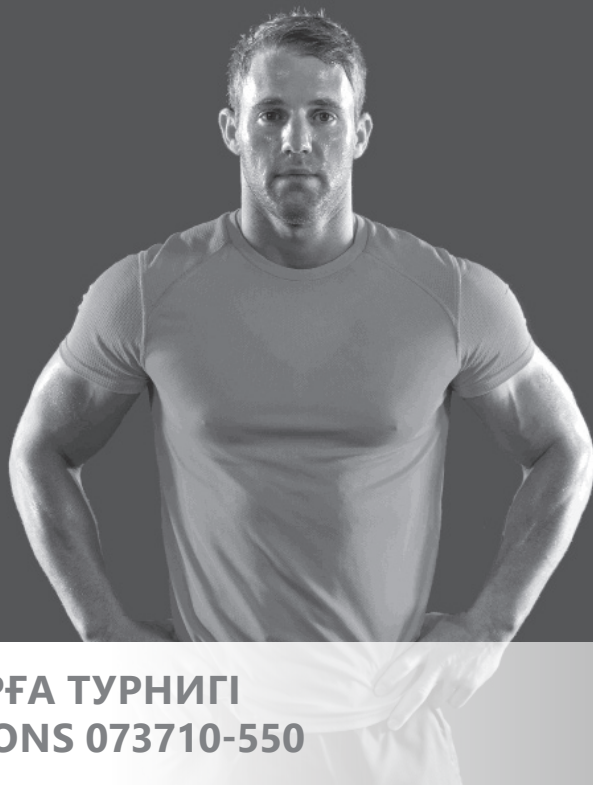




ҚАБЫРҒА ТУРНИГІ BALLOONS 073710-550



Пайдаланушының
максималды салмағы



Өнімнің габариті:
112х66,2х22 см



14,7 кг Брутто салмағы

KZ

ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ
ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

МАЗМҰНЫ

1	Кіріспе	3
2	Турникті пайдалану ережелері	4
3	Сақтық шаралары	5
4	Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау	7
4.1	Жиынтықтауыштар тізімі	7
4.2	Жаттығу құрылғысының бөлшектер схемасы	8
4.3	Құрастыру нұсқаулығы	8
5	Жаттығу бойынша ұсынымдар	11
5.1	Жаттығуларды жоспарлау және басқару	11
5.2	Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі	12
5.3	Денені қыздыру және қалпына келтіру	14
5.4	Базалық жаттығулар	16
6	Техникалық ақпарат	20

1 КІРІСПЕ

KETTLER турнигін сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз! KETTLER турниктерінде заманауи технологиялар мен ойластырылған дизайн үйлескен. Бұл турникпен үй жағдайында жаттығу Сізге физикалық формаңызды және жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Турникпен жаттығуды бастамас бұрын, осы Нұсқаулықты оқып шығып, оны кейіннен пайдалану үшін сақтап қойыңыз. Нұсқаулықты мұқият оқып шығу Сізге турникте дұрыс әрі қауіпсіз жаттығуға көмектеседі. Нұсқаулықты кейін анықтама ретінде пайдалану үшін сақтап қойыңыз.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Өндіруші тұтынушыларға алдын ала хабарлама жасамастан бұйымның жиынтықтамасына, конструкциясына, дизайнына және функциялық мүмкіндіктеріне өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

2 ТУРНИКТІ ПАЙДАЛАНУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Турникті тасымалдау

- Турник тек зауыттық немесе ұқсас сападағы қаптамада тасымалдануы тиіс
- Турникті болашақта тасымалдау үшін түпнұсқа қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз
- Бөлшектелген күйде жеткізілетін турникті тек бөлшектелген күйінде ғана қайта тасымалдауға рұқсат етіледі
- Турник тасымалдау кезінде жаңбырдан, қардан және басқа да атмосфералық әсерлерден сенімді қорғалуы тиіс

Сақтау шарттары

- Турникті түпнұсқа қаптамада сақтаған жөн

- Турникті қаптау алдында оның шаңын сүртіп шығыңыз. Қатты кірді шамалы сабын ерітіндісімен суланған сулықпен кетіруге болады
- Турникті таза және құрғақ орынжайда сақтаңыз
- Сақтау кезінде турникке тікелей күн сәулесі түспеуі тиіс, әйтпесе бояуының түсі өзгеріп кетуі мүмкін
- Турникті судан қорғаңыз
- Сақтау үшін рұқсат етілген температура режимі: +10 °C – +35 °C.
- Сақтау кезінде рұқсат етілген ылғалдылық: макс. 75%
- Турник сақталатын орында аэрозольдер шашпаңыз

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жаттығуды бастамас бұрын қатаң түрде толық медициналық тексеруден өтуге кеңес беріледі, әсіресе, егер жасыңыз 35-тен асқан болса, темекі шегетін болсаңыз, Сізде холестерин деңгейі жоғары болса, артық салмағыңыз бар болса немесе көптен бері тұрақты түрде спортпен айналыспаған болсаңыз. Егде жастағы адамдар, сондай-ақ созылмалы аурулары бар, операциядан кейінгі немесе оңалту кезеңінде жүрген адамдар турникте жаттығуды бастамас бұрын міндетті түрде дәрігермен кеңесуі қажет.

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

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Егер қандай да бір ауруыңыз бар болса, турникте жаттығуға болатыны туралы шешімді тек дәрігер қабылдай алады.

Жарақат алу қаупін азайту үшін осы Нұсқаулықтың «Сақтық шаралары» бөлімін және турникке жапсырылған стикердегі ақпаратты (егер ондайы бар болса) мұқият оқып шығыңыз.

3 САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

1. Турникті тек осы нұсқаулықтағы мақсатқа сай пайдаланыңыз.
2. Турник иесі барлық пайдаланушылар турникті қауіпсіз пайдалану ережелері туралы тиісті түрде хабардар етілуі үшін жауапты.
3. Турник тұрмыстық мақсатта пайдалануға арналған және коммерциялық мақсатта және қоғамдық орындарда пайдаланылмауы тиіс.
4. Турникті пайдаланған кезде спорттық киім киген жөн. Жаттығу алдында барлық зергерлік бұйымдарды шешуге кеңес беріледі.
5. Максималды рұқсат етілген турник жүктемесінен аспаңыз. Сатушы турникті дұрыс емес орнатылу, құрастырылу немесе пайдалану нәтижесінде болған зақым немесе жарақат үшін жауапты емес.
6. Турникті пайдаланбас бұрын оның сыртқы зақымы жоғына және барлық сомындары мен бұрандары мықтап бекітілгеніне көз жеткізіңіз. Егер қажет болса, бұрамалы қосылымды қатайтыңыз. Әр 30 күн сайын бұрандар мен сомындардың күйін тексеріп тұруға кеңес беріледі.
7. Балалар турникте тек ересек адамның қатысуымен ғана жаттыға алады.
8. Турникте біреу жаттыққан кезде балалар мен үй жануарлары турниктен қауіпсіз қашықтықта болуы тиіс.
9. Турник орнатылған қабырға біртұтас, тік және таза болуы тиіс. Қабырғалардың не есік ойығының ені турниктің тірек алаңдарының енінен асатын болуы тиіс. Турникті қуыс есік жақтауына, шыны есік жақтауына, нәзік қабырғаға немесе жабыны бар керамикалық плитка қабырғасына орнатпаңыз. Қабырғаның немесе есік ойығының материалына не конструкциясына сенімді болмасаңыз, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.

Ата-аналар мен қорғаншыларға арналған ақпарат

Балалар турникте жаттығуға тек сол баланың салмағын көтере алатын ересек адамның қадағалауымен ғана жіберіледі.

Турникте жаттығар алдында бала турникте жаттығуға қатысты қауіпсіздік техникасы ережелерін жақсы меңгергеніне көз жеткізіңіз. Бала турникте жаттыққан кезде, ересек адам оны сақтандыруы тиіс, ал бала ересек адамның бұйрықтарын бұлжытпай орындауы тиіс.

Бала жаттығуды тек ересек адамның командасымен бастап, аяқтауы тиіс;

Бала ересек адамды мұқият тыңдап, оның барлық командаларын орындап, өз еркімен ешқандай әрекет жасамауы тиіс;

Жаттығу кезінде ересек адам баладан 1 метрден аспайтын қашықтықта тұрып, баланы, сондай-ақ турниктің күйі мен қалпын көзбен шолып бақылауы тиіс;

Ересек адам баланы турниктен кез келген уақытта түсіріп алуға дайын болуы тиіс;

Егер ересек адам турниктің қисаю не сыну белгілерін байқаса, дереу баланы турниктен түсіріп алуы тиіс;

Ересек адам баланың алғашқы өтініші бойынша оны турниктен түсіруі тиіс.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Қатаң түрде тыйым салынатын әрекеттер:

- турник конструкциясын өзгерту;
- турникті басқа мақсатта пайдалану;
- турникті секіріп барып ұстау;
- рұқсат етілген жүктемені шектен асыру;
- турникте теңселу және сермеу;
- басты төмен қаратып асылып тұру;
- аударыла көтерілу жаттығуын жасау

Турникте ыңғайлы спорттық киіммен жаттығу жасаңыз. Турникте жаттығар алдында қолдағы әшекейлерді шешіңіз.

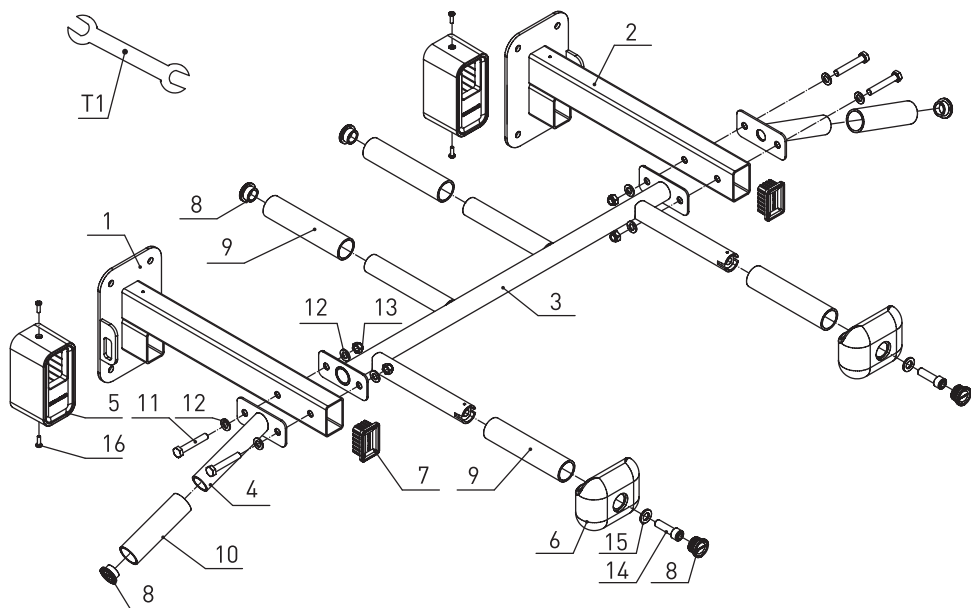
Турникте құлаққап тағып жаттығу жасамаған жөн, өйткені турниктің сынған немесе қисайған дыбысын естімей қалуыңыз мүмкін.

4 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ

4.1 Жиынтықтауыштар тізімі

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
1	Сол жақ тірек	1
2	Оң жақ тірек	1
3	Аспатемір	1
4	Бүйірлік қолсап	2
5	Сәндік қаптама	2
6	Бас бармақты үстінен қойып ұстауға арналған ілмектер	2
7	Сәндік бітеуіш	2
8	Бүйірлік сәндік бітеуіш	6
9	Қолсап грипсасы (Ø 32*170)	4
10	Қолсап грипсасы (Ø 32*130)	2
11	Алтықырлы бұран (M10*60)	4
12	Тығырық (Ø10)	8
13	Табандатпа сомын (M10)	4
14	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M12*45)	2
15	Тығырық (Ø12)	2
16	Бұранда (M5*15)	4
T1	Ашалы кілт (14-17)	2

4.2 Жаттығу құрылғысының бөлшектер схемасы



4.3 Құрастыру нұсқаулығы

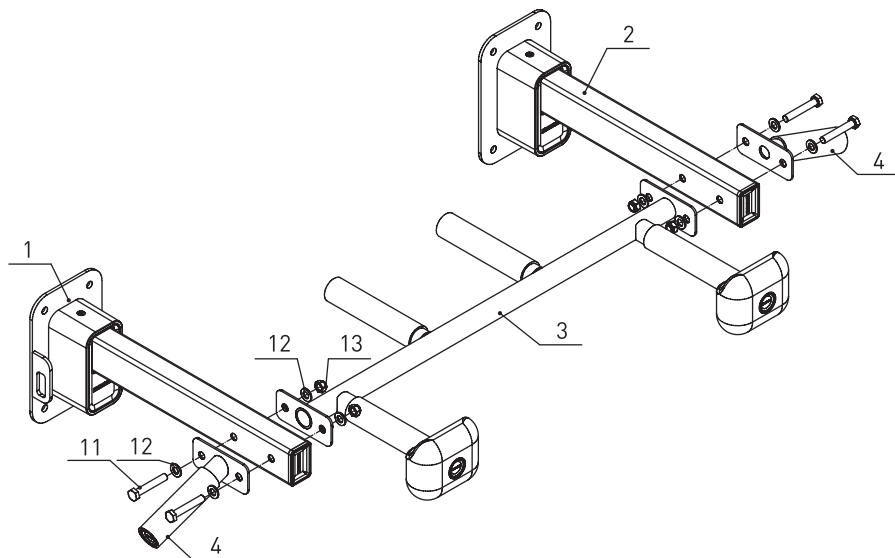
⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Сіздің қауіпсіздігіңізді қамтамасыз ету үшін біз турникті әдейі қабырғаға бекітетін бөлшектерсіз (анкерлер немесе дюбельдер) жабдықтаймыз. Бекітпенің типі мен өлшемі турникке түсетін жүктемеге және турник орнатылатын қабырға материалына байланысты.

Турник орнатылатын қабырғаның материалы мен конструкциясын ескере отырып, бекітпені таңдауға көмектесетін арнайы дүкенге хабарласыңыз. Бекітпені таңдаған кезде, күтілетін жүктемені ескеріңіз. Турникке түсетін максималды есептелген жүктеме қаптамада және осы нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген.

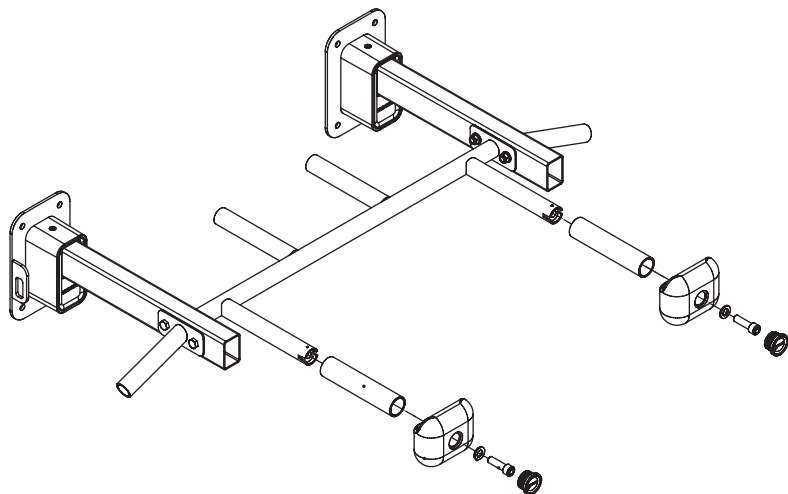
1-ҚАДАМ:

Сол және оң жақ қабырға тіректерін (1,2) орнатыңыз. Тығырық (Ø10) (12) пен табандатпа сомын (M10) (13) көмегімен қабырға тіректерінің (1,2) арасына аспатемірді (3) орнатыңыз. Қолсаптарды (4) алтықырлы бұрандар (M10*60) (11), тығырықтар (Ø10) (12) мен табандатпа сомындар (M10) (13) көмегімен тіректердің (1, 2) сыртқы жақтарына орнатыңыз.



Қосымша:

Бас бармақты үстінен қойып ұстауға арналған ілмектер алынбалы екенін ескеріңіз. Егер қажет болса, оларды аударуға/алып тастауға болады. Ол үшін келесі қадамдарды орындаңыз: бітеуішті (8) алыңыз, бұранды (14) тығырықпен (15) бірге бұрап алыңыз, ілмекті аударыңыз немесе шешіп алыңыз, содан кейін осы әрекеттерді керісінше қайталаңыз.



ЕСКЕРТУ:

Конструкция бұмаланып кетпеуі үшін бұрандарды бірте-бірте қатайту керек екенін ескеріңіз.

Жаттығуды бастамас бұрын барлық қосылыстарды тексеріңіз.

5 ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

Жаттығу алдында емдеуші дәрігеріңізбен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан не денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Жаттығуды бастамас бұрын Нұсқаулықты толық оқып шығыңыз.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Егер шаршау, әлсіздік не ауру белгілерін сезсеңіз, жаттығуды бастамаңыз.

Жаттығу құрылғысында алкогольдік немесе есірткілік масаң күйде жаттығуға қатаң тыйым салынады.

Егер жаттығу барысында әлсіздік, бас айналу немесе ауру белгілерін сезсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, мүмкіндігінше бірден дәрігерге қаралыңыз.

5.1 Жаттығуларды жоспарлау және басқару

Жаттығу жоспарын қазіргі физикалық жағдайыңызға қарай құру қажет. Дәрігер жүктеме сынағы арқылы физикалық жағдайыңызды анықтап береді. Сіз осы нәтижеге сүйене отырып, жасайтын жаттығуларды жоспарлай аласыз. Егер жүктеме сынағынан өтпеген болсаңыз, жаттығу кезінде ауыр немесе шамадан тыс жүктеме алмау керек. Жаттығуды жоспарлау кезінде келесі негізгі принципті ескеру қажет: төзімділік жаттығулары жүктеме көлемімен де, жүктеме мәнімен/қарқындылығымен де реттеледі.

Өз қауіпсіздігіңіз үшін:

Жаттығуды бастамас бұрын, Сізге осы құрылғымен жаттығуға болатынына сенімді болу үшін дәрігермен кеңесіңіз. Дәрігердің шешімі Сізге жасалатын жаттығу бағдарламасының негізіне алынуы тиіс. Дұрыс емес жаттығу немесе шамадан тыс жүктеме денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін.

5.2 Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі

Жаттығу бағдарламасын біртіндеп бастаңыз, яғни әр 2 күн сайын бір жаттығу блогын жасаңыз. Жаттығу көлемін апта сайын арттырып отырыңыз. Қысқа кезеңдерден бастаңыз, содан кейін оларды үнемі көбейтіңіз. 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 кардиожүктемелер түрін орындаңыз. Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз. Жаттығу алдында әрқашан қыздырыныңыз. Бұлшықеттерді созып алмау және жарақат алмау үшін кемінде бес минут созылыңыз не гимнастика жаттығуларын жасаңыз.

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

Жаттығу кезінде пульсті үш рет өлшеңіз:

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

Төмендегі кесте жаттығу үшін оңтайлы жүрек соғу жиілігін (ЖСЖ) анықтауға көмектеседі.

Жас	50–65%	65–75%	75–85%	65–92%	80–92%
20–23	100–128	130–148	150–167	130–181	160–181
24–27	98–125	127–145	147–164	127–178	157–178
28–31	96–123	125–142	144–161	125–174	154–174
32–35	94–120	122–139	141–157	122–170	150–170
36–39	92–118	120–136	138–154	120–167	147–167
40–43	90–115	117–133	135–150	117–163	144–163
44–47	88–112	114–130	132–147	114–159	141–159
48–51	86–110	112–127	129–144	112–155	138–155
52–55	84–107	109–124	126–140	109–152	134–152
56–59	82–105	107–121	123–137	107–148	131–148
60–63	80–102	104–118	120–133	104–144	128–144
64–67	78–99	101–115	117–130	101–141	125–141
68–70	76–98	99–113	114–128	99–138	122–138

Жүрек соғу жиілігі нақты адамның жасына, денсаулық жағдайына және физикалық дайындық деңгейіне байланысты болады. 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. Сіз өз жасыңызға сәйкес жоғарғы ЖСЖ шегін келесі формула арқылы анықтай аласыз:

Ерлерге:

220 минус жас (мысалы: ер кісі 44 жаста болса, оның максималды ЖСЖ минутына $220 - 44 = 176$ соққыдан аспауы тиіс).

Әйелдерге:

226 минус жас (мысалы: әйел кісі 44 жаста болса, оның максималды ЖСЖ минутына $226 - 44 = 182$ соққыдан аспауы тиіс).

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Адам жасына, денсаулық жағдайына және физикалық дайындық деңгейіне сәйкес келетін жүрек соғу жиілігінің қауіпсіз мәндерін тек емдеуші дәрігер ғана анықтай алады. Қауіпсіздік пен жаттығу тиімділігін арттыру үшін жаттығуды бастамас бұрын дәрігерге қаралып, өзіңіздің оңтайлы ЖСЖ диапазоныңызды анықтаңыз.

Калория шығыны «аэробты аймақта» өте қарқынды болады, ол максималды күйзеліс пульсінің 65-75%-ін құрайды.

Мысалы, 40 жастағы ер адам үшін:

Пульстің максималды мәні $220 - 40 = 180$ құрайды

«Аэробты аймақтың» жоғарғы шегі — $180 \times 75\% = 135$

«Аэробты аймақтың» төменгі шегі — $180 \times 65\% = 117$

Есіңізде болсын: ЖСЖ мәндері денсаулық жағдайының жалғыз көрсеткіші емес, сондықтан жаттығу кезінде хал-жағдайыңызды мұқият бақылап отырыңыз.

Жаттығудан кейінгі пульстің қалыпты жиілігінің қалпына келуі физикалық дайындықтың жалпы көрсеткіші болып табылады. Мінсіз жағдайда жаттығу аяқталғаннан кейін 1-1,5 минут ішінде пульс қалыпты мәніне оралуы тиіс.

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 пульсіңіздің мәнін өлшеу арқылы бақыланады.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Шамадан тыс жаттығу 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 керек.

5.3 Денені қыздыру және қалпына келтіру

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

Көптеген қыздырыну жаттығуларын жаттығу бағдарламасына қосып, төзімділік пен жылдамдықты-күштік көрсеткіштерді дамыту үшін оларды негізгі жаттығу кезінде жоғары қарқындылықпен немесе ауыр жүктемемен орындауға болады.

Көбінесе денені қыздыру қимылдары созылу элементтерін 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, 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 түсіру) мен созылу жаттығуларын жатқызуға болады. Бұл бұлшықеттерді босаңсытып, қалыпқа келу процесін тезірек бастауға және жүректі тезірек тыныштандыруға көмектеседі.

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

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жаттығу алдында статикалық созылу жаттығуларын жасамаңыз: оларды жаттығудан кейін бүкіл дене бұлшықеттері жақсы қыздырылған кезде жасау керек. Мұндай жаттығуларды денені қыздырмай жасаған кезде жарақат алу қаупі артады. Оған қоса, бұл созылу түрі бұлшықеттерді босаңсытады, сондықтан созылған бұлшықеттермен кейінгі жаттығулар тиімділігі 15—20%-ке төмендейді.

- Жаттығудан алдын бұлшықеттерді орташа созуға арналған базалық жаттығулар
- Мойын және иық
Түрегеп тұрып басты бірнеше (бес-алты) рет алға-артқа және оңға-солға еңкейтіңіз, содан кейін бір бағытта және керісінше айналдырыңыз;
Иықтарды жоғары-төмен көтеріп, түсіріңіз, содан кейін оларды бірге және жеке-жеке айналдырыңыз;

- Қолдар
Қолды біркелкі сермеңіз және оларды кезек-кезең жоғары көтеріп, сәл артқы тарту арқылы екі жаққа созыңыз.
Қолды екі жаққа созып, алдымен иық, содан кейін шынтақ буындарын баяу айналдырыңыз;
Қолды алға қарай созып, жұдырықтарды бірнеше рет ашып, жұмыңыз, содан кейін жұдырықтарды қысып, бір бағытта және керісінше айналдырыңыз;
- Кеуде
Кеуде мен арқа бұлшықеттерін созыңыз — алға қарай еңкейіп, арқаны дөңгелектеңіз, содан кейін тік тұрып, кеуде қуысын ашу арқылы иықтарды артқа қарай тартыңыз;
- Бел
Алға, артқа және екі жаққа қарай бірнеше (бес-алты) рет еңкейіңіз, бірнеше рет жамбасты бұрыңыз, денені екі жаққа баяу бұрыңыз;
- Аяқтар
Орташа амплитудамен бірнеше рет аттап түсіңіз;
Сандарды жоғары көтеру арқылы бір орында жүріңіз;
Аяқ бастарын айналдырыңыз;
Аяқты бүкпей, алға қарай баяу еңкею арқылы қол саусақтарын аяқ саусақтарының ұшына тигізуге тырысыңыз.

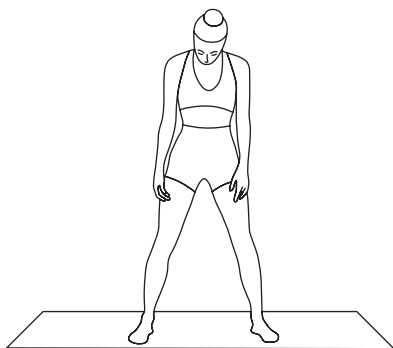
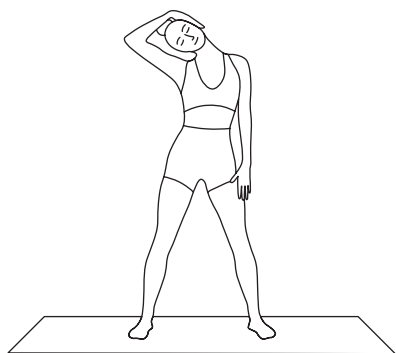
Созылу алдында:

- Тыныс алу мен ЖСЖ қалпына келгенше күтіңіз.
- Бір жұтым су ішіңіз.
- Өзіңізге орын дайындаңыз: гимнастикалық кілемшені төсеңіз, тірек табыңыз (мысалы, швед қабырғасы), өзіңізді айнадан көретін жерге жайғасуға тырысыңыз.
- Созылмалы таспаны дайындаңыз — ол икемге келуі қиын дене қалыптарында ұстауға көмектеседі.

Созылу кезінде:

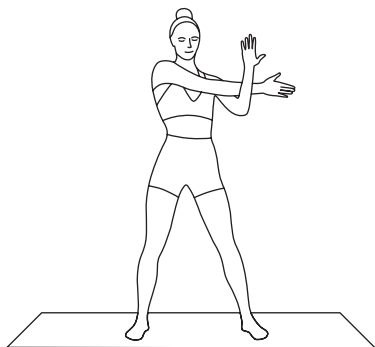
- жаттығуға белсенді қатысқан бұлшықет топтарымен жұмыс істеңіз;
- барлық іс-қимылдарды серпілмей, жұлқынбай баяу және біркелкі орындаңыз;
- бұлшықетті созу алдында оны босаңсытыңыз;
- не сезетініңізді қадағалаңыз — керілу мен жағымды ауыру сезімі қалыпты жағдай, ал кенеттен ауыру мен ашып ауруға жол бермеңіз;
- жаттығуды жұппен жасамаңыз — басқа адам Сіз сезген нәрсені сезбейтіндіктен, ол шамадан тыс басып не тартып жіберуі мүмкін;
- демді ұстамай, қалыпты тыныс алыңыз;
- әр қалыпта 30 секундтан артық тұрмаңыз.

5.4 Базалық жаттығулар



Мойын

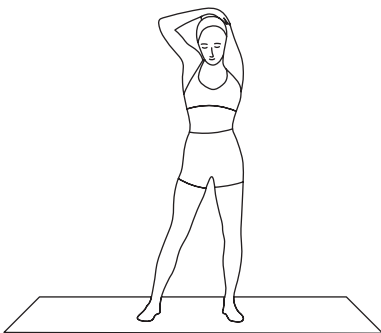
Басты екі жаққа және алға қарай ақырын еңкейтіп, басты алақанмен итеру арқылы қысымды бірте-бірте арттырыңыз.



Иықтар

Бицепс

Қолды алға қарай созып, алақанды жоғары қаратыңыз. Екінші қолмен саусақтарды басып, төмен қарай тартыңыз.



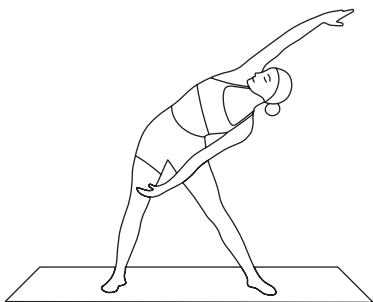
Трицепс

Қолды шынтақтан бүгіп, оны арқаға апарыңыз. Саусақтарды омыртқа бойымен төмен қарай тартып, екінші қолмен иықты аздап басыңыз.



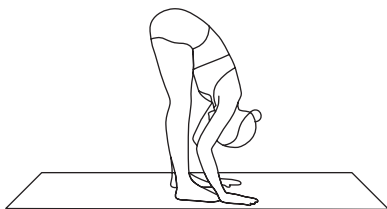
Кеуде

Қолды арқа тұсына апарып, саусақтарды айқастырып, денені жоғары қарай созыңыз.



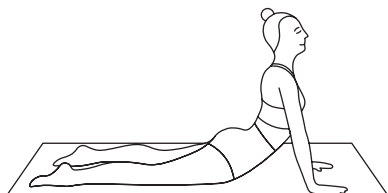
Іш бұлшықеттері

Оң қолды жоғары көтеріп, денені солға қарай еңкейтіп, солға қарай созылыңыз. Екінші қолмен қимылды қайталаңыз.



Арқа және омыртқа

Аяқтарды сәл бүгіп, иық деңгейінде қойыңыз, содан кейін төмен қарай еңкейіп, сандарды құшақтаңыз. Денені төмен қарай созыңыз. Қолмен аяқ саусақтарына қарай созылып, оларға қол тигізуге тырысыңыз.



Іш тығыршығы

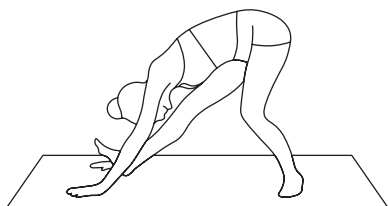
Кілемшеге ішпен жатып, қолды жерге тіреңіз, содан кейін денені жоғары көтеру арқылы іш тығыршығын созыңыз.

Басты тік ұстаңыз.

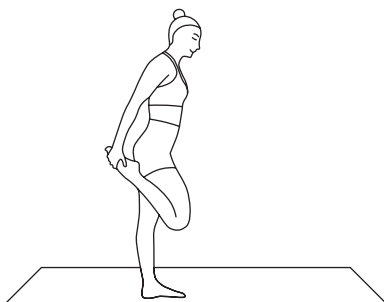


Аяқтар

Бір аяқпен алға аттап түсіп, тірейтін аяқтың тізесіне денені еңкейту арқылы екінші аяқтың балтыр және тақым бұлшықеттерін созыңыз.



Алға бір қадам жасап, өкшеге тұрыңыз. Дене салмағын екінші аяққа ауыстырып, оны сәл бүгіңіз. Қолды тізеге қойып, төмен қарай еңкейіп, сан бицепсі мен тақым сіңірлерін созыңыз.



Аяқты тізеден бүгіп, оны артқа қарай тартыңыз және аяқ басын қолмен ұстаңыз. Квадрицепсті созу үшін табанды бөксеге қарай тартыңыз.

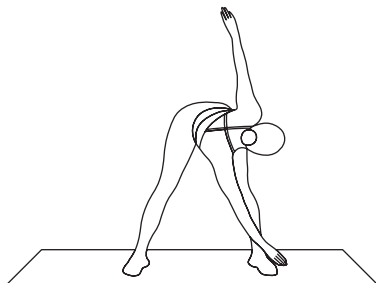


Бір аяқпен алға алшақ аттап түсіп, қолды жоғары көтеріңіз және шап бұлшықеттерін созыңыз.



Сан және бөксе

Аяқты тізеден бүгіп, оны жоғары көтеру арқылы санды ішке қарай тартыңыз. Сан бицепсі мен бөксе бұлшықеттерін созу үшін қолмен балтырды басыңыз.



Бүкіл дене үшін

Диірмен — қарқынды жаттығудан кейін бүкіл дене бұлшықеттерін созуға арналған классикалық жаттығу. Аяқтарды иық деңгейінен алшақ орналастырып, қолды екі жаққа созыңыз, содан кейін алға қарай еңкейіп, қол саусақтарын кезек-кезек аяқ басына тигізіңіз немесе әзірше саусақтарды тигізе алмасаңыз, соған қарай жай ғана тартылыңыз.

6 ТЕХНИКАЛЫҚ АҚПАРАТ

Пайдаланушының максималды салмағы, кг	150
Максималды статикалық жүктеме, кг	375
Жалпы салмағы, кг	14,7
Нетто салмағы, кг	13
Жұмыс күйіндегі өлшемі (Ұ×Е×Б), см	112×66,2×22

КҮТІМ ЖАСАУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

- Егер қажет болса, турникті губкамен немесе жұмсақ шүберекпен сүрту ұсынылады
- Бұйымды өткір және ыстық заттардан, ашық оттан, ылғалды және лас жерлерден аулақ ұстаңыз

КЕПІЛДІК

Бұйым кепілдігі — 12 ай

Кепілдік келесіге таралмайды:

- Сатып алушы тасымалдаған кездегі зақымдарға;
- Осы Нұсқаулықта берілген құрастыру, пайдалану және сақтау ережелері сақталмаған жағдайда;

Өнім атауы	
Өнім сипаттамасы	
Сатып алу күні	
Телефон	
Ескерту	

[illegible]

[illegible]



Сауда белгісі: KETTLER

Модель: BALLOONS 073710-550

Қытайда жасалған

Өндірілген күні (айы, жылы) қаптамада көрсетілген.

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 құжаттарды) сақтауыңызды сұраймыз.

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