

**FRAME WARRANTY**

Қаңқаға кепілдік

**YEARS****2**

ЖЫЛ

**CANVAS WARRANTY**

Алаңға кепілдік

**YEAR****1**

ЖЫЛ

**ФИТНЕС БАТУТЫ****A-903**

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚУАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР



## Мазмұны

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары .....                                | 4  |
| 2. TORNEO A-903 фитнес батутының артықшылықтары.....                  | 8  |
| 3. Техникалық сипаттамалары.....                                      | 9  |
| 4. Жаттығу құрылғысын құрастыру .....                                 | 10 |
| 5. Жаттығу процесінің сипаттамасы .....                               | 13 |
| 6. Тамақтану бойынша ұсынымдар .....                                  | 18 |
| 7. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу .... | 23 |
| 8. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату .....     | 25 |

## Құрметті сатып алушы!

Біздің жаттығу құрылғымызды таңдағаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO A-903 моделі ойластырылған дизайнға ие. Фитнес батутымен 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 орналасқан орынжайда қараусыз қалдырмаңыз. Жаттығуды бастамас бұрын, секіру алаңының астында балалар мен үй жануарлары жоқ екеніне көз жеткізіңіз.

- Балалар мен физикалық, сенсорлық не ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар жаттығу құрылғысын олардың қауіпсіздігіне жауапты тұлғалардың бақылауымен ғана пайдалана алады.
- 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!**



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.

### **Назар аударыңыз!**



Бұл жаттығу құрылғысында баспен, мойынмен, ішпен не арқамен жерге құлауға себеп болуы мүмкін сальто не басқа секіру әрекеттерін жасауға тыйым салынады.

- Жаттығу құрылғысын мас күйде немесе реакция мен зейінді нашарлататын препараттарды ішіп пайдалануға тыйым салынады. Бұл ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.
- Жарақат алмау және денсаулыққа зиян келтірмеу үшін жаттығу құрылғысын үздіксіз пайдалану уақытын шектеңіз. Әрқашан бірнеше рет секіргеннен кейін үзіліс жасаңыз.
- Жаттығу құрылғысында тамақтана салысымен жаттығу ұсынылмайды.

### **Назар аударыңыз!**



Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде кез келген тағамды тұтынуға, соның ішінде мұз кәмпит соруға және сағыз шайнауға тыйым салынады, өйткені ол бөгде заттың тыныс алу жолдарына тұрып қалуына және өлімге себеп болуы мүмкін.

- Жаттығу құрылғысын тек осы Нұсқаулықтағы мақсатқа сай пайдаланыңыз.
- Жаттығу құрылғысына әрқашан абайлап мініп-түсіңіз. Буындарды зақымдап алмау үшін жаттығу құрылғысынан еденге секіріп түспеңіз. Жаттығу құрылғысына басқа жерден (жиһаздан, басқа жаттығу құрылғысынан және т.б.) секіруге тыйым салынады.
- Секіруді тек секіру алаңының ортасында бастап, аяқтау керек. Жаттығу құрылғысының шетінде секіру жаттығуларын жасауға тыйым салынады.
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана 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 табаны тайғанамайтын жабық спорттық аяқ киім киіңіз. Киім тым кең болмауы керек. Жаттығу кезінде киім мен аяқ киім бөлшектері жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауын қадағалаңыз. Жалаң аяқ не табаны секіру алаңын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттығуға болмайды.

- Жаттығу құрылғысын пайдаланар алдында киімде не қалтада өткір заттар жоқ екеніне көз жеткізіңіз. Көзілдірікті, зергерлік бұйымдарды және үшкір шаш қыстырғыштарды шешіңіз. Ұзын шашты жұмсақ резеңкемен жинаңыз.
- Егер секіру алаңы дымқыл болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға тыйым салынады, өйткені тайып құлап, жарақат алуға болады. Секіру алаңындағы сұйықтықты мақта сулықпен сүртіп алып, жайма матаның толық кепкенін күтіңіз.
- Орнату орнын таңдаған кезде жаттығу құрылғысының айналасында 2 м бос орын қалдырыңыз. Басты жарақаттап алмау үшін секіру алаңынан жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай төбесіне дейінгі қашықтық кемінде 3 м болуы керек. Жаттығу құрылғысының үстіндегі аймақта төмен ілінген шырағдандар, төбелік желдеткіштер, сымдар мен басқа да кедергілер болмауы тиіс.
- 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 құрылғысын тайғақ жерге (кафелдік тақтаға және т.б.) орнатпаңыз, әйтпесе жаттығу кезінде жарақат алып қалуыңыз 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 құрылғысы бөлшектерінің және секіру алаңының шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысының бөлшектері мен секіру алаңын судан және басқа сұйықтықтардан қорғаңыз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс.
- Жаттығу құрылғысын тазалау үшін дымқыл 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 лак-бояу қорғаныш жабынын және жайма матаны зақымдауы мүмкін.
- Жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану және оның қызмет мерзімін ұзарту үшін бұрамалы қосылыстар босап қалмағанын, сондай-ақ секіру алаңы, серіппесі мен басқа да 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.
- Егер қандай да бір ақау пайда болса, жаттығу құрылғысын 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 A-903 фитнес батутының артықшылықтары**

### **Беріктік**

Секіру алаңы әртүрлі жаттығуларды еркін орындауға мүмкіндік беретін аса берік айқас өрмелі полипропиленнен жасалған.

### **Қауіпсіздік**

Пайдаланушылардың қосымша қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін батут аяқтары мен серіппелері болаттан жасалған.

### **Эргономикалық конструкция**

Жаттығу аяқталғаннан кейін аяқтарын бұрап алу арқылы батутты ықшам сақтауға болады.

### **Қосымша мүмкіндіктер**

Еден бетін қорғау үшін батут аяқтарының ұштарына резеңке жабыстырмалар орнатылған.



### 3. Техникалық сипаттамалары

|                                   |                                                                               |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Моделі                            | A-903                                                                         |
| Арналымы                          | Аэробика және фитнес                                                          |
| Пайдаланушының максималды салмағы | 100 кг                                                                        |
| Диаметрі                          | 102 см                                                                        |
| Биіктігі                          | 23 см                                                                         |
| Қаптама өлшемі                    | 103×103×5 см                                                                  |
| Салмағы                           | 6,1 кг                                                                        |
| Қаптамадағы салмағы               | 6,9 кг                                                                        |
| Кепілдік мерзімі                  | секіру алаңына — 1 жыл<br>жаттығу құрылғысы қаңқасы мен серіппелеріне — 2 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 Жиынтықтама

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

| № | Атауы                        | Саны |
|---|------------------------------|------|
| 1 | секіру алаңы тартылған қаңқа | 1 д. |
| 2 | Қорғаныш тысқап              | 1 д. |
| 3 | Аяқ                          | 6 д. |
| 4 | Бітеуіш                      | 6 д. |
|   | Пайдаланушы нұсқаулығы       | 1 д. |
|   | Кепілдік шарттары            | 1 д. |

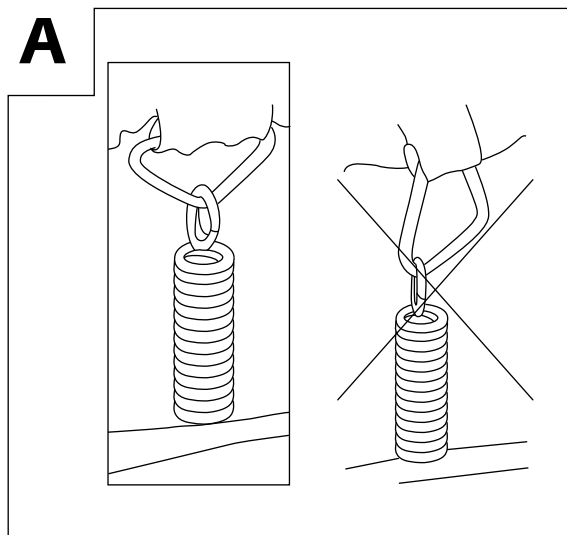
## 4.2 Құрастыру реті

### 1-ҚАДАМ

Жаттығу құрылғысы бөлшектерін қаптамадан шығарыңыз.  
Қаптама элементтерін алып тастаңыз.

### 2-ҚАДАМ

Серіппелердің секіру жайма матасына бекітілуін тексеріңіз. Егер қажет болса, қапсырмалар қалпын А сур. көрсетілгендей реттеңіз.



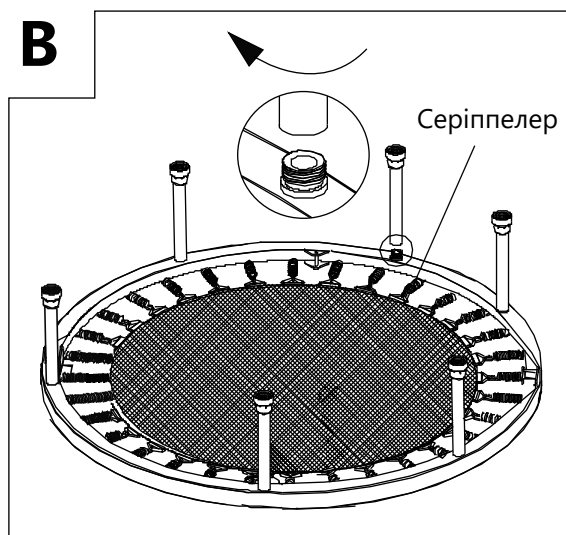
### 3-ҚАДАМ

Секіру алаңы тартылған қаңқаның жұмыс бетін төмен қаратып аударыңыз. Аяқтарды бекіту орындарынан бітеуіштерді алыңыз. Бітеуіштерді осы Нұсқаулықпен бірге жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі аяқталғанға дейін сақтап қойыңыз.

#### 4-ҚАДАМ

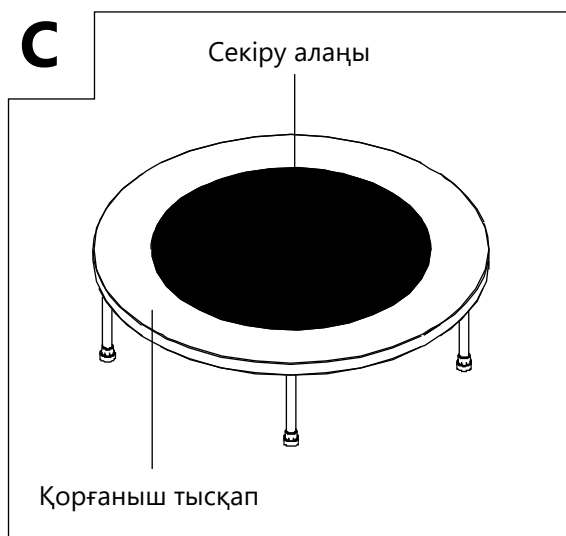
Батут аяқтарын В сур. көрсетілгендей аяқтарды бекіту орындарына бұраңыз.

**ЕСКЕРТУ.** Жаттығудан кейін батутты ықшам сақтау үшін аяқтарды бұрап алуға болады.



#### 5-ҚАДАМ

Батутты төңкеріп, серіппелерді С сур. көрсетілгендей қорғаныш тысқаппен жабыңыз. Батутты тегіс, тайғақ емес жерге орнатыңыз. Батут пайдалануға дайын!



## 5. 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.

### 5.1 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, өйткені олар денсаулыққа кері әсер етуі мүмкін. Негізгі жаттығуларға қоса велосипед тебу, билеу, сыртта жүгіру сияқты басқа да кардиожүктемелер түрін орындаңыз. Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз.

### Жаттығу қарқындылығын таңдау бойынша ұсынымдар

Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші – пульс жиілігінің өзгеруі. Пульсті үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде пульс жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін аспап болмаса, қандай аспапты сатып алу керектігін дәрігермен кеңесіңіз.

### Пульсті үш рет өлшеңіз:

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

Пульс жасқа байланысты. Әр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсат етілген пульс жиілігінің 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 пульсі мәнінің 60–80%-ын құрайды.

### Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

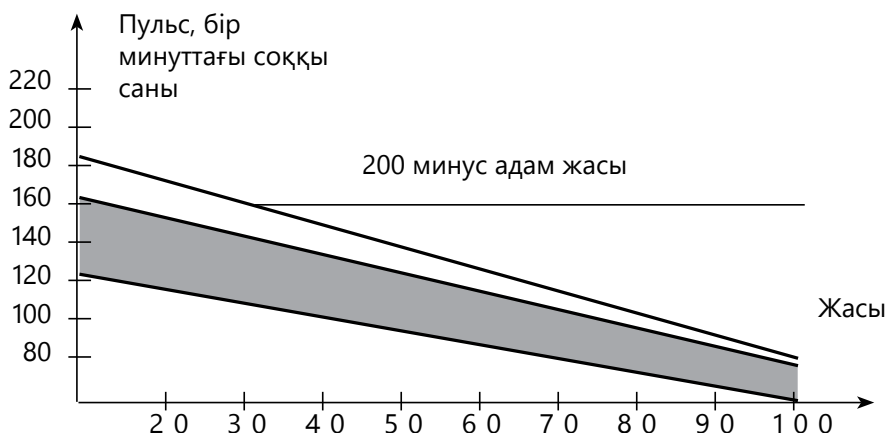
Максималды пульс мәні —  $200 - 40 = 160$

«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 пульстің қалпына келуі ағзаның физикалық дайындығының жалпы көрсеткіші болып табылады. Мінсіз жағдайда жаттығу аяқталғаннан кейін 1–1,5 минут ішінде пульс 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 пульс жиілігін мәнін өлшеу арқылы бақыланады.

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.

## 5.2 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

Жаттығу алдында бой қыздыру денені 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 ағзаңыз келесі жаттығу күніне дейін жақсы қалыпқа келіп үлгереді.

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

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.

## 5.3 Жаттығу нұсқалары



### Назар аударыңыз!

Жаттығуларды бастамас бұрын, жарақаттарды, созылуларды және шығарып алуды болдырмау үшін негізгі бұлшықет топтарын 5–10 минут бойы қыздыру керек.

### Төмен секірулер

Аяқты 30–45 см алшақтатып, батуттан бірнеше сантиметр көтеріліңіз де, тым жоғары емес секіріңіз. Түскен кезде тізеңізді бүгіңіз.

**Ұзақтығы:** 1–3 минут.



### Үлкен секірістер

30–45 см биіктікке секіріңіз.

Аяқтарыңызды сәл алшақ қойып секіруді бастаңыз. Секірудің жоғарғы нүктесінде ұйықтарыңызды төмен қаратып, табандарыңызды бүгіңіз. Түскен кезде аяқтарыңызды бастапқы күйге қайтарыңыз.

**Ұзақтығы:** 1–3 минут.





### **Жүгіріп өту**

Бір орында жүгіру кезінде тізе мен қолды кезекпен жоғары көтеріңіз. Бұл жаттығу іш бұлшықеттерін нығайтуға көмектеседі.

**Ұзақтығы:** 1–10 минут.



### **Аяқтарды кең алшақ қойып секіру**

Бастапқы қалып: аяқтар бірге, қолдар дене бойымен. Жоғарыға секіру кезінде аяқты кең (~60 см) жайып, қолды жоғары көтеріңіз. Түскен кезде қолдарыңыз бен аяқтарыңызды бастапқы күйге қайтарыңыз.

**Ұзақтығы:** 10–50 қайталау.



## **6. Тамақтану бойынша ұсынымдар**

### **6.1 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. 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 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» негізінен «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.

## 6.2 Энергетикалық қажеттілікті анықтау<sup>1</sup>

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 |       |         |        |
|------------------|--------------------------------------------------|-------|---------|--------|
|                  | жаңадан бастаушы                                 | төмен | қалыпты | жоғары |
| Белсенділік      |                                                  |       |         |        |
| 45               | 1200                                             | 1400  | 1600    | 1700   |
| 49,5             | 1200                                             | 1500  | 1600    | 1700   |
| 54               | 1200                                             | 1600  | 1700    | 1800   |
| 58,5             | 1300                                             | 1600  | 1700    | 1800   |
| 63               | 1400                                             | 1700  | 1800    | 1900   |
| 67,5             | 1500                                             | 1700  | 1800    | 1900   |
| 72               | 1600                                             | 1700  | 1900    | 2000   |
| 76,5             | 1700                                             | 1800  | 1900    | 2000   |
| 81               | 1800                                             | 1800  | 1900    | 2000   |
| 85,5             | 1900                                             | 2000  | 2000    | 2000   |
| 90               | 1900                                             | 2000  | 2000    | 2000   |
| 90+              | 2000                                             | 2000  | 2000    | 2000   |

| <b>Дене салмағы, кг</b> | <b>Ерлердің энергетикалық қажеттіліктері, калория</b> |       |         |        |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|-------|---------|--------|
| Белсенділік             | жаңадан бастаушы                                      | төмен | қалыпты | жоғары |
| 45                      | -                                                     | -     | -       | -      |
| 49,5                    | -                                                     | -     | -       | -      |
| 54                      | 1500                                                  | 1900  | 2100    | 2200   |
| 58,5                    | 1500                                                  | 2000  | 2100    | 2200   |
| 63                      | 1600                                                  | 2000  | 2100    | 2300   |
| 67,5                    | 1700                                                  | 2100  | 2200    | 2400   |
| 72                      | 1800                                                  | 2100  | 2200    | 2400   |
| 76,5                    | 1900                                                  | 2200  | 2300    | 2500   |
| 81                      | 1900                                                  | 2200  | 2400    | 2600   |
| 85,5                    | 2000                                                  | 2200  | 2400    | 2600   |
| 90                      | 2000                                                  | 2300  | 2500    | 2600   |
| 90+                     | 2100                                                  | 2400  | 2600    | 2800   |

<sup>1</sup> — Адамның мінсіз салмағы мен энергетикалық қажеттілігін бағалаудың көптеген тәжірибелік әдістері бар. Олардың барлығы ерекшеліктеріне байланысты сәл 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.

### 6.3 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 берілген<sup>1</sup>.

*1— 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. 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• сұлы немесе басқа жылдам дайындалатын жармалар</li> <li>• астық наны, бидай немесе қара бидай (бір тілімде 1 г майдан артық емес)</li> <li>• макарон өнімдері</li> <li>• күріш</li> <li>• картоп</li> <li>• жүгері, асбұршақ, үрмебұршақ, жасымық</li> </ul> |
| Ақуыз (майы өте аз өнімдер)               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• кез келген жолмен дайындалған майсыз сиыр еті, шошқа еті, күркеауық еті, балық, аң-құс еті, соя ақуызынан жасалған өнімдер</li> <li>• теңіз өнімдері</li> <li>• ірімшік, сүзбе</li> </ul>                                                                    |
| Крахмалсыз көкөністер                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• шикі сәбіз, көк үрмебұршақ, брокколи, гүлді қырыққабат, тәтті бұрыш</li> <li>• тазартылған кәді</li> <li>• әртүрлі көкөніс</li> <li>• пісірілген жасыл және қызғылт сары түсті көкөністер</li> </ul>                                                         |
| Жай көмірсулар (қант, жемістер)           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• балғын немесе консервіленген жемістер</li> <li>• қауынның мәйегі</li> <li>• қант, фруктоза, бал, шәрбаттар (үйеңкі, шоколад)</li> </ul>                                                                                                                      |
| Майсыздандырылған немесе соя сүті         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• майсыз немесе соя сүті</li> <li>• майсыз йогурт</li> </ul>                                                                                                                                                                                                   |
| Майлар                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• өсімдік майы немесе сары май, маргарин</li> <li>• өсімдік майы негізіндегі тұздықтар</li> <li>• кілегейлі тұздық</li> </ul>                                                                                                                                  |

## 7. 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.

### 7.1 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:

- қорғаныш тысқап серіппелерді толық жауып тұрғанын тексеріңіз;
- жаттығу құрылғысының бөлшектеріндегі және секіру алаңы бетіндегі кірді дымқыл түксіз матамен сүртіп кетіріңіз; қажет болса, матаны жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісімен сулауға болады;
- жаттығу құрылғысы зақымдалмағанын қарап шығыңыз, жаттығу құрылғысының орнықтылығын тексеріңіз;
- жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде әдеттен тыс шу мен дыбыс шықпайтынын тексеріңіз.

#### Апта сайын:

- жаттығу құрылғысын құрастыру кезінде қатайтылған бұрамалы қосылыстар босап қалмағанын тексеріңіз, егер қажет болса, оларды қатайтыңыз;
- жаттығу құрылғысының серіппелерінде және бүкіл кергіш құрылғыда зақымдалу не тозу белгілері бар-жоғын тексеріңіз, егер қажет болса, серіппелер қалпын реттеңіз.

#### Ай сайын:

- жаттығу құрылғысының астындағы және айналасындағы кеңістікті шаңсорғышпен тазалаңыз.

### 7.2 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.

### 7.3 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 өз бетінше 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 негіз болуы мүмкін. Уәкілетті сервистік орталықтар туралы ақпаратты Сатушыдан алуға болады.



## 8. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату

### 8.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

- Жаттығу құрылғысын тек зауыттық немесе ұқсас сападағы қаптамада тасымалдауға рұқсат етіледі. Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
- Бөлшектелген күйде жеткізілетін жаттығу құрылғыларын тек бөлшектелген күйінде ғана қайта тасымалдауға рұқсат етіледі.
- Жаттығу құрылғысын тасымалдау кезінде сілкімеңіз және биіктен құлауына жол бермеңіз.
- Жаттығу құрылғысы тасымалдау кезінде жаңбырдан, қардан және басқа да атмосфералық әсерлерден сенімді қорғалуы тиіс.

### 8.2 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 шашпаңыз.

### 8.3 Жаттығу құрылғысын кәдеге жарату



#### Назар аударыңыз!

Бұл жаттығу құрылғысы тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Қызмет мерзімі аяқталғанда оны кәдімгі тұрмыстық қалдықтармен бірге тастауға болмайды.

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

## ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

### **EVER PROOF**

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



### **Қосымша ақпарат**

Сауда белгісі: TORNEO.

Моделі: А-903.

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі: 5 жыл.

Кепілдік мерзімі: жаттығу құрылғысы қаңқасы мен серіппелеріне — 2 жыл, секіру алаңына — 1 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 құжаттарды) сақтауыңызды сұраймыз.

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады



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

А-903. Пайдалану және құрастыру нұсқаулығы. v.1.0.1.