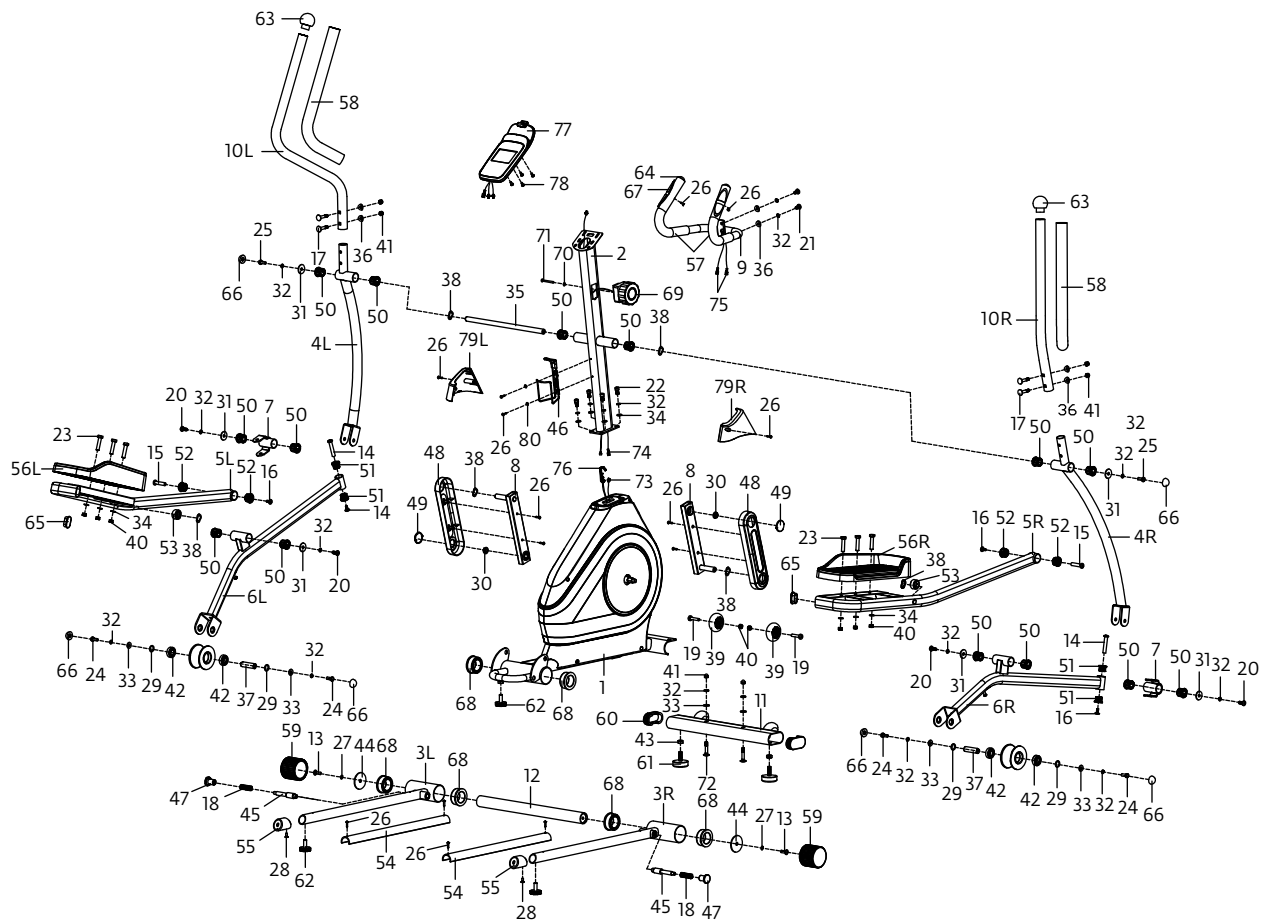
10.3 Жаттығу құрылғысын кәдеге жарату



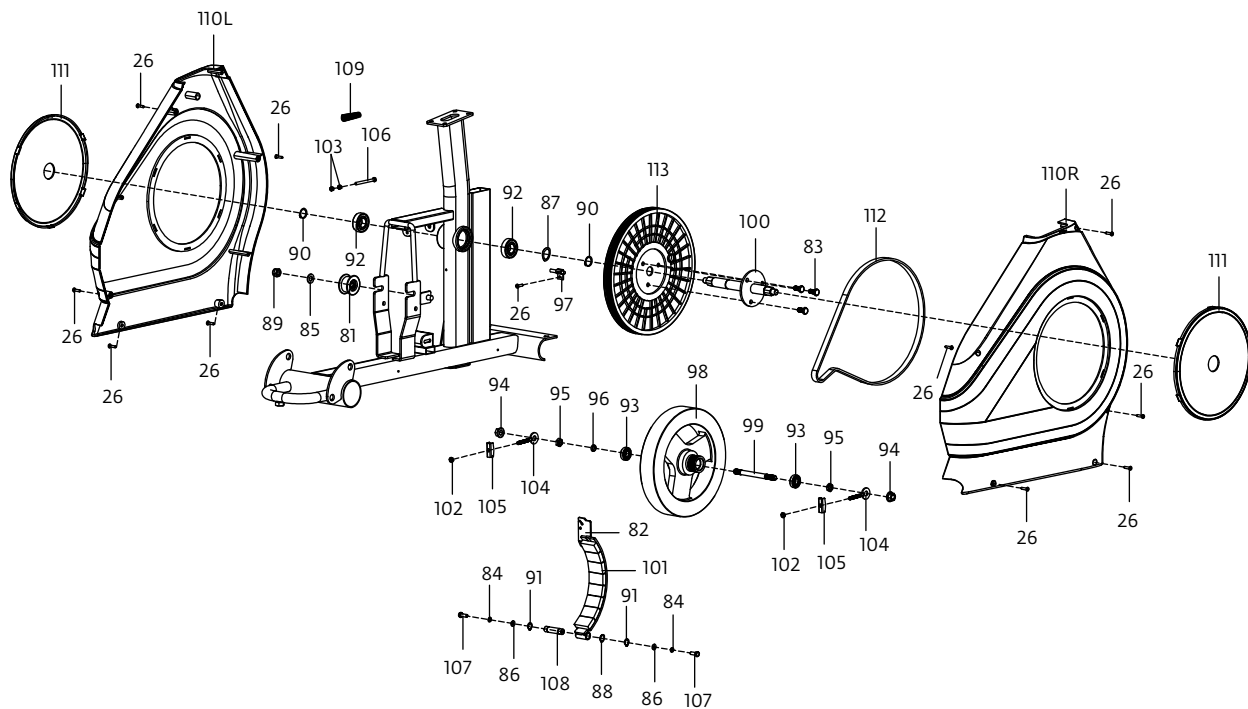
Назар аударыңыз! Бұл жаттығу құрылғысы тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Қызмет мерзімі аяқталғаннан кейін оны кәдімгі тұрмыстық қалдықтармен бірге тастамаңыз.

Жаттығу құрылғысын және пайдаланылған қуат беру элементтерін қалдықтарды кәдеге жарату және қайта өңдеу жөніндегі мемлекеттік және муниципалдық заңнамаға сәйкес кәдеге жарату қажет. Жаттығу құрылғысын және пайдаланылған қуат беру элементтерін дұрыс кәдеге жаратуды қамтамасыз етіп, сіз табиғи ресурстарды үнемдеуге және қоршаған орта мен адамдар денсаулығына зиян келтірмеуге көмектесесіз. Спорттық жаттығу құрылғыларын және пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдеге жарату ережелері және кәдеге жарату мен қайта өңдеуге қабылдау орындары туралы толығырақ ақпаратты жергілікті муниципалдық органдардан немесе тұрмыстық қоқыстарды шығаратын кәсіпорыннан алуға болады.

11. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі схемасы



12. Негізгі қаңқаның егжей-тегжейлі схемасы



13. Жиынтықтауыштар тізімі

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
1	Негізгі қаңқа	1 д.
2	Тұтқа тағаны	1 д.
3L/R	Артқы бағыттағыш	1 жұп
4L/R	Төменгі тұтқа	1 жұп
5L/R	Педаль тірегі	1 жұп
6L/R	Ролик кронштейні	1 жұп
7	Жалғағыш торап	2 д.
8	Бұлғақ	2 д.
9	Тұтқа	1 д.
10L/R	Жоғарғы тұтқа	1 жұп
11	Алдыңғы тірек	1 д.
12	Бүктеу осі	1 д.
13	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M10×25)	2 д.
14	Ішкі жағы алтықырлы бұранға арналған төлке (D10×57)	2 д.
15	Ішкі жағы алтықырлы бұранға арналған төлке D10×45	2 д.
16	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M6×16)	4 д.
17	Шаршы басты бұран (M8×L45×8)	4 д.
18	Серіппе	2 д.
19	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×40)	2 д.

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
20	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×20)	4 д.
21	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×16)	2 д.
22	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×16)	4 д.
23	Алтықырлы бұран (M8×40)	6 д.
24	Алтықырлы бұран (M8×16)	4 д.
25	Алтықырлы бұран (M8×20)	2 д.
26	Бұраншере (ST4,2×18)	42 д.
27	Гровер тығырығы (d10)	2 д.
28	Бұранда (M6×13)	2 д.
29	Тығырық (d17×D22×1)	4 д.
30	Ернемекті сомын (M12×1,25×H7)	2 д.
31	Тығырық (d8×D32×2)	6 д.
32	Гровер тығырығы (D8)	18 д.
33	Тығырық (d8×D20×2)	6 д.
34	Тығырық (d8×D16×1,5)	10 д.
35	Тұтқалар осі	1 д.
36	Иілген тығырық (d8×D20×1,5)	6 д.
37	Қысқа ось (D17×59)	2 д.
38	Толқынды тығырық (d17,5×D25×0,3)	6 д.
39	Ролик	2 д.
40	Табандатпа сомын (M8)	8 д.

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
41	Қалпақшалы сомын М8	6 д.
42	Мойынтірек (6003Z)	4 д.
43	Сомын М10	2 д.
44	Тығырық (d10×D58×3)	2 д.
45	Бекіткіш	2 д.
46	Бөтелке ұстағышы	1 д.
47	Бекіткіш бастиегі	2 д.
48	Бұлғақ қаптамасы	2 д.
49	Бұлғақ сақинасы	2 д.
50	Ось төлкесі (d16×D32×22)	14 д.
51	Ось төлкесі (d10×D28×18)	4 д.
52	Ось төлкесі (d10×D32×15,5)	4 д.
53	Ось төлкесі (d16,2×D32×14)	2 д.
54	Артқы бағыттағыш стикері	2 д.
55	Бітеуіш	2 д.
56L/R	Педаль	1 жұп
57	Тұтқа өрмесі (1)	2 д.
58	Тұтқа өрмесі (2)	2 д.
59	Айналмалы бітеуіш	2 д.
60	Сопақ бітеуіш	2 д.
61	Еден қисықтығының компенсаторы (1)	2 д.
62	Еден қисықтығының компенсаторы (2)	3 д.

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
63	Бітеуіш (1)	2 д.
64	Бітеуіш (2)	2 д.
65	Сопақ бітеуіш (2)	2 д.
66	Қалпақша	6 д.
67	Пульс жиілігінің датчигі	2 д.
68	Төлке	6 д.
69	Жүктеме реттегіші	1 д.
70	Тығырық (d5×D19)	2 д.
71	Бұранда (M5×20)	1 д.
72	Шаршы басты бұран (M8X55)	2 д.
73	Сенсор кабелі	1 д.
74	Ұзартқыш сенсор кабелі	1 д.
75	ЖСЖ датчигінің сымы	2 д.
76	Жүктемені реттеу сымарқаны	1 д.
77	Жаттығу компьютері	1 д.
78	Бұранда (M5×10)	4 д.
79L/R	Таған қаптамасы	1 жұп
80	Тығырық (d5×D10)	2 д.
81	Кергіш ролик	1 д.
82	Магнит негізі	1 д.
83	Бұран (M8×12)	3 д.
84	Тежеуіш сақина	2 д.

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
85	Тығырық (D10×D14×1)	2 д.
86	Тығырық (D6×D16×1,2)	2 д.
87	Толқынды тығырық (D21)	2 д.
88	Толқынды тығырық (D12)	1 д.
89	Табандатпа сомын (M10)	1 д.
90	Гровер тығырығы (D20)	2 д.
91	Гровер тығырығы (D12)	2 д.
92	Мойынтірек (6004Z)	2 д.
93	Мойынтірек (6000Z)	2 д.
94	Ернемекті сомын (M10×1)	2 д.
95	Конусты сомын (M10×1,0)	2 д.
96	Конусты аралық бөлшек	1 д.
97	Сенсор тілімшесі	1 д.
98	Сермер	1 д.
99	Сермер осі	1 д.
100	Орталық ось	1 д.
101	Магнит	8 д.
102	Сомын M6	2 д.
103	Сомын M6	2 д.
104	Реттеу бұрандасы	2 д.
105	Бөгеткіш тілімше	2 д.
106	Алтықырлы бұран (M5×60)	1 д.

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
107	Алтықырлы бұран (M6×15)	2 д.
108	Магниттік ұстағыш осі	1 д.
109	Серіппе	1 д.
110L/R	Сәндік қаптама	1 жұп
111	Сермер қақпағы	2 д.
112	Белдік	1 д.
113	Тегершік	1 д.



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

ERGO MOVE

Жаттығу құрылғылары мен күштік жабдығын пайдаланушының бойы мен денебітіміне қарай реттеуге мүмкіндік беретін технология.

STABILITA

Жаттығу құрылғысының тіректері конструкциясындағы реттелетін компенсаторларды қолдану тегіс емес еденде құрылғыны тұрақтандыруға мүмкіндік береді.

EVER PROOF

Жабдықтың сенімділігі мен ұзақ қызмет мерзімін қамтамасыз ететін күшейтілген конструкциялар мен тозуға төзімді материалдарды қолданатын өндіріс технологиясы.

ENERGY EFFICIENT

Энергия тиімділігін арттыруды қамтамасыз ететін технология. Жаттығу құрылғысы жаттығудан кейін автоматты түрде өшіріледі немесе жаттығу компьютері электр қуатын не қуат беру элементтерінің зарядын үнемдеу мақсатында күту режиміне ауысады.

EXA MOTION

Жаттығу кезінде шу деңгейін төмендету және қозғалыс жатықтығын арттыру үшін кардиожаттығу құрылғыларындағы сермерлер мен моторларды өндіруде қолданылатын конструкторлық шешімдер.

INSTA FOLD

Жабдықты оңай жылжыту және сақтау үшін ықшам жиналмалы технология.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Модель: C-440F Forward.

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі: 7 жыл.

Кепілдік мерзімі: жаттығу құрылғысына — 2 жыл, қаңқасына — 7 жыл.

Импорттаушы және Дайындаушы уәкілеттік берген ұйым:

«Спортмастер Казахстан» ЖШС.

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

Анықтама қызметі: 8 495 777–777–1.

Қытайда жасалған.

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

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады

EAC

Өндіруші тұтынушыларды алдын ала хабарландырмай, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына, өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

C-440F. Жаттығу құрылғысын пайдалану және құрастыру нұсқаулығы. v.1.0.1.