



ЖИНАЛМАЛЫ МИНИ-ВЕЛОЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

B-111

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

TORNEOSPORT.COM

ERGO MOVE

EVER PROOF

INSTA FOLD

ENERGY EFFICIENT

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

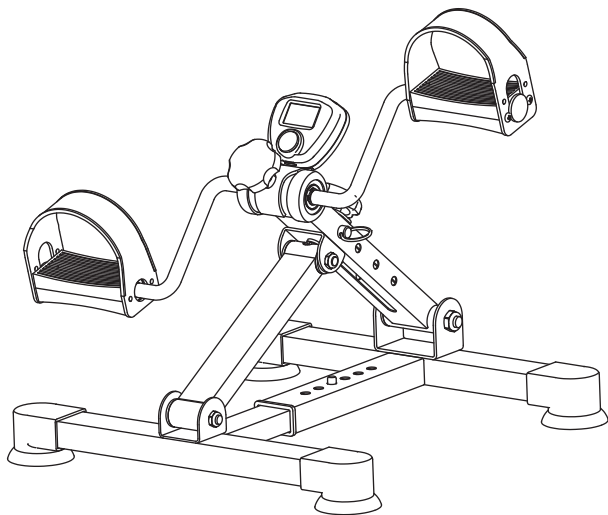
WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



Мазмұны

1.	Кіріспе.....	3
2.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	5
3.	Жаттығу құрылғысын пайдалану.....	7
4.	Дұрыс тамақтану.....	10
5.	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы.....	13
6.	Жиынтықтауыштар тізімі	14
7.	Техникалық сипаттамалары.....	14

1. Кіріспе

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз!

A-111 Мини-веложаттығу құрылғысы заманауи технологиялар мен ойластырылған дизайнды біріктіреді. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!

Жаттығу құрылғысының негізгі артықшылықтары

Жиналмалы конструкция

Жаттығу құрылғысы ыңғайлы сақтау үшін жинақы және оңай жиналады.

Педалдың орналасуын ыңғайлы реттеу

Жаттығу құрылғысының қаңқасында педальдардың биіктігін реттеуге арналған арнайы тесіктер бар. Сонымен, сіз буындарға жүктемені азайта отырып, айнарудың ең қолайлы биіктігін таңдай аласыз.

Жаттығудың негізгі параметрлерін бақылау

Жаттығу құрылғысының компьютері ағымдағы жаттығулардың нәтижелері туралы әртүрлі ақпаратты көрсетеді: жүріп өткен қашықтық, уақыт, жасалған айналымдар саны және жағылған калориялар.

Төзімділік

Жаттығу құрылғысының тұрақтандырғыштарында сорғыштар тәрізді арнайы резеңке жабыстырмалар бар. Олар еден бетіне сенімді ілінісуді қамтамасыз етеді – ламинат немесе кварцвинил, плитка немесе кез келген басқа тегіс жабын. Жаттығу құрылғысы жаттығу кезінде оның қозғалуына жол бермейді, еденге сенімді орнатылған.

**Назар аударыңыз:**

Жаттығу құрылғысын пайдалануды бастамас бұрын, осы нұсқаулықты оқып шығып, оны кейін қолдану үшін сақтап қойыңыз. Осы нұсқаулықты мұқият оқып шығу жаттығу құрылғысын тез теңшеп, оны дұрыс әрі қауіпсіз пайдалануға көмектеседі. Нұсқаулықты кейін анықтама ретінде пайдалану үшін сақтап қойыңыз.

**Назар аударыңыз:**

Жаттығуды бастамас бұрын толық медициналық тексеруден өту қатаң түрде кеңес беріледі, әсіресе, егер жасыңыз 35-тен асқан болса, темекі шегетін болсаңыз, сізде холестерин деңгейі жоғары болса, артық салмағыңыз болса немесе былтырдан бері тұрақты түрде спортпен айналыспаған болсаңыз. Егер сізде диагноз немесе төменде сипатталған белгілер болса, жаттығу құрылғысын мүлдем пайдаланбаған жөн:

Мерзімді дағдарыстармен жоғары қан қысымы; жүрек-қантамыр жеткіліксіздігі; демікпе; мерзімді ісіну; жүректің жиі қағуы және жүрек қыспасы; тромбофлебит; қатерлі ісік; барлық кезеңдегі қант диабеті; жоғары температура; созылмалы аурулардың өршуі; жатыр тонусы, түсік түсіру қаупі бар жүктілік; жұқпалы аурулар кезінде өзін нашар сезіну. Кейбір жағдайларда жаттығу құрылғысын сақтықпен пайдалануға болады. Критикалық емес қарсы көрсетілімдер:

- қалыпты жүктілік пен лактация;
- кесар тілігінен кейінгі қалпына келтіру кезеңі;
- жарақаттар мен сынықтардан кейінгі қалпына келтіру кезеңі;
- тамырлардың түйнеліп кеңеюі;
- грыжа, артроз, артрит және остеохондроз.

Бұл аурулар мен жаттығуға қарсы көрсетілімдер тізімі толық емес және тек анықтама үшін берілген. Егер қандай да бір ауруыңыз болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер қабылдай алады.

Егер жаттығу барысында әлсіздік, бас айналу, енгізу немесе ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

Кез келген жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігермен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Ауыр жарақат алу қаупін азайту үшін осы нұсқаулықтағы сақтық шаралары мен барлық нұсқауларды, сондай-ақ жаттығу құрылғысының жапсырмаларындағы ақпаратты мұқият оқыңыз.

**Назар аударыңыз:**

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

Жаттығу құрылғысының сапасы мен толықтығы туралы сұрақтар бойынша мамандандырылған сатушыға хабарласыңыз.

2. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері



Назар аударыңыз:

Сіз сатып алған жаттығу құрылғысы күрделі техникалық бұйым болып табылады.

Жаттығу құрылғысын (қажет болса) құрастыруды және жаттығуды бастамас бұрын төмендегі нұсқауларды мұқият оқып шығыңыз. Осы ережелерді сақтау жаттығу құрылғысын қызмет мерзімінде қауіпсіз және тиімді пайдалануға мүмкіндік береді.

Жаттығу құрылғысының иесі оны пайдалану кезіндегі қауіпсіздік шаралары туралы барлық пайдаланушыларды хабардар етуге міндетті.

2.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

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

2.2 Жаттығу құрылғыларын пайдаланудың жалпы ережелері

1. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулықтағы мақсатқа сай пайдаланыңыз.
2. Жаттығу құрылғысын тегіс және қатты жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысы тегіс емес еденге немесе ұзын түкті кілемге орнатылса, жаттығу құрылғысы жаттығу кезінде сықырлауы, орнықтылығы нашарлауы, тіпті аударылып кетуі мүмкін.
3. Әрқашан жаттығу құрылғысының айналасында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз.

4. Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз.
5. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына арнайы кілемшені төсеуге болады.
6. Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында (+10°C және +35°C аралығындағы температурада, 75%-ке дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалануға арналған.
7. Жаттығу құрылғысын құрғақ жерде сақтаңыз. Оның шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс.
8. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын қолдануға болмайды.
9. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралға малынған мақта сулықты қолданыңыз. Жуғыш құралдарды тікелей жаттығу құрылғысына жаппаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды қолданбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерінің лакбояулы қорғаныш жабынын зақымдауы мүмкін.
10. 12 жасқа дейінгі балаларды, физикалық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдарды және үй жануарларын жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысынан аулақ ұстаңыз. Жаттығуды бастамас бұрын балалар, физикалық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар және үй жануарлары жаттығу кезінде үнемі бақылауда болатынына және жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысына жақындай алмайтынына көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысын пайдаланбаған кезде әрқашан өшіріп жүріңіз.
11. Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттығуы тиіс.
12. Егер салмағыңыз осы нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген максималды рұқсат етілген салмақтан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдаланбаңыз.
13. Жаттығу кезінде киімнің, сүлгілердің, баулардың және т.б. заттардың ұштарын жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз.
14. Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық киім мен аяқ киім киіңіз. Жалаң аяқ жаттықпаңыз. Табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін немесе табанды тірек бетіне (мысалы, эллипстің тірек платформасына, веложаттығу құрылғысының педальдарына және т.б.) сенімді орнатуға мүмкіндік бермейтін аяқ киіммен жаттықпаңыз.
15. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын өзгертеңіз.

16. Жабдықты әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру. Жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін кемінде айына бір рет тексеріп, қатайтыңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын литий майлағышпен (бөлек сатылады) уақытылы майлап отыру ұсынылады.
17. 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.
18. Жаттығу құрылғысына жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз. Ол құрылғыны зақымдауы және (немесе) өзі бұзылып қалуы мүмкін.
19. Жаттығу құрылғысының ішіне ештеңе тықпаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, оны абайлап алып тастауға тырысыңыз. Егер оны өз бетіңізше ала алмасаңыз, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
20. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және/немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
21. Қызмет мерзімі аяқталғанда жаттығу құрылғысын кәдеге жарату қажет. Пайдалану ережелерін сақтаған жағдайда, жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі 7 жылды құрайды. Ол ресми түрде белгіленгеннен мерзімнен айтарлықтай ұзақ қызмет етуі мүмкін. Жаттығу құрылғысының конструкция элементтері тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Жабдықты немесе қуат беру элементтерін тұрмыстық қалдықтармен бірге тастамаңыз. Пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдеге жарату үшін еліңіздегі қоқысты қайтару және жинау жүйелерін пайдаланыңыз. Бөлшектелген аспаптарды бөлек-бөлек қабылдау пунктіне тапсыру арқылы қайта өңдеуге, кәдеге жаратуға және экологиялық көметін жерлерге жіберу қоршаған орта мен адам денсаулығына ықтимал теріс әсерлердің алдын алуға көмектеседі, сондай-ақ құрылғы жасалған материалдарды қайта пайдалануға мүмкіндік береді.

2.3 Сақтау шарттары

1. Жаттығу құрылғысын жылытылмаған орынжайда (мысалы, гаражда, қоймада, жазғы ғимаратта), сондай-ақ шаңды және ылғалдылығы жоғары орынжайларда сақтауға рұқсат етілмейді.
2. Жаттығу құрылғысын судан қорғаңыз.
3. Сақтау үшін рұқсат етілген температура режимі: +10–35 °C аралығы.
4. Сақтау кезінде рұқсат етілген ылғалдылық: макс. 75%.
5. Жаттығу құрылғысы сақталатын орында аэрозольдер шашпаңыз.

3. Жаттығу құрылғысын пайдалану



Назар аударыңыз:

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

3.1 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

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

Компьютерде параметрлерді көрсететін екі жолақты дисплей бар. Дисплейдің жоғарғы бөлігінде жаттығу кезінде жасалған айналымдар саны туралы ақпарат, ал төменгі бөлігінде басқа параметрлер көрсетіледі.



Пернелер функциясы

«РЕЖИМ» батырмасын пайдаланып негізгі жаттығу көрсеткіштері арасында ауысуға болады. Мұны істеу үшін батырманы аз уақыт басу жеткілікті. Ауыстыру әрбір келесі басқан сайын орын алады. Компьютердің зауыттық параметрлерін қалпына келтіру үшін «РЕЖИМ» батырмасын 2 секунд басып тұрыңыз.

Дисплейдегі ақпарат

Дисплейдегі белгі	Жалпы сипаттамасы	Индикация
УАҚЫТ	Соңғы жаттығу уақыты минут пен секунд өлшем бірлігінде 0:00–99:59	0:00–99:59
ККАЛ	Жағылған калория саны	0,00–9999
ЕСЕП	Жаттығудағы айналымдар саны	0–9999
ЖАЛПЫ	Батареяны соңғы ауыстырғаннан кейінгі айналымдар саны (батарея бөліктен алынып, басқасымен ауыстырылған кезде бұл мән 0-ге қалпына келтіріледі).	0–9999
СКАН	Әрбір параметр бірнеше секунд ішінде көрсетіледі.	
P	Жаттығу кідірілген кезде экранда пайда болатын көрсеткіш. Педаль басқан сайын экраннан автоматты түрде жоғалады.	

3.2 Жаттығуды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын теңшеу

Жаттығу компьютеріне батареяларды орнату

Компьютер 1 AAA батареясымен жұмыс істейді. Батареяны орнату немесе оны жаңасымен ауыстыру үшін келесі әрекеттерді орындаңыз:

1. Ұстағыш керілісін бұрап алып тастаңыз.
2. Компьютерді педаль жинағынан шығарыңыз.
3. Компьютер корпусының жоғарғы жағында ілмек бар. Компьютер корпусын ашу үшін оны жалпақ бұрауышпен немесе басқа қолайлы затпен басыңыз.
4. Қуат беру элементін орнатыңыз немесе ауыстырыңыз.
5. Компьютер корпусының артқы қақпағын ілмек арқылы бекітіңіз.
6. Компьютерді педаль жинағына орнатыңыз, керіліс ұстағышын орнатыңыз.
7. Айналым есептегішінің педаль иінітірегіне жеткілікті жақын орналасқанын тексеріңіз, осылайша педальдарды жылжитқанда есептегіш іске қосылады және педальдардың айналуын санайды.



Назар аударыңыз:

Есептегіштің орнын бақылаңыз және оны мезгіл-мезгіл тексеріп, жаттығу құрылғысы көрсеткіштерінің дұрыстығына және есептегіш 100% жұмыс істейтініне көз жеткізіңіз.

Жаттығу құрылғысын еденге орналастыру

Жаттығу құрылғысын тегіс бетке орналастыру керек. Жаттығу кезінде жаттығу құрылғысын қосымша бекіту үшін тіректердің конструкциясына сорғыштарды еске түсіретін жұмсақ резеңкеден жасалған арнайы жабыстырмалар кіреді.

Жаттығу құрылғысын қалаған жерге орнатқаннан кейін, резеңке жабыстырмаларды еденге алақанмен басыңыз немесе аяқпен үстінен басыңыз. Егер беті тегіс болса, бұл жаттығу құрылғысын бекітуге және оның қозғалуын болдырмайды.

Жаттығу құрылғысын бекітудің тағы бір нұсқасы тірек ретінде қабырғаны, есіктің жайма матасын, жиһазды пайдалану болып табылады. Жаттығу құрылғысын алдыңғы тұрақтандырыш қабырғаға тірелетіндей етіп орнатыңыз. Бұл оның еденде қозғалуына жол бермейді.

Сонымен қатар жаттығу құрылғысын жақсы бекіту үшін бөлек сатып алынатын арнайы A-604TM жаттығу құрылғыларына арналған матты пайдалана аласыз. Мат

жаттығу құрылғысын мықтап бекітуге және еден жабынын зақымданудан қорғауға көмектеседі. Сонымен қатар оған әртүрлі жаттығуларды, соның ішінде жаттығу құрылғысыз орындауға болады. Мысалы, дене шынықтыру немесе гимнастика.



Назар аударыңыз:

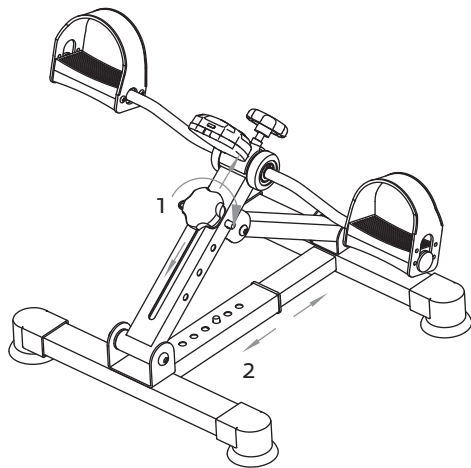
Жаттығу құрылғысына тұруға болмайды, барлық жаттығулар тек отырғанда, сенімді тірекпен және тұрақты жерде орындалады.

Педадь орнының биіктігін реттеу

Жаттығу құрылғысы пайдаланушыға ыңғайлы болу және әртүрлі бұлшықет топтарын жаттықтыру үшін еденге қатысты педадь орнының биіктігін өзгертуге мүмкіндік береді.

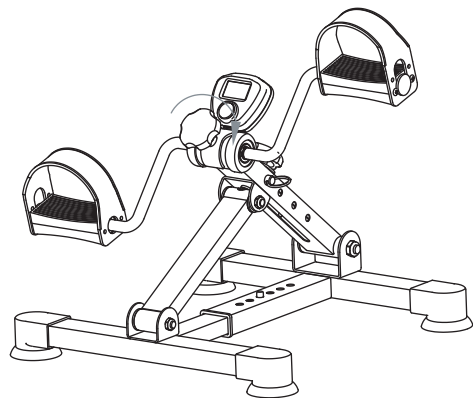
Реттеу бірнеше кезеңде жүзеге асырылады.

1. Қаңқадан сақтандыру бекіткішін алып тастап, оның жоғарғы бөлігіндегі бұрандалы бекіткішті босату қажет.
2. Қаңқаның төменгі жағындағы серіппелі бекіткішті саусағыңызбен басу арқылы жаттығу құрылғысы тіректерінің орнын бір-біріне жақындатып немесе одан әрі жылжыта отырып өзгертуге болады. Тіректер бір-біріне неғұрлым жақын болса, педадьдарды соғұрлым жоғары орналастыруға болады және керісінше.
3. Қаңқаның (1) жоғарғы жағындағы бұрандалы бекіткіштің орнын өзгерту арқылы педадь орнының биіктігін тағы да реттеуге болады.
4. Педадьдар ең қолайлы күйде болғаннан кейін, қаңқаның жоғарғы жағындағы бұрандалы бекіткішті бекіту (қатайтыңыз) керек. Сақтандыру бекіткішін бұрандалы бекіткіштің астындағы ең жақын бос тесікке орнатыңыз.



Алынатын жүктемені реттеу

Алынған жүктеме көлемін ұлғайту/азайту үшін керіліс ұстағышын пайдаланыңыз: ұстағышты педадь торабының ортасындағы тесікке салыңыз, жүктемені өзгерту үшін бекіткішті қатайтыңыз немесе босатыңыз.



4. Дұрыс тамақтану

Дұрыс тамақтану кез келген фитнес бағдарламасының маңызды бөлігі болып табылады. Біз сізге салмақты басқаруға және фитнес мақсаттарыңызға жетуге көмектесетін бірнеше қарапайым кеңестер ұсынамыз. Төмендегі ақпаратты пайдалана отырып, сіз өзіңіздің энергетикалық қажеттіліктеріңізді анықтай аласыз және тамақ ішу тәртібін шамамен жоспарлай аласыз. Фитнес бағдарламасын бастамас бұрын дәрігерге бару ұсынылады.

Өнімдердің майлылығы

Дене салмағын азайту немесе сақтау үшін диетаны жоспарлауда әрқашан майларға ерекше назар аударылады. Олар азық-түліктер арасында ең жоғары калорияға ие және майдың қате дозасы диетаны жоспарлау кезінде барлық талпынысты жоқ қылуы мүмкін. Шын мәнінде, бір қасық майсыз айран немесе йогурттың калория мөлшері бір қасық өсімдік майынан 70 есе төмен.

Сонымен қатар, йогурт көкөністен жасалған салаттарға дәмді дәмдеуіш бола алады.

Диета кезеңінде майлылығы 0,5–1% йогурттарды, айрандарды және сүтті, сондай-ақ май мөлшері ең аз (15% не одан аз) майонездерді пайдалану ұсынылады.

Сусындар

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

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

Әдетте, диетологтар тек кофеинсіз сусындарды ғана ұсынады. Дегенмен, егер сізде медициналық қарсы көрсетілмдер болмаса, еш қорықпай кофе немесе ең жақсысы, көк шай іше аласыз. Олардың құрамындағы кофеин салмақ тастауға әсер етуі мүмкін. Кофеиннің шекті дозасы туралы дәрігермен кеңескен дұрыс.

Оған қоса, салмақ тастайтын диета ұстаған кезде, барлық алкогольді ішімдіктерден бас тарту қажет. Алкогольді ішімдік құрамындағы ағзаға өте қатты әсер ететін спирт те белгілі бір калорияға ие. Алкогольді тұтыну әсерінің диеталық тамақтану мен салмақ тастауға ешқандай қатысы жоқ.

Құнарлылық және калория

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

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

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

Энергетикалық қажеттілікті анықтау¹

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

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

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

Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

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

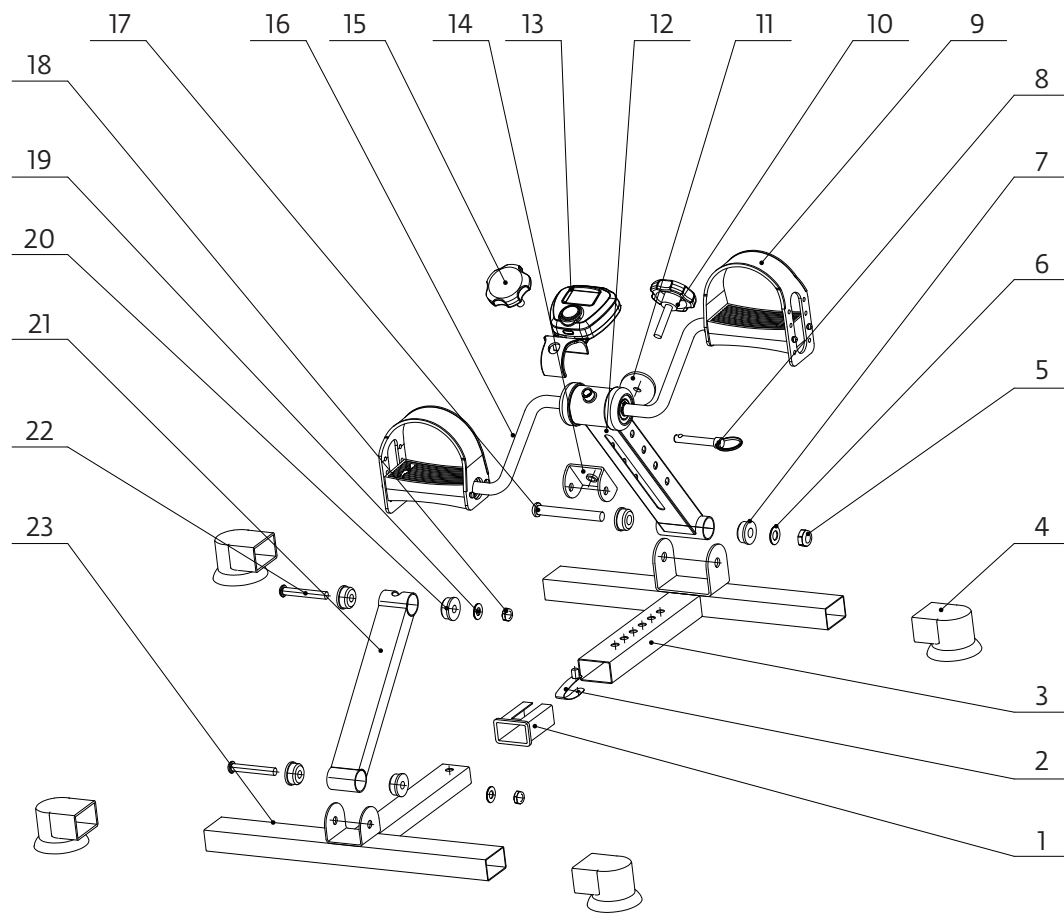


Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз¹.

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

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. Әртүрлі майлар — біздің денеміз үшін маңызды қоректік заттар болып табылады және оларды сау адамдардың рационынан алып тастау денсаулыққа жағымсыз әсер етуі мүмкін.

5. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы



6. Жиынтықтауыштар тізімі

№	Атауы	Саны, д.
1	Тікбұрышты төлке	1
2	Төсемше	1
3	Сыртқы негізгі қаңқа	1
4	Резеңке жабыстырма	4
5	Сомын	1
6	Тығырық	1
7	Қапталдық бітеуіш	2
8	Сақтандыру бекіткіші	1
9	Педаль	2
10	Бұрамалы бекіткіш	1
11	Бекіткіш төсемшесі	2
12	Жоғарғы қаңқа	1
13	Жаттығу компьютері	1
14	Бекітпе тілімше	1
15	Керіліс ұстағышы	1
16	Орталық ось	1
17	Бұранда	1
18	Сомын	2
19	Тығырық	2
20	Қапталдық бітеуіш	4
21	Биіктікті реттеу тірегі	1
22	Бұранда	1
23	Ішкі негізгі қаңқа	1

7. Техникалық сипаттамалары

Жүктеу жүйесі	Механикалық
Жүктемені реттеу	Қадамсыз
Нетто салмағы	3,2 кг
Брутто салмағы	3,95 кг
Жұмыс күйіндегі өлшемдер (ұз. x ені x биік.)	45 x 40 x 35 см
Жиналған күйдегі өлшемі (ұз. x ені x биік.)	40 x 40 x 20,5 см
Қаптама өлшемі (Ұ x Е x Б)	41,5 x 41,5 x 13 см
Реттеме	Педаль орнының биіктігі (6 тірек орны, жоғарғы қаңқаны қадамсыз реттеу), педаль белдікшесінің биіктігі
Жаттығу компьютері	Уақыт, есеп, калория, жалпы есеп
Қуат беру	Батарея, 1 д., 1,5В/ААА
Жаттығу құрылғысына кепілдік	2 жыл
Қаңқаға кепілдік	5 жыл



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

EVER PROOF

Сенімділік пен қызмет ету мерзімін ұзарту үшін, күшейтілген берік конструкция мен тозуға төзімді материалдарды қолданатын өндіріс технологиясы.

INSTA FOLD

Жиналмалы конструкцияның арқасында ықшам және ыңғайлы сақтау.

ERGO MOVE

Жаттығу құрылғысын өзіңізге: бойыңыз бен денебітіміңізге қарай реттеу мүмкіндігі.

ENERGY EFFICIENT

Жаттығу аяқталған кезде қуатты не батарея зарядын үнемдеу үшін жаттығу құрылғысын автоматты түрде өшіру немесе жаттығу компьютерін күту режиміне өткізу.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Модель: B-111

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген

Қытайда жасалған.

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

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

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

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



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