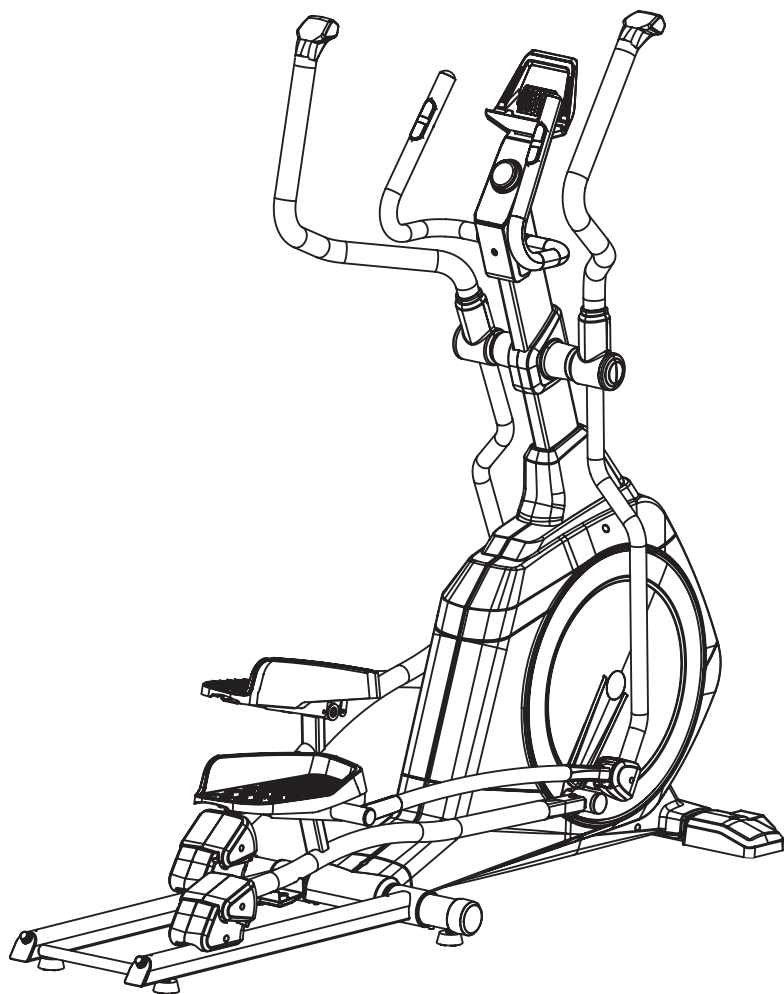




SKYLON 2F | 07691-310



Максималды салмағы
нұсқаулығы



Өнімнің габариті:
185×68×164 см



84,5 кг Брутто салмағы



KETT FOLD

KZ

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ
ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

МАЗМҰНЫ

1	Сақтық шаралары	4
2	Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау	6
2.1	Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру	7
2.2	Жаттығу құрылғысын құрастыру	8
3	Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету	20
3.1	Жаттығу құрылғысын жинау жүйесі	20
3.2	Жаттығу құрылғысын жылжыту	21
4	Жаттығу бойынша ұсынымдар	22
4.1	Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулар	22
4.2	Жаттығуларды жоспарлау және басқару	22
4.3	Пульсті өлшеу бойынша нұсқаулар	22
4.4	Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі	22
4.5	Денені қыздыру және қалпына келтіру	24
4.6	Базалық жаттығулар	25
4.7	Кросс жаттығу құрылғысы	28
4.8	Пульсті сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану	29
4.9	Мобилді қолданбаларды пайдалану үшін консольге мобилді құрылғыларды қосу	30
5	Жаттығу құрылғысының бөлшектер схемасы	31
6	Жиынтық құрамы	32
7	Техникалық ақпарат	34

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз. KETTLER SKYLON 2F эллипстік жаттығу құрылғысында заманауи технологиялар мен эргономикалық дизайн үйлескен. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу Сізге физикалық күйіңізді және жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

**НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!**

Жаттығу құрылғысын пайдалана бастамас бұрын, осы Нұсқаулықты оқып шығып, оны кейіннен пайдалану үшін сақтап қойыңыз. Осы Нұсқаулықты мұқият оқып шығу жаттығу құрылғысын тез реттеп, оны дұрыс әрі қауіпсіз пайдалануға көмектеседі. Нұсқаулықты кейін анықтама ретінде пайдалану үшін сақтап қойыңыз. Бұл белгіше ⚠ маңызды ескертуді білдіреді.

⚠АТА-АНАЛАР МЕН ҚОРҒАНШЫЛАР НАЗАРЫНА!

Кішкентай балаларды, физикалық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдарды және үй жануарларын жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысына жолатпаңыз.

Жаттығуды бастамас бұрын кішкентай 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.

Жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде, оның айналмалы бөлшектері жақындаған адамның не жануардың дене мүшелерін қысып қалып, жарақатқа не өлімге әкелуі мүмкін.

Жаттығуды бастамас бұрын, әсіресе егер жасыңыз 35-тен асқан немесе ұзақ уақыт бойы спортпен айналыспаған болсаңыз, толық медициналық тексеруден өтуге қатаң түрде кеңес береміз.

Егде жастағы адамдар, сондай-ақ созылмалы аурулары бар, операциядан кейінгі немесе оңалту кезеңінде жүрген адамдар жаттығу құрылғысымен жаттығуды бастамас бұрын міндетті түрде дәрігермен кеңесуі керек.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

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

Ауыр жарақат алу қаупін азайту үшін осы Нұсқаулықтағы «Сақтық шаралары» мен нұсқауларды, сондай-ақ жаттығу құрылғысына жапсырылған стикерлердегі ақпаратты оқыңыз.

1 САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Бұл жаттығу құрылғысы барынша қауіпсіз етіп жобаланған және жасалған. Дегенмен, жаттығу құрылғысын пайдаланған кезде белгілі бір сақтық шараларын сақтау керек. Жаттығу құрылғысын құрастыру және пайдалану алдында осы Нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз.

Келесі сақтық шараларын сақтау қажет:

1. Жаттығу құрылғысын 8 жастан асқан балалар, физикалық, сенсорлық не ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі немесе тәжірибесі жоқ адамдар да пайдалана алады, тек мына шарттар орындалуы тиіс: олар жаттығу құрылғысы иесінің бақылауымен жаттығып, жаттығу құрылғысын пайдалануға қатысты тиісті нұсқаулар алып, пайдалану кезіндегі қауіптің бәрін түсінуі керек.
2. Жаттығу құрылғысының барлық пайдаланушылары барлық сақтық шаралары туралы тиісті түрде хабардар етілгені үшін жаттығу құрылғысының иесі жауап береді;
3. Жаттығу құрылғысын тек осы Нұсқаулықтағы мақсатқа сай пайдаланыңыз;
4. Жаттығу құрылғысын берік, тұзу және тегіс жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысы тегіс емес еденге немесе ұзын түкті кілем жабындарына орнатылса, ол жаттығу кезінде сықырлауына, орнықтылығы нашарлауына, тіпті аударылып кетуіне де алып келуі мүмкін;
5. Әрқашан жаттығу құрылғысының айналасында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз;
6. Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері бар болса, орнатқан кезде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз;
7. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына арнайы кілемшені төсеуге болады;
8. Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында (+10°C және +35°C аралығындағы температурада, 75%-ке дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалануға арналған;
9. Жаттығу құрылғысын құрғақ орынжайда сақтаңыз. Оның шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетіліп тұрғанын қадағалаңыз;
10. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын қолдануға болмайды;
11. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісімен суланған мақта сулықты қолданыңыз. Жуғыш құралды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды пайдаланбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерінің лак-бояу қорғаныш жабынын зақымдауы мүмкін.
12. Жаттығу құрылғысына балалар мен үй жануарларын жолатпаңыз. Оларды жаттығу құрылғысы орналасқан орынжайда қараусыз қалдырмаңыз;
13. Жаттығу құрылғысын пайдаланбайтын кезде әрқашан өшіріп жүріңіз;
14. Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттығуы тиіс;
15. Егер салмағыңыз осы Нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген максималды рұқсат етілген салмақтан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдаланбаңыз;
16. Жаттығу кезінде киімнің, сүлгілердің, баулардың және т. б. заттардың салбырап тұрған ұштарын жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз;
17. Жаттығу құрылғысына жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз, себебі ол құрылғыны зақымдауы және (немесе) өзі бұзылып қалуы мүмкін;
18. Жарақат алмау үшін жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктерін ұстамаңыз;
19. Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық киім мен аяқ киім киіңіз. Киім жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауы үшін тым кең болмауы керек. Жалаң аяқ жаттықпаңыз. Табанды тірек бетіне (мысалы, тірек платформасына, педальдарға және т. б.) сенімді орнатуға мүмкіндік бермейтін немесе табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттықпаңыз;
20. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз;
21. 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 уақытылы майлап отыру ұсынылады (майлағыш бөлек сатылады);
22. 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;

23. Жаттығу құрылғысының ішіне ештеңе түсіп кетпеуін қадағалаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, оны абайлап алуға тырысыңыз. Егер оны өз бетіңізше ала алмасаңыз, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз;
24. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына және кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін;
25. 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 жаттығу құрылғысының 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 не кәдеге жаратуға жіберу қоршаған орта мен адам денсаулығына ықтимал теріс әсерлердің алдын алуға көмектеседі, сондай-ақ құрылғы жасалған материалдарды қайта пайдалануға мүмкіндік береді;
26. Өндіруші тұтынушыларды алдын ала хабарландырмай, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

230 В желіге қосылған электрлік жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері

Электр жабдықтарымен жұмыс істеу кезінде барлық сақтық шараларын сақтаңыз.

1. Жаттығу құрылғысын жерге тұйықтау түйіспесі бар және кемінде 10 А ток тұтынуға арналған электр желісіне қосыңыз. Жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде оның розеткасына басқа электр құрылғыларын қоспаңыз. Үйдегі электр желісінде жерге тұйықтау жабдығының бар-жоғына күмәніңіз болса, жаттығу құрылғысын қолданбас бұрын, электрикпен немесе сервистік қызмет өкілімен кеңесіңіз;
2. Қуат көзінің бауын қыздырылған беттерге және жылыту құрылғыларына жақын орналастыруға болмайды;
3. Жаттығу құрылғысын қосулы күйде ешқашан қараусыз қалдырмаңыз. Әр жаттығудан кейін жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратуды ұмытпаңыз;
4. Тазалауды немесе техникалық қызмет көрсетуді, жөндеуді немесе осы нұсқаулықта сипатталған басқа жұмыстарды орындамас бұрын жаттығу құрылғысын әрқашан электр желісінен ажыратыңыз. Осы нұсқаулықта сипатталғандардан басқа барлық профилактикалық, жөндеу және басқа жұмыстарды тек сатушының тұтынушыларға қызмет көрсету мамандары орындауы керек;
5. Жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кіретін аша сіз таңдаған розеткаға сәйкес келмесе, жаттығу құрылғысының қуат көзі кабелінің ашасын ауыстыруға әрекеттенбеңіз. Бүкіл кабельді сәйкес конструкциядағы ұқсас ашамен ауыстырыңыз немесе электрикке хабарласыңыз және сәйкес розетканы орнатыңыз;
6. Электр желісі мен жаттығу құрылғысы арасында қосымша электр ұзартқыштарды және өтпелі бейімдегіштерді қолданбаңыз. Бұл қорғаныстық ажырату құрылғысын бұзуы, сондай-ақ кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін. Қуат кабелін кілем жабынының астынан өткізбеңіз және оған зақым келтіруі мүмкін заттарды қоймаңыз;
7. Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде бөгде иіс немесе түтін шықса, жаттығуды дереу тоқтатып, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз. Ақаулы жаттығу құрылғысына өзіңіз диагностика жасауға және жөндеуге тырыспай, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз;

Әр пайдалану алдында

Жаттығу құрылғысының электр кабелі зақымдалмағанын тексеріңіз. Оны дұрыс емес қосқан жағдайда электр тогы соғуы мүмкін. Егер үй желісі жерге тұйықталғанына сенімсіз болсаңыз, электрикке не сервистік қызмет өкіліне хабарласыңыз.

Сақтау шарттары

Жаттығу құрылғысын жылытылмаған орынжайда (мысалы, гаражда, қоймада, жазғы ғимаратта), сондай-ақ шаңды және ылғалдылығы жоғары орынжайларда сақтауға рұқсат етілмейді.

Жаттығу құрылғысын тасымалдау

- Жаттығу құрылғысы тек зауыттық қаптамада тасымалдануы керек.
- Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
- Жаттығу құрылғысын алған кезде оның зауыттық қаптамасы тасымалдау барысында зақымдалмағанын тексеріңіз.
- Жаттығу құрылғысының сезімтал электрондық компоненттері бар, сондықтан оны сілкімей және соқпай тасымалдау керек.
- Жаттығу құрылғысы тасымалдау кезінде жаңбырдан, ылғалдан және басқа да атмосфералық әсерлерден қорғалуы тиіс.

2 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ



kinomap

Kinomap технологиясы

Жаттығу құрылғысының Kinomap қолданбасына ең түсінікті түрде қосылуын қамтамасыз ететін технология. KETTLER модельдер қатарының бәрі қолданбаның бөлек мәзірінде жиналған.

Kinomap қолданбасын смарт сағаттармен (Apple) синхрондауға болады: пайдаланушының пульсі туралы деректер Kinomap онлайн-жаттығуына біріктірілген.

Сонымен қатар, физикалық белсенділікті бақылауға арналған әртүрлі жиынтық қолданбалармен Kinomap-тағы жаттығу нәтижелерімен деректерді синхрондау: журнал, жаттығу, прогресс және т. с. с., мысалы, FITNESS қолданбасымен (IOS) ойластырылған. Kinomap арқылы орындалатын жаттығу түрі, оның күні және нәтижелері смарт-сағат арқылы Fitness қолданбасына автоматты түрде біріктіріледі.

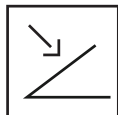
Смартфонға/планшетке (IOS, Android) арналған Kinomap қолданбасының өзі жаттығу құрылғысын фитнеске арналған ойын-сауық кешеніне айналдырады. Реттелетін жүктемесі бар виртуалды жаттығу симуляциясын жасайды және жеке жаттығу видео-контент жүктеп салуға мүмкіндік береді.

5 HEART RATE ZONES — KETTLER пульсқа тәуелді бағдарламалар үшін жүрек ырғағының бес аймағын көрсететін жеке сәйкестендіру шәкілін әзірледі. Ол жаттығу кезіндегі жүрек соғу жиілігінің әртүрлі көрсеткіштеріне негізделеді. Дисплей пайдаланушының қай кезеңде екенін көрсететін бес аймақтың бірін сандық белгілер немесе түсті жарықбергіш арқылы көрсетеді. Ағза жаттығу қарқындылығына байланысты әртүрлі энергия ресурстарын пайдаланады. Қалыпты жаттығулар кезінде ағза негізінен майды жағады, ал қарқынды жаттығулар кезінде ол жоғары төзімділік ресурстарына сенім артады. Толық сипаттамасы 29-бетте берілген.

KETT INTERACTIVITY WITH SMART GYM — технология пайдаланушыға таңдауына қарай белгілі фитнес қолданбаларының бірқатарына қосылуға мүмкіндік береді:

- Kinomap
- Zwift
- Rouvy
- Fulgaz
- RGT cycling және т.б.
- BitGym

Таңдалған қолданбаға байланысты бұл технология интерактивтілікті қамтамасыз етеді. Ол жүгіру жолындағы жүктеме мен еңісті автоматты түрде реттеуден; пайдаланушы таңдаған онлайн-жаттығу үшін эллипсте, байк, еспе жаттығу құрылғыларында төзімділікті автоматты реттеуден көрінеді.



KETT FOLD

KETT FOLD

Технология жаттығу құрылғысын бір қолмен оңай жинауға мүмкіндік береді. Кіріктірілген жеткізгіштер бірқалыпты автономды (өздігінен) жиналуды қамтамасыз етеді.

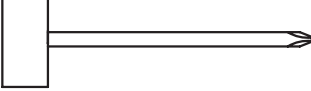
Ультракысқам конструкциясы ең шағын кеңістікте сақтауға болатындай толық жиналу және тасымалдау роликтерінің арқасында оңай орын ауыстыру функциясы бар толыққанды жаттығу құрылғысының барлық опцияларын сақтауға мүмкіндік береді. Мұндай конструкция жаттығу құрылғысын шкаф артына, диван астына және т. б. жерге қою арқылы оны көлденең және тігінен сақтауға мүмкіндік береді.

2.1 Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру

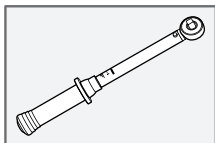
Жаттығу құрылғысын айналадағы басқа заттардан кемінде 1 м қашықтықта орналастырыңыз. Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтерін ашық жерге жайып қойып, қаптама материалын алып тастауға кеңес береміз. Қаптамада ештеңе қалмағанына көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтері бар екенін тексеріңіз. Жаттығу құрылғысының кейбір бөліктері алдын ала құрастырылған күйде жеткізілетінін ескеріңіз.

Жаттығу құрылғысының жиынтықтамасы

Суреті	Жалпы сипаттамасы	Саны
	3T	2
	M8×45L	2
	M8×40L	4
	M8×20L	4
	M8×16L	10
	ST2,9×25L	4
	ST2,9×16L	9
		2
	ø17,5×0,3T	4

Суреті	Жалпы сипаттамасы	Саны
	ø8,5×ø25×2T	4
	ø8×ø19×2T	8
	ø8,5×2,5T	4
	M8	4
	13, 14	2
	SW6	1
		1

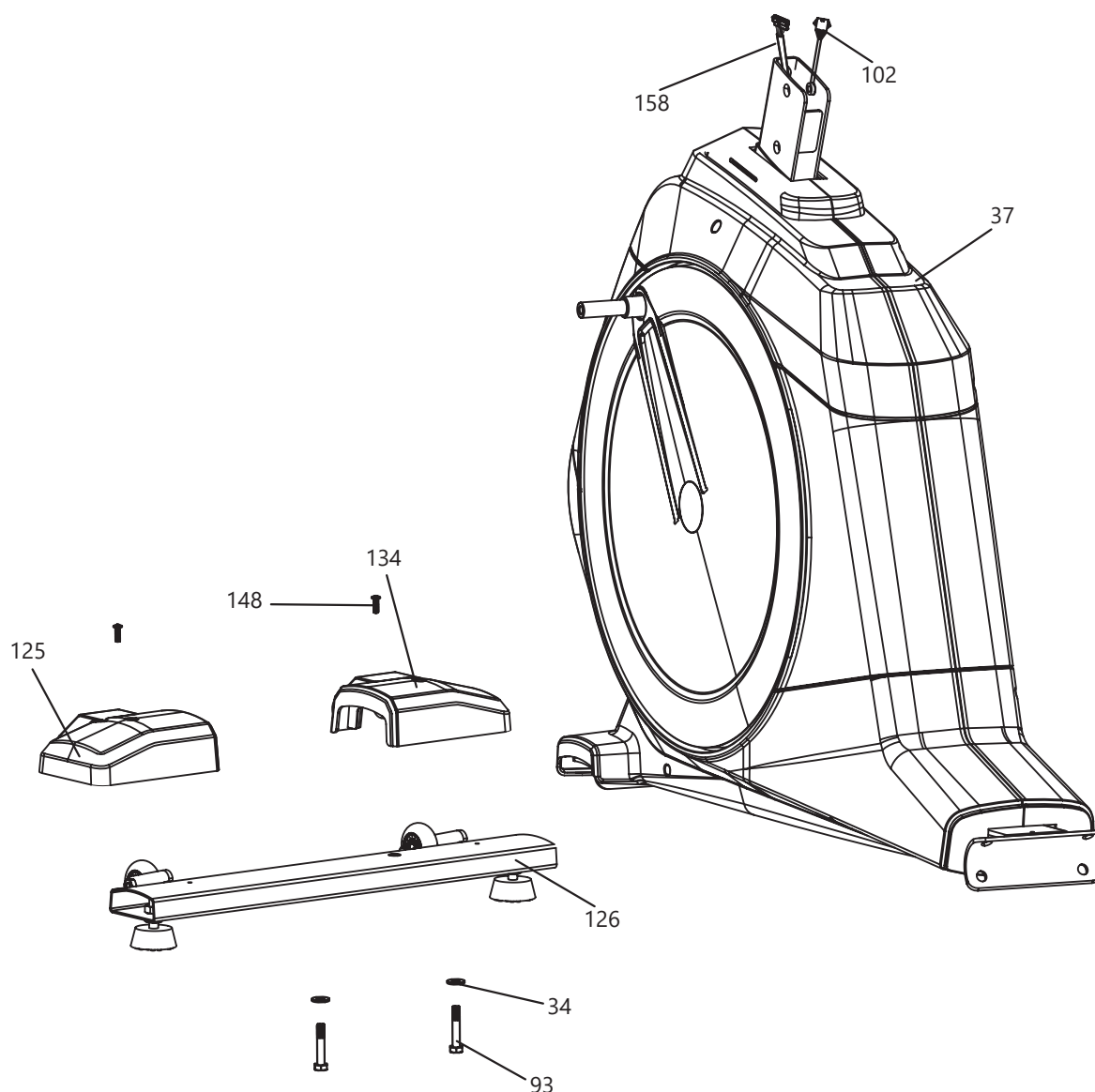
Қажетті құрал-сайман жеткізілім жиынтығына кірмейді.



2.2 Жаттығу құрылғысын құрастыру

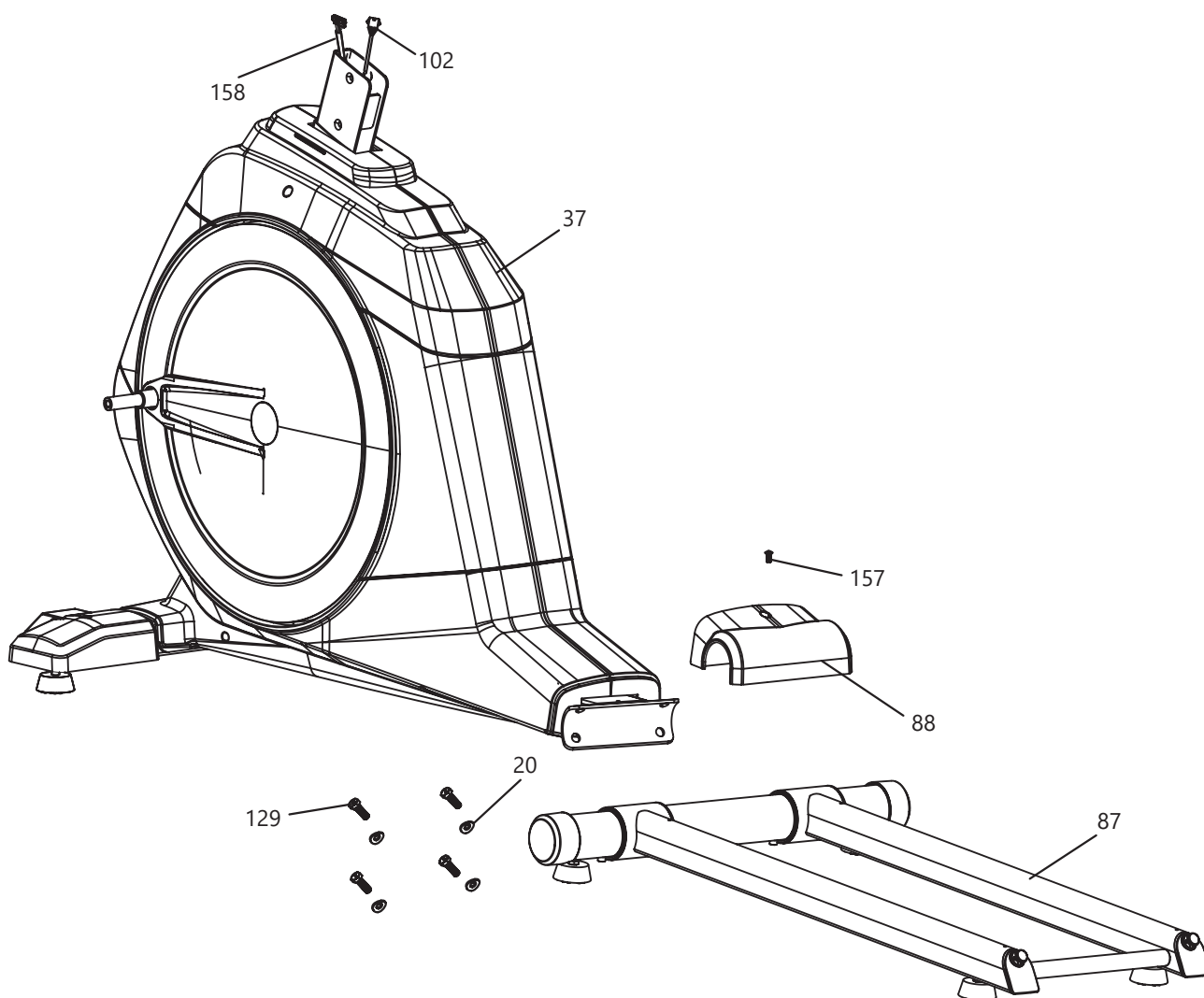
1-қадам

Жаттығу құрылғысы корпусының алдыңғы жағын көтеріп, тасымалдау роликтері бар алдыңғы тұрақтандырғышты орнатыңыз. Алтықырлы кілтті (6 мм) пайдаланып алдыңғы тұрақтандырғышты 2 бұрандамен (M8×45) және 2 тығырықпен (Ø8×19) бекітіңіз. Айқыш бұрауыштың көмегімен 2 бұранданы (M5×12) шешіп алып, оларды сақтап қойыңыз. Сәндік қаптамаларды бұрандалар (M5×12) арқылы тұрақтандырғышқа орнатып, оларды айқыш бұрауыштың көмегімен қатайтыңыз.



2-қадам

Артқы тіректі 4 бұранда (M8×20) мен 4 тығырық (Ø8×19) арқылы орнатып, оларды алтықырлы кілттің (6 мм) көмегімен бұраңыз. Сәндік қаптаманы орнатып, айқыш бұрауыштың көмегімен бұранданы (157) қатайтыңыз.



3-қадам

Сомын кілтімен (13 мм) жаттығу құрылғысы корпусындағы таған негізінен алты бұранданы (M8×20) шешіп алып, оларды сақтап қойыңыз.

Тағанның астыңғы жағынан тағанның пластик қаптамасын өткізіңіз.

Консоль сымын жаттығу құрылғысының корпусындағы сымға жалғаңыз.

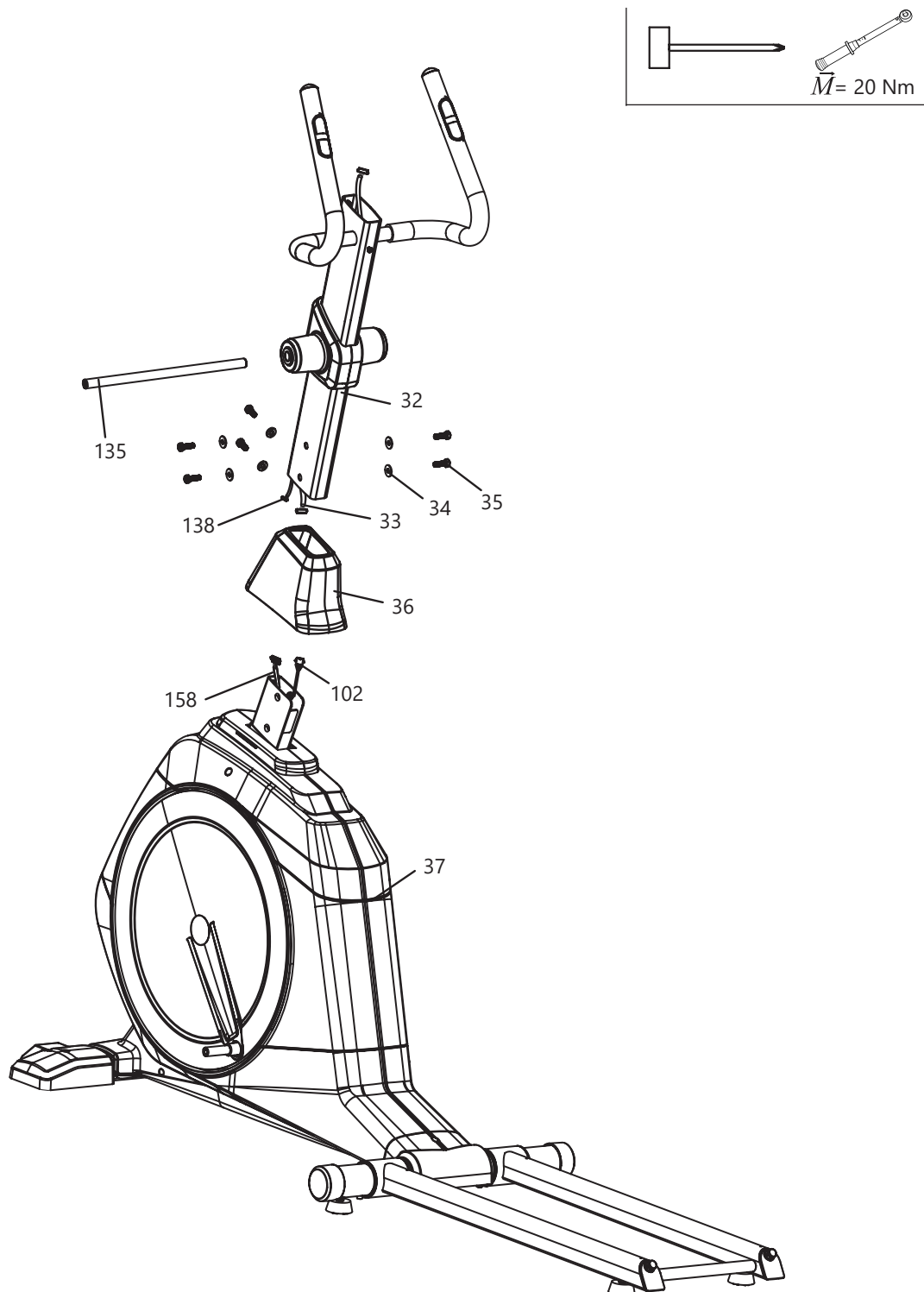
Сомын кілтін (13 мм) пайдаланып, тағанды 6 бұранда (M8×20) мен тығырық (Ø8×19) арқылы негізге бекітіңіз.

Тағанның пластик қаптамасын корпусқа түсіріп, сырт еткізіп бекітіңіз.

Қатайтуды динамометрлік кілтпен тексеру ұсынылады, қатайту моменті 20 Нм болуы керек.

Маятник тұтқаларға арналған таған тесігіне осьті орнатыңыз.

Осьті екі жағынан майлаңыз (майлағышты тесіктен табасыз).

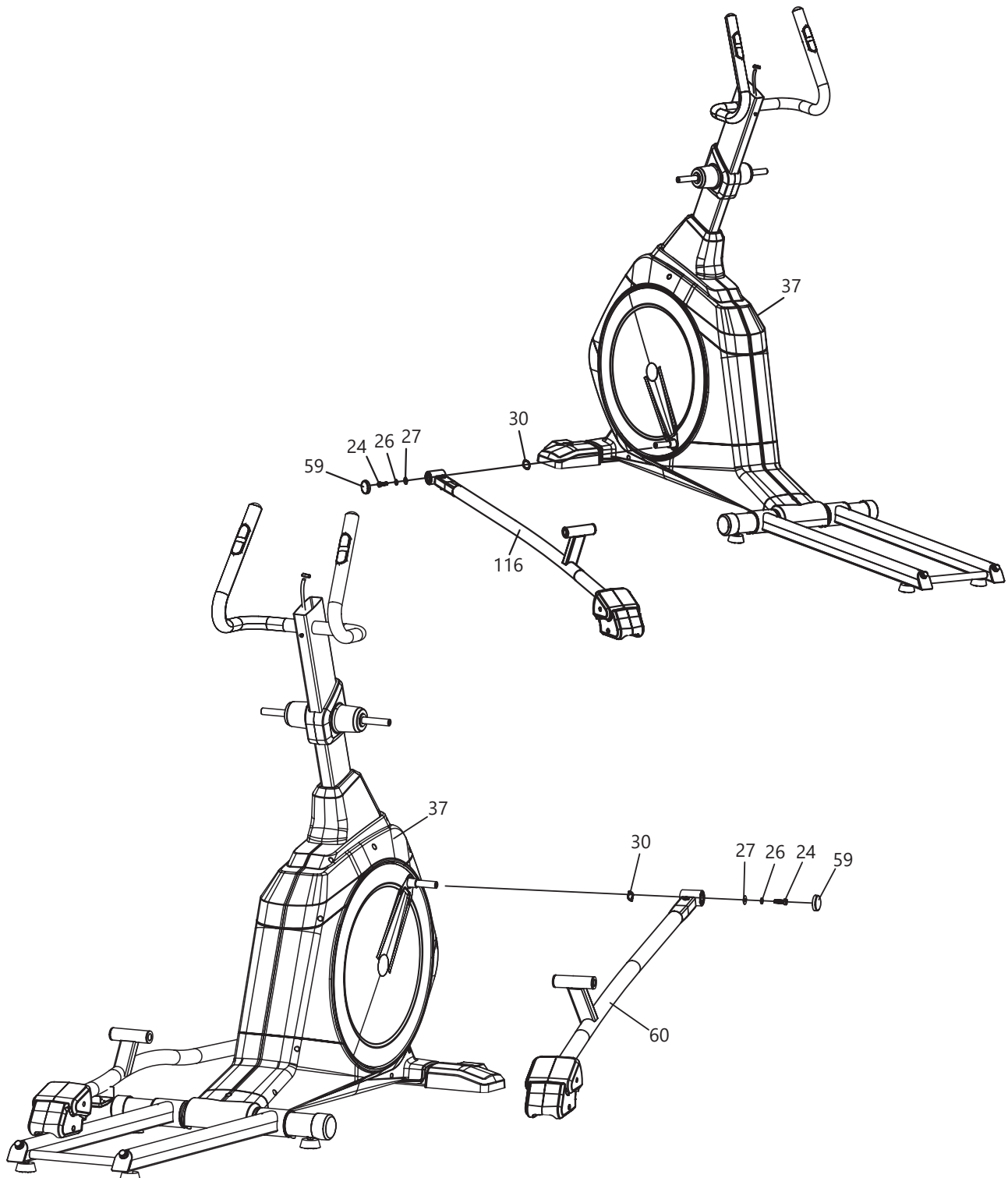
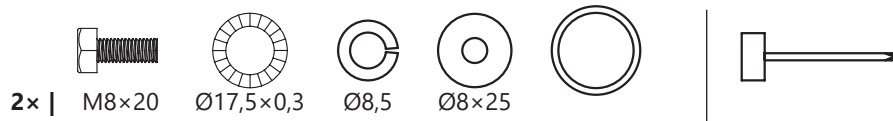


4-қадам

Көлденең қозғалыс тіректері L (сол жақ) және R (оң жақ) деп таңбаланған.

Сермер осіне аралық тығырық ($\varnothing 17,5 \times 0,3$) пен көлденең қозғалыс тірегін орнатып, 13 мм-лік сомын кілтінің көмегімен бұранданы (M8x20), гровер тығырығын ($\varnothing 8,5$) және тығырықты ($\varnothing 8 \times 25$) бұраңыз, содан кейін пластик бітеуішті қойыңыз. Көлденең қозғалыс тірегінің ұшын жаттығу құрылғысы тірегішінің артқы негізіне қойыңыз.

Екінші жағын да дәл осылай орнатыңыз.



5-қадам

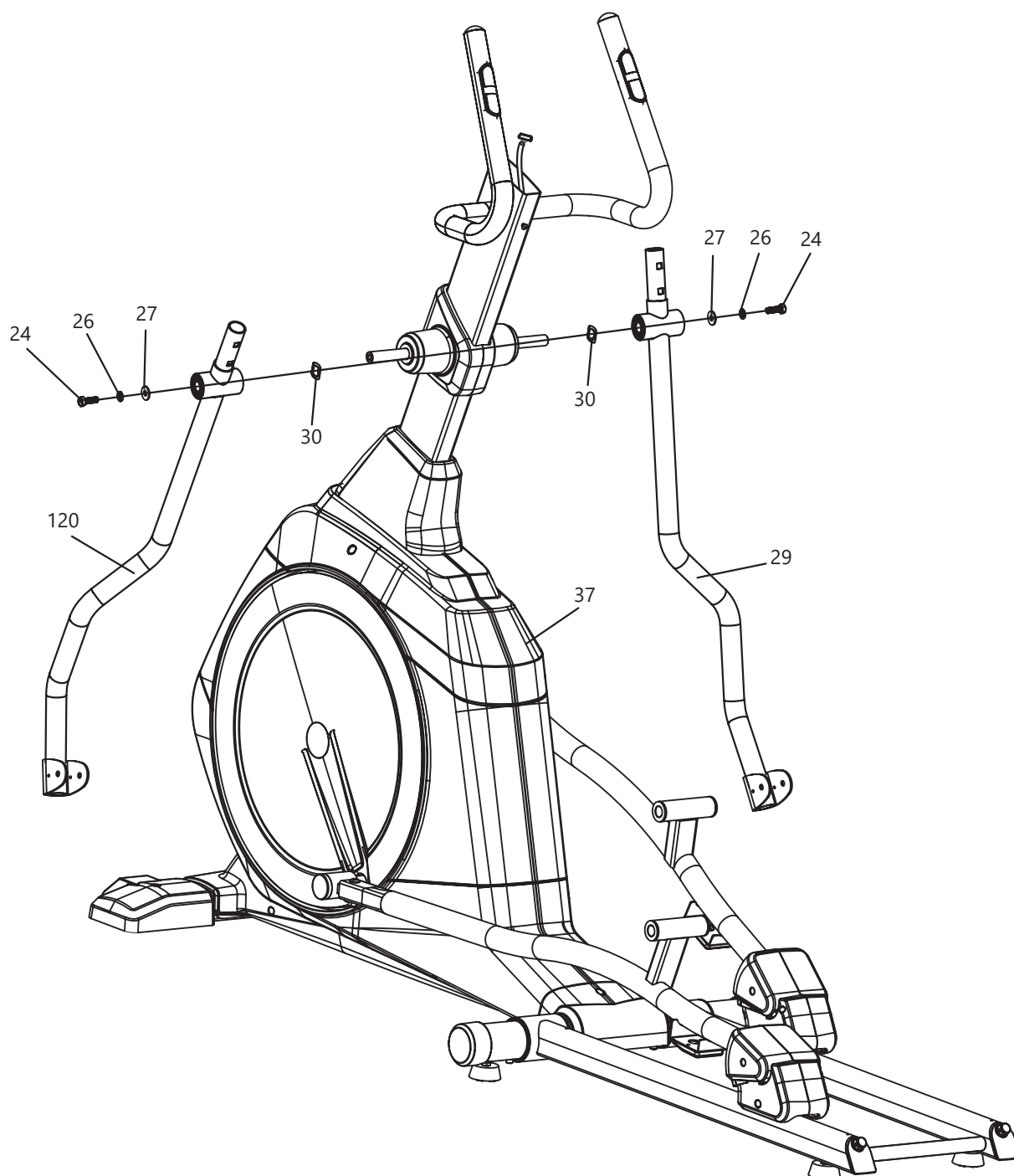
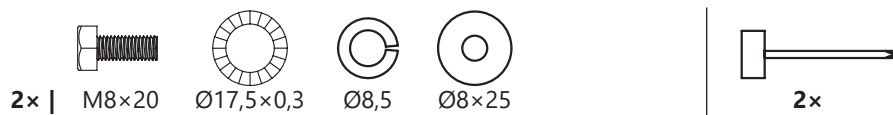
Маятник тұтқалар L (сол жақ) және R (оң жақ) әріптерімен белгіленген.

Тұтқалар осіне аралық тығырықты (Ø17,5×0,3) орнатыңыз.

13 мм-лік сомын кілтінің көмегімен бұранда (M8×20), гровер тығырығы (Ø8,5) және тығырық (Ø8,5×25) арқылы маятник тұтқаны ось тесігіне бекітіңіз.

Екінші жағын да дәл осылай орнатыңыз.

Екі бұранданы екінші сомын кілтімен қатайтыңыз.

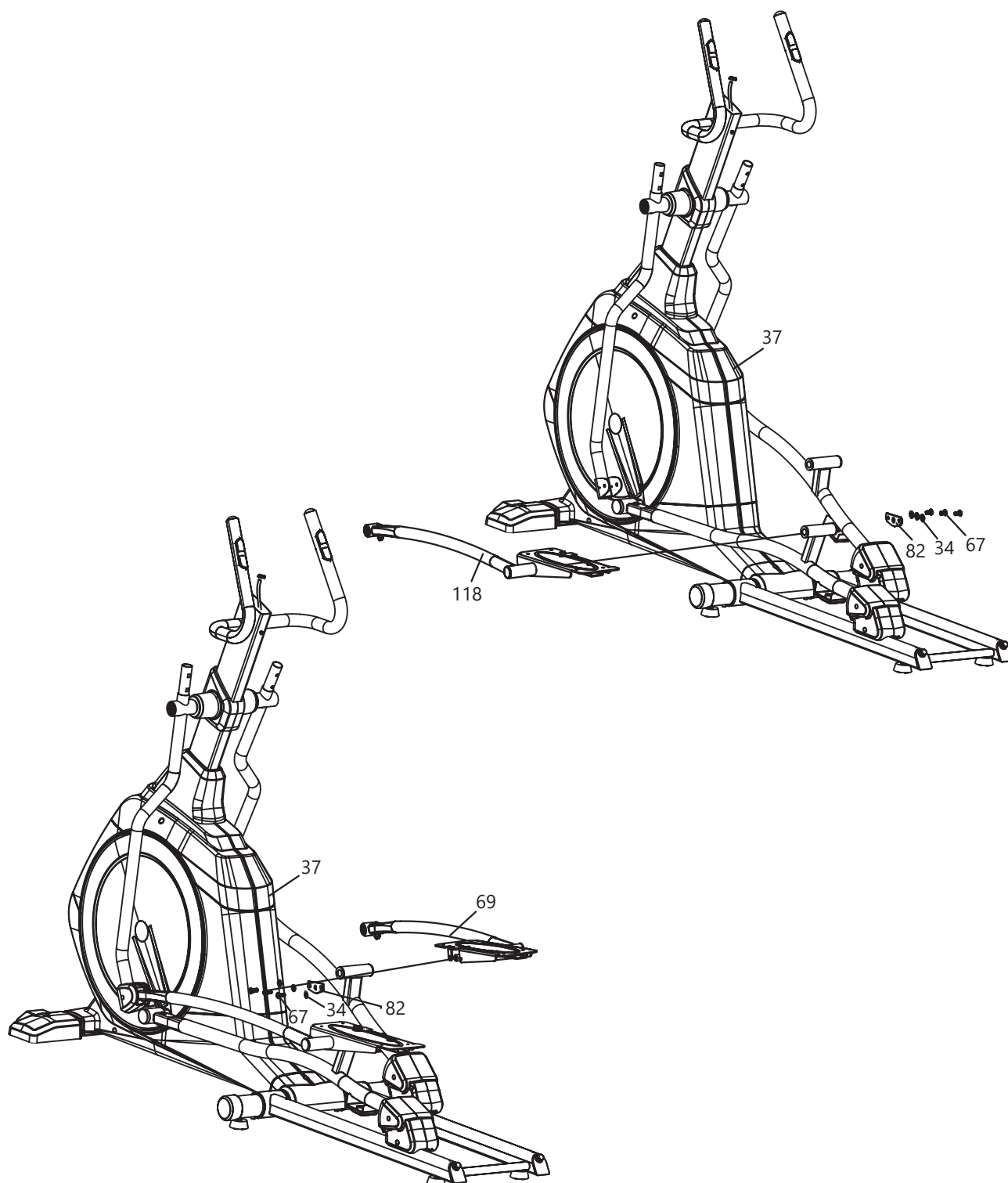
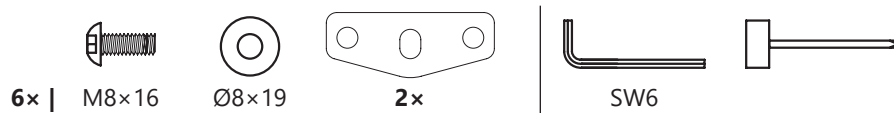


6-қадам

Педальдарға арналған тіректер L (сол жақ) және R (оң жақ) деп таңбаланған.

Үш тесігі бар болат тілімшеге үш бұранда (M8×16) мен тығырықты (Ø8×19) салып, оларды 13 мм-лік сомын кілтінің көмегімен бұрау арқылы педаль тірегін көлденең қозғалыс тірегіне қосыңыз. Тілімше ортасындағы тесік көлденең қозғалыс тірегіндегі оське сәйкес келеді.

Екінші жағын да дәл осылай орнатыңыз.



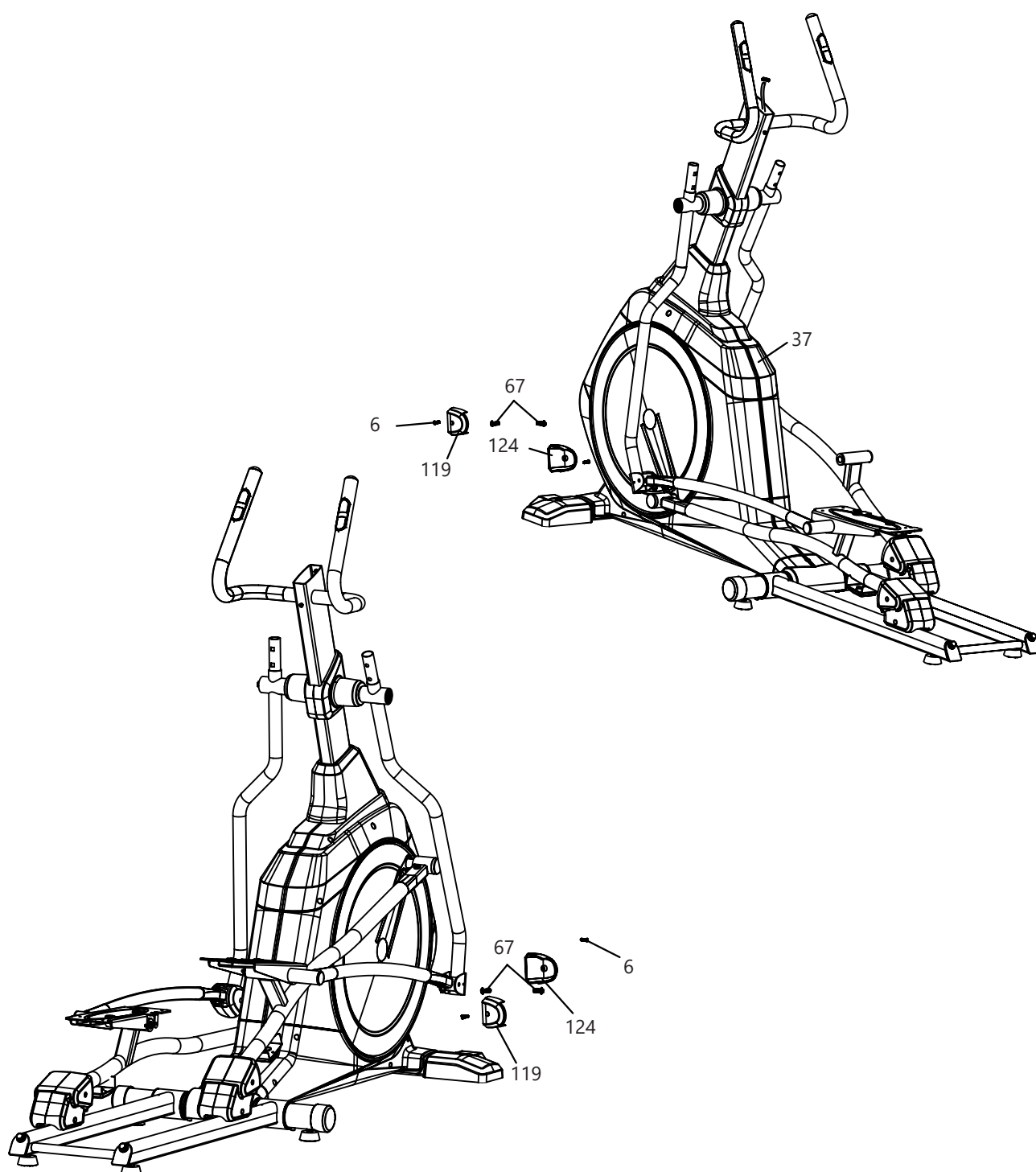
7-қадам

Маятник тұтқадағы кронштейнді педаль тірегіне жалғаңыз.

Маятник тұтқа кронштейнінен бұранданы (M5×10) шешіп алып, оны сақтап қойыңыз.

Педаль тірегі мен маятник тұтқа түйіскен жерге пластик қаптамаларды орнатып, оларды айқыш бұрауыш көмегімен бұранда (M5×10) мен 2 бұраншеге (M8×16) арқылы бекітіңіз.

Екінші жағын да дәл осылай орнатыңыз.



8-қадам

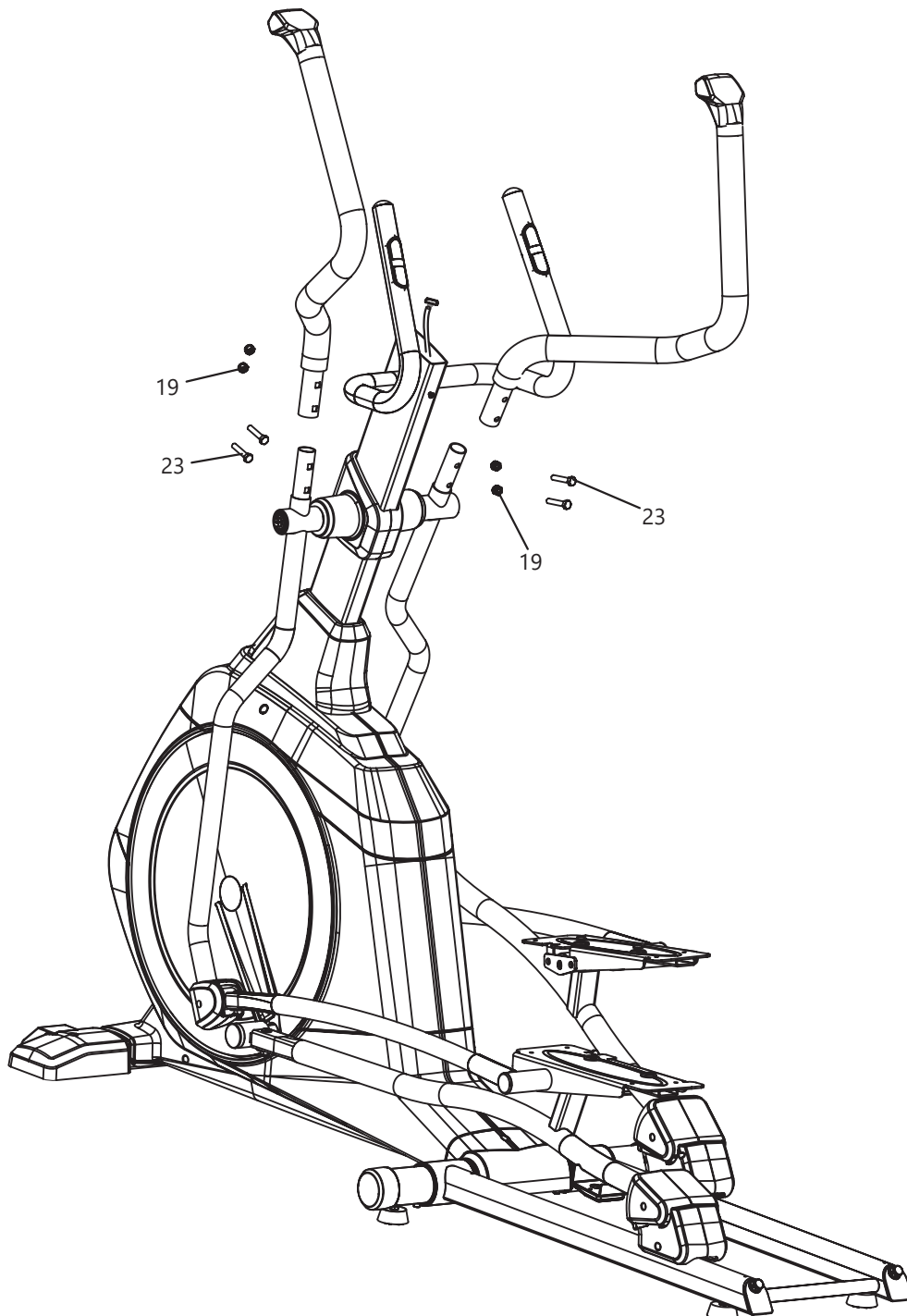
Маятник тұтқалардың жоғарғы бөліктерін L (сол жақта) және R (оң жақта) таңбаламасына сәйкес орнатыңыз.

Екі бұран (M8×40) мен сомынды (M8) орнатып, оларды 13 мм-лік сомын кілтінің көмегімен қатайтыңыз.

Тұтқаның жоғарғы бөлігін мезгіл-мезгіл қозғалтып, бұранның қатайтылғанын тексеріп тұрыңыз. Оның мықтап бекітілгеніне көз жеткізіңіз. Маятник тұтқа кронштейнінен бұранданы (M5×14) шешіп алып, оны сақтап қойыңыз.

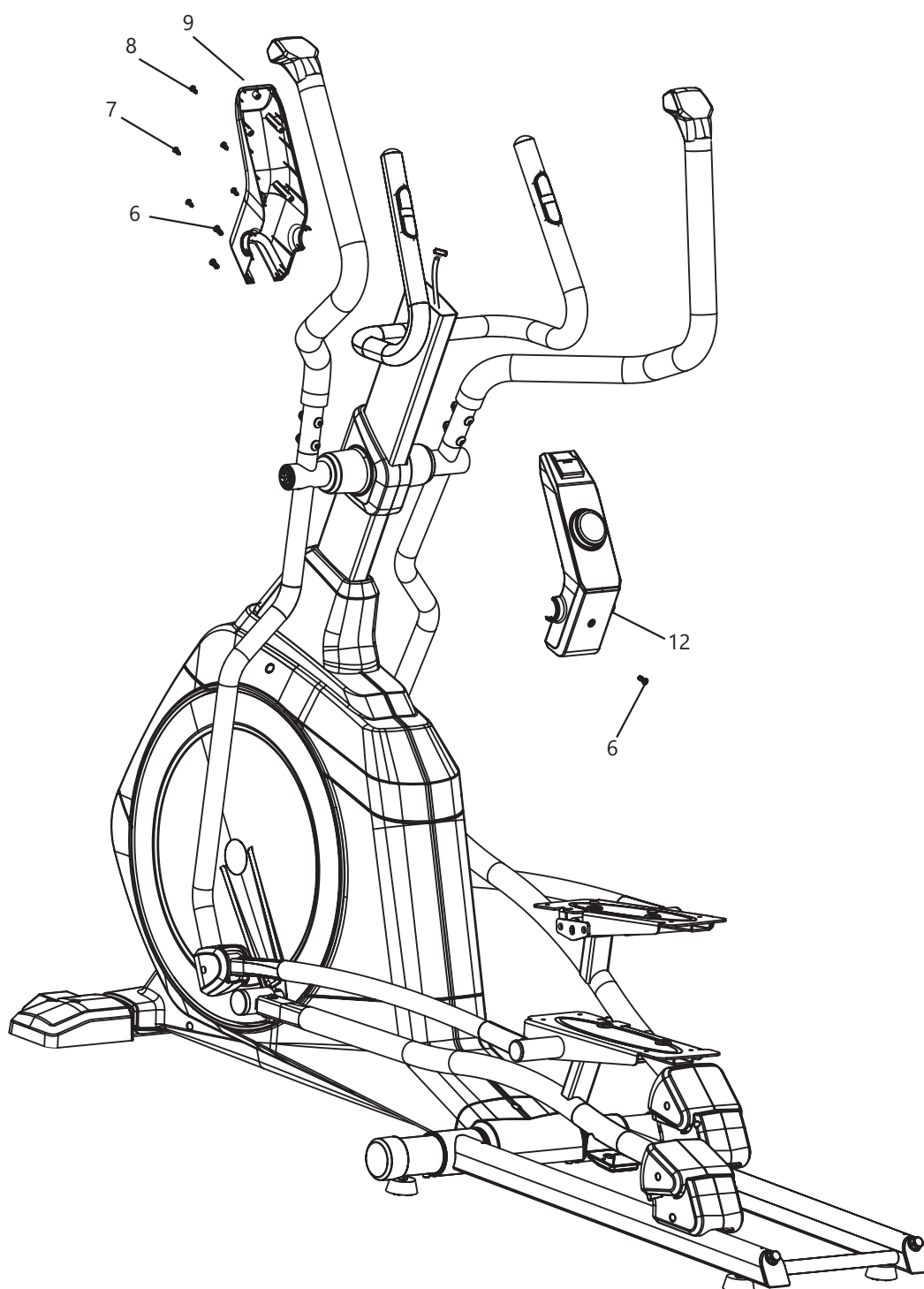
Маятник тұтқалардың жоғарғы бөліктері мен маятник тұтқа түйіскен жерге пластик қаптамаларды орнатып, оларды айқыш бұрауыштың көмегімен бұранданы (M5×14) пайдаланып бекітіңіз.

Екінші жағын да дәл осылай орнатыңыз



9-қадам

Алдымен тағаннан сымды шығарып жүктеме реттегішіне жалғап алып, алдыңғы пластик қаптаманы орнатыңыз. Әрі қарай, қаптаманы бұранда (M5×14) арқылы тағанға бекітіп, оны айқыш бұрауыштың көмегімен қатайтыңыз. Әрі қарай, артқы пластик қаптаманы 2 бұрандамен (M5×14) тағанға және 4 бұраншеге (ST 2,9×25) мен бір бұраншегемен (ST 2,9×16) алдыңғы пластик қаптамаға бекітіп, оларды айқыш бұрауыштың көмегімен қатайтыңыз. Назар аударыңыз! Таған қаптамаларын дұрыс құрастыру үшін алдымен бұрандаларды (M5×14) емес, бұраншегелерді (ST2,9) қатайтыңыз, сонда күш біркелкі таралады. Содан кейін бұрандаларды (M5×14) қатайтыңыз.

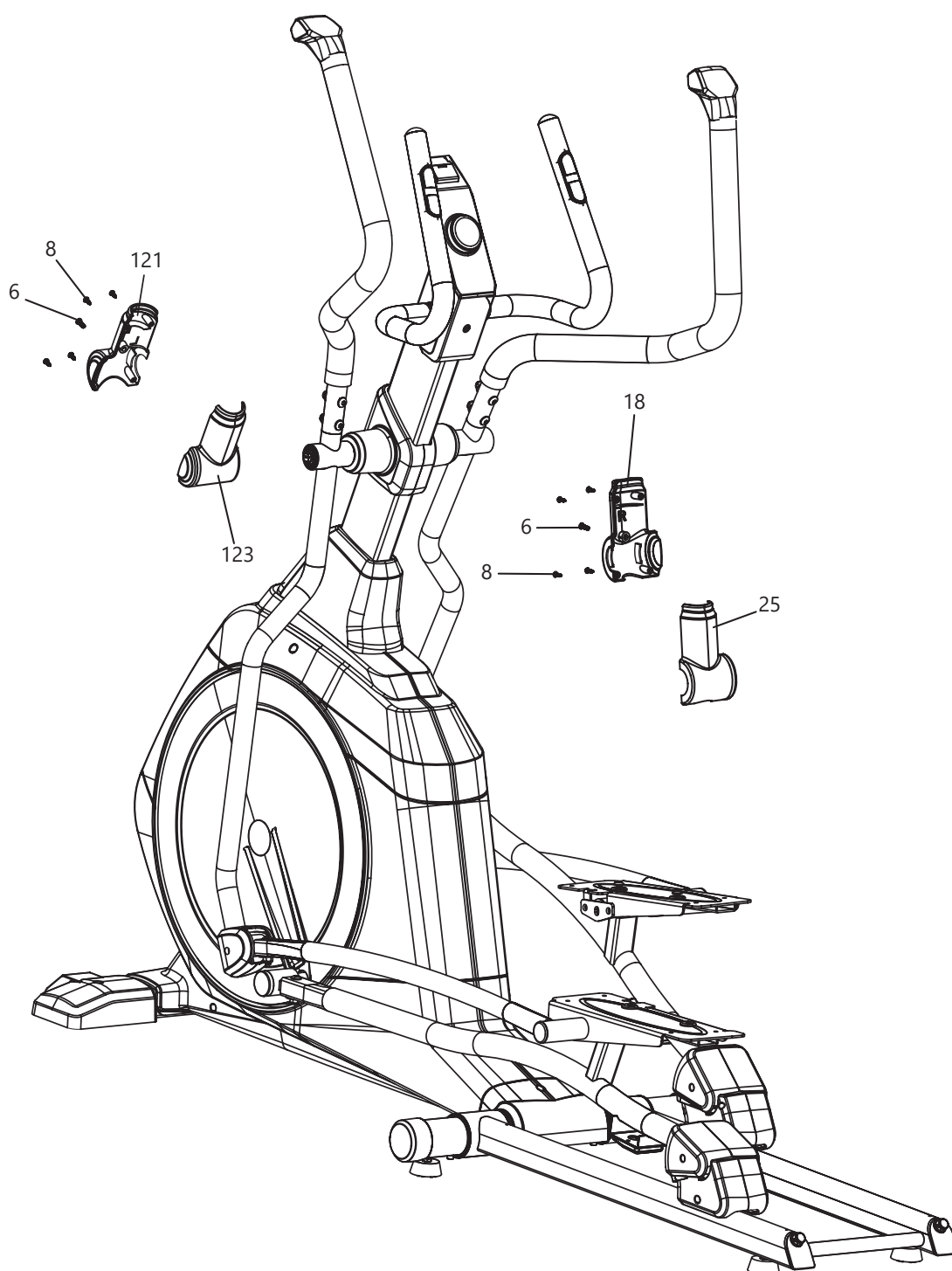


10-қадам

Маятник тұтқа кронштейнінен бұранданы (M5×14) шешіп алып, оны сақтап қойыңыз.

Маятник тұтқалардың жоғарғы бөліктері мен маятник тұтқа түйіскен жерге пластик қаптамаларды орнатып, оларды бұранда (M5×14) мен 4 бұраншегемен (ST 2,9×16) айқыш бұрауыштың көмегімен бекітіңіз.

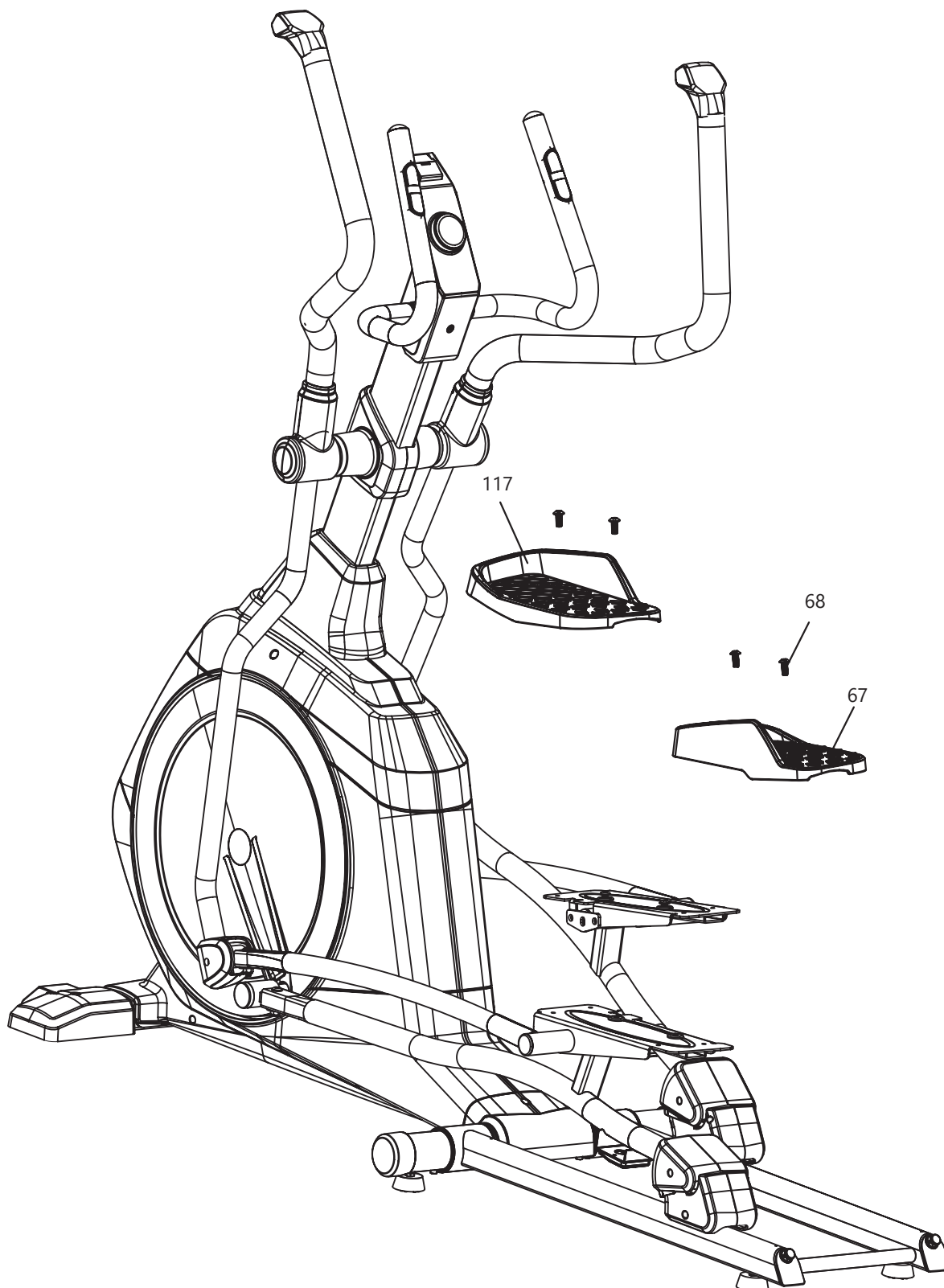
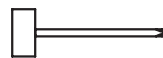
Екінші жағын да дәл осылай орнатыңыз.



11-қадам

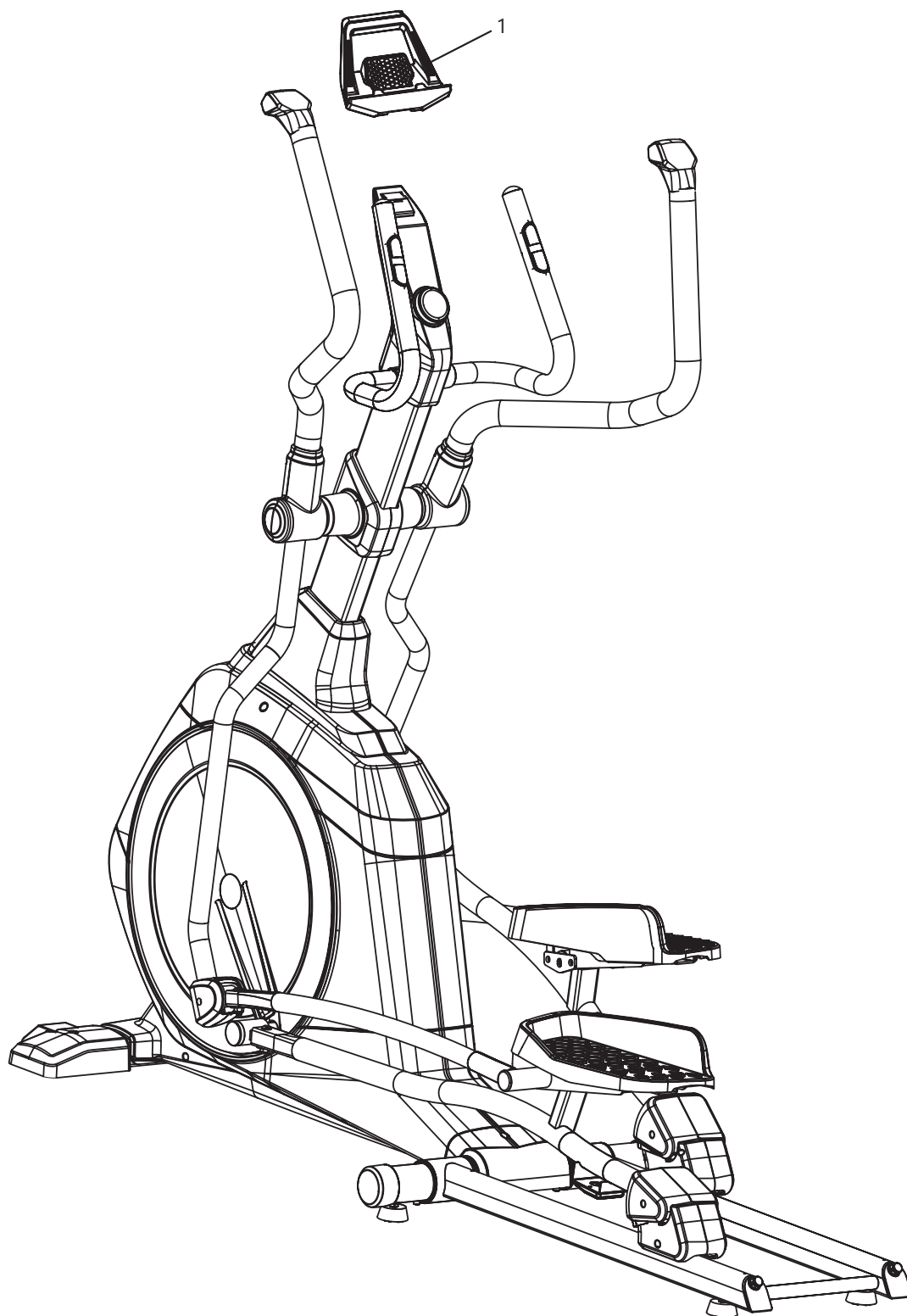
2 бұранданы (M8×16) пайдаланып, айқыш бұрауыштың көмегімен аяқ платформасын орнатыңыз.

4× | M8×16



12-қадам

Планшет/смартфон ұстағышын жиналған консоль тағанына жоғарыдан төмен қарай орнатыңыз.



Жаттығу құрылғысы жұмысқа дайын.

Жаттығу құрылғысын қолданар алдында барлық қосылыстардың беріктігіне көз жеткізіңіз және құрылғыны пайдаланған кезде де қосылыстарды жүйелі түрде тексеріп отырыңыз.

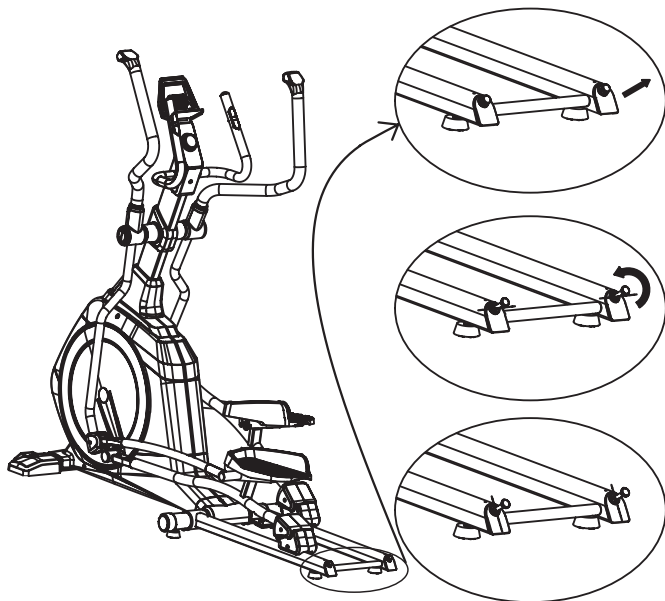
Жаттығуыңыз сәтті болсын!

3 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ

3.1 Жаттығу құрылғысын жинау жүйесі

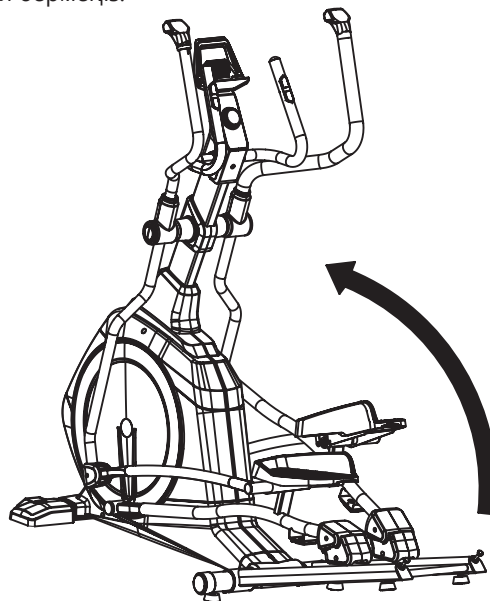
1-қадам

Артқы тірек негізінен екі бекіткішті шығарып, оларды сағат тіліне қарсы бағытта тоқтағанша бұраңыз.



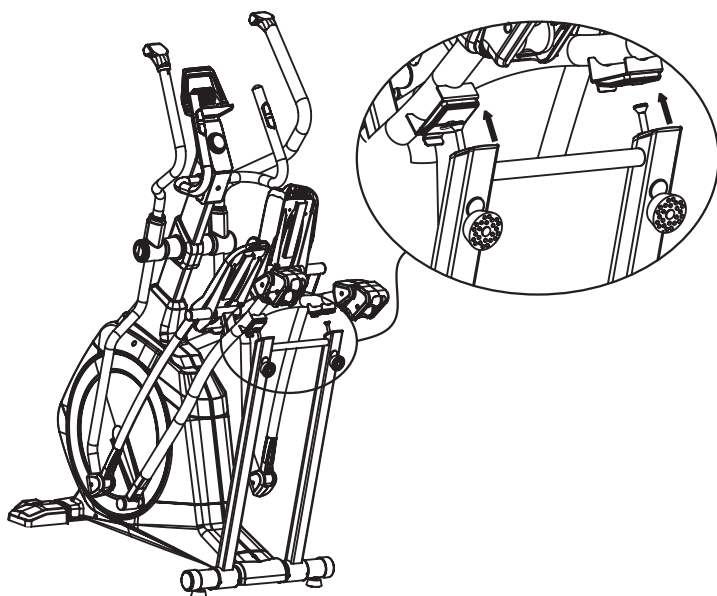
2-қадам

Артқы тіректі тұтқасы бар тағанға қарай көтеріңіз. Педаль торабының ығысуына назар аударып, абай болыңыз және педаль торабының жанында заттардың, балалар мен жануарлардың болуына жол бермеңіз.



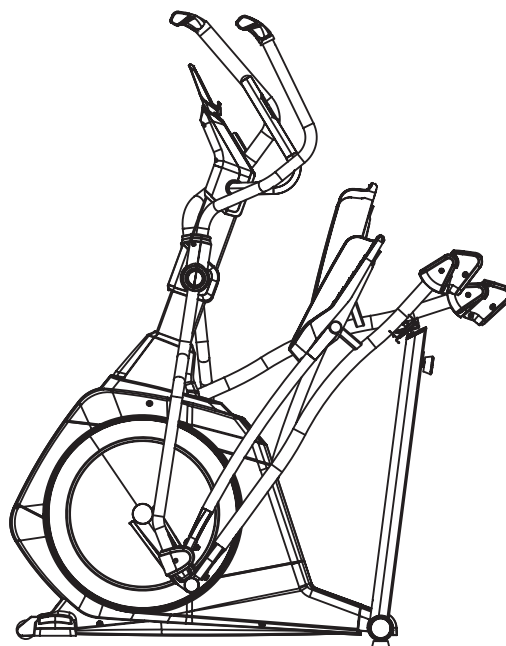
3-қадам

Педаль тіректерінің астында ілмектер бар, көтерілген конструкцияны ілмектермен бекітіңіз. Оның сенімді бекітілгеніне көз жеткізіңіз!



4-қадам

Жаттығу құрылғысы жиналды.

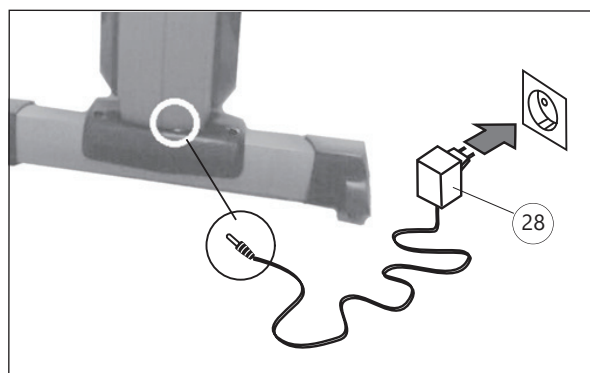
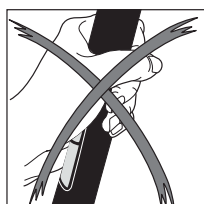
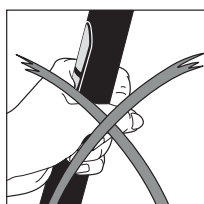
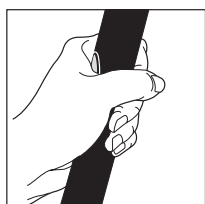
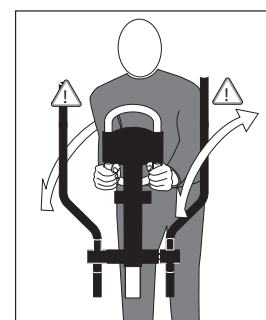
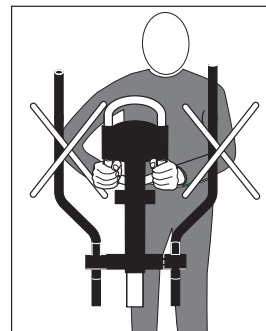
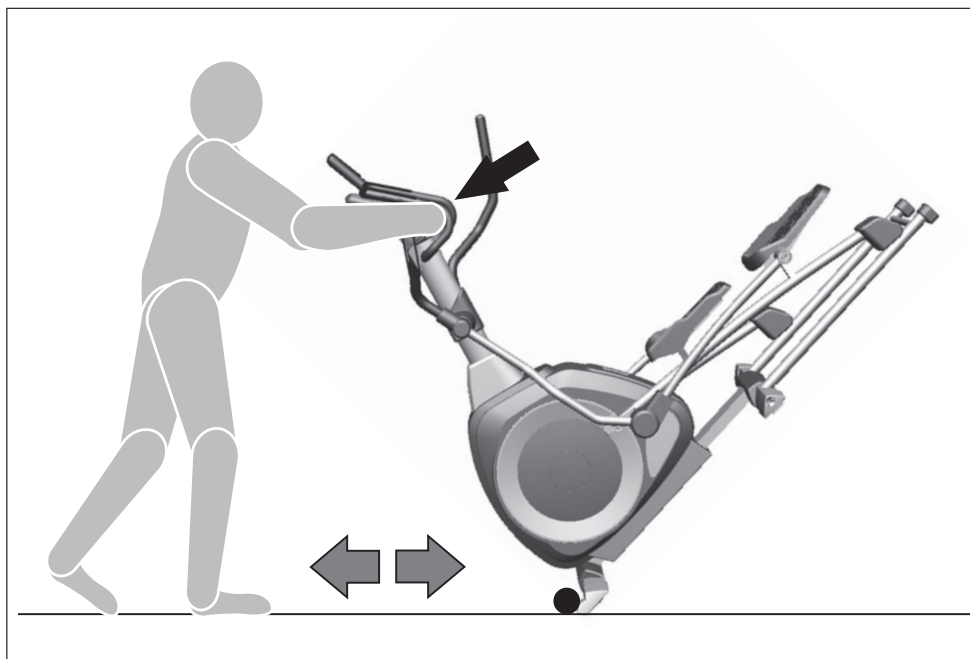


3.2 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Жаттығу құрылғысын тасымалдау роликтерінің арқасында кез келген жерге оңай жылжытуға болады. Жаттығу құрылғысын басқа жерге жылжыту үшін тағанның жоғарғы тұтқаларынан ұстап, оны өзіңізге қарай еңкейтіңіз.

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысын тегіс емес жерде жылжытпаңыз, себебі бұл роликтер мен құрылғыны зақымдауы мүмкін.

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Тасымалдау кезінде маятник тұтқалардан ұстамаңыз, өйткені олар қозғалмалы бөлшектер болғандықтан, жарақат алу қаупі бар.



4 ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

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 тезірек дәрігерге қаралыңыз.

4.1 Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулар

⚠ ҚАУІП! Жаттығу құрылғысын пайдалану кезінде де, пайдаланып болған соң да, балалар мен үй жануарларын оған жолатпау керек, өйткені ол қауіпті!

⚠ ҚАУІП! Ересек адам болмаған кезде балалар немесе үй жануарлары жаттығу құрылғысына жоламауы үшін оның қуат блогын өшіріп, сымды розеткадан суырып қойыңыз.

Өз қауіпсіздігіңізді қамтамасыз ету үшін келесі нұсқауларды орындаңыз:

- Жаттығу құрылғысын ыңғайлы және берік негізге орнату керек.
- Жаттығу құрылғысын алғашқы пайдаланар алдында қосылыстар беріктігін тексеру қажет. Құрылғыны шамамен 6 күн пайдаланғаннан кейін қайта тексеру керек.
- Дұрыс емес немесе шамадан тыс жүктемеге байланысты жарақат алып қалмау үшін жаттығу құрылғысын тек нұсқаулыққа сәйкес пайдалану керек.
- Тот басу қаупіне байланысты құрылғыны ылғалды орынжайға ұзақ уақытқа орнатпаған жөн.
- Жаттығу құрылғысының жұмысқа жарамдылығын уақтылы тексеріп отырыңыз.
- Қауіпсіздік техникасы бойынша тексеру жүргізу пайдаланушының міндетіне жатады. Мұндай тексеруді үнемі және тиісті түрде жүргізу керек.
- Ақаулы немесе зақымдалған компоненттерді сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы дереу ауыстыру қажет.
- Құрылғыны жөнделгенге дейін пайдалануға тыйым салынады.
- Құрылғыны әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақтылы тексеріп отыру.

Өз қауіпсіздігіңіз үшін:

Жаттығуды бастамас бұрын, Сізге осы құрылғыда 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.

4.2 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.

4.3 Пульсті өлшеу бойынша нұсқаулар

Тұтқалардағы пульс датчиктері кеуде кардиобелбеуін пайдаланбай-ақ пульсті өлшеуге мүмкіндік береді. Ол үшін екі қолмен жанасу беттерін ұстап, осы қалыпта тыныш тұру керек. Жанасу беттерін тым қатты қысып, қолыңызды қажап алмаңыз. Жүректің жиырылуы кезінде пайда болатын аздаған минималды кернеу де датчиктермен тіркеліп, электроника арқылы өңделеді. Пульс дисплейде көрсетіледі.

Пульсті дәлірек және ыңғайлырақ өлшеу үшін жаттығу құрылғысы пульсті сымсыз өлшеу жүйесімен жабдықталған. Бұл жүйені пайдалану үшін Сізге оған сәйкес келетін кеуде кардиодатчигін (таратқышты) тағу керек.

4.4 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 созылу 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 пульстің 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 пульссіздің мәнін өлшеу арқылы бақыланады.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Пульсті бақылау жүйелері бұрмаланған, дәл емес деректерді көрсетуі мүмкін. Жаттығу құрылғысы көрсететін пульс мәндерін медициналық нұсқау емес, анықтамалық ақпарат ретінде пайдалану қажет! 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 тиіс.

4.5 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, стресс 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
 - Түреге 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;

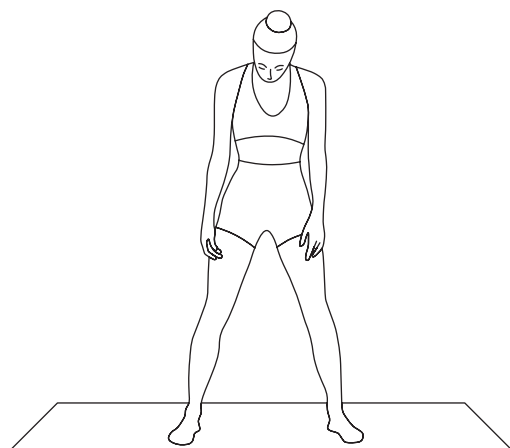
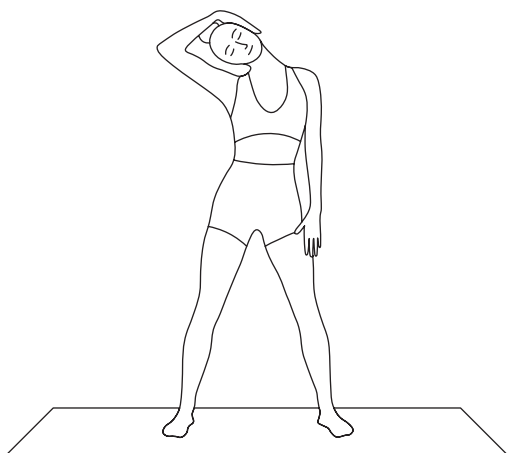
не сезетініңізді қадағалаңыз — керілу мен жағымды ауыру сезімі қалыпты жағдай, ал кенеттен ауыру мен ашып ауруға жол бермеңіз;

жаттығуды жұппен жасамаңыз — басқа адам Сіз сезген нәрсені сезбейтіндіктен, ол шамадан тыс басып не тартып жіберуі мүмкін;

демді ұстамай, қалыпты тыныс алыңыз;

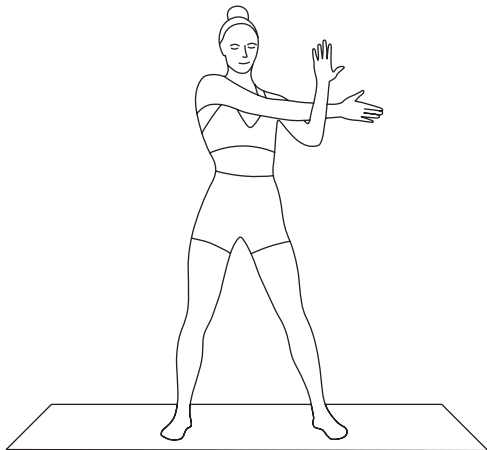
әр қалыпта 30 секундтан артық тұрмаңыз.

4.6 Базалық жаттығулар



Мойын

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



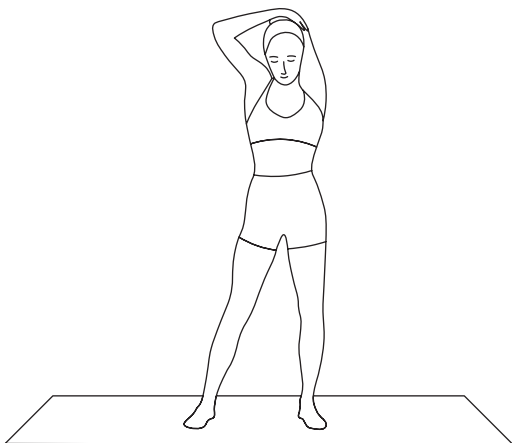
Иықтар

Қолды еденге параллель (оң қолды солға, сол қолды оңға) созып, екінші қолмен шынтақты ақырын артқа қарай тартыңыз.



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.



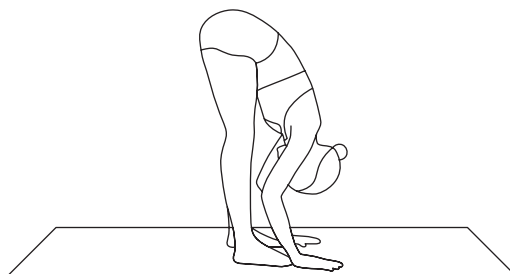
Кеуде

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



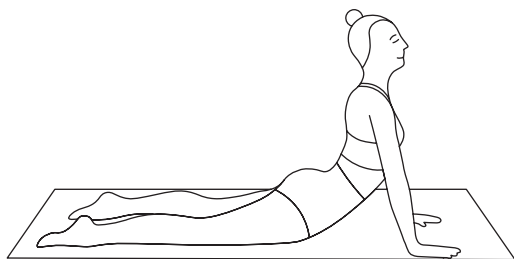
Іш бұлшықеттері

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.



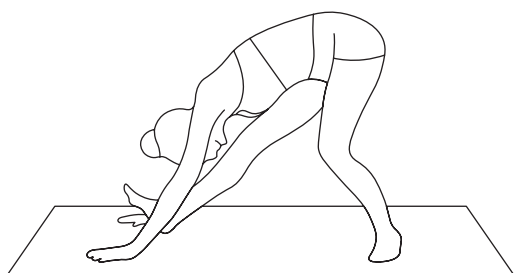
Іш тығыршығы

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

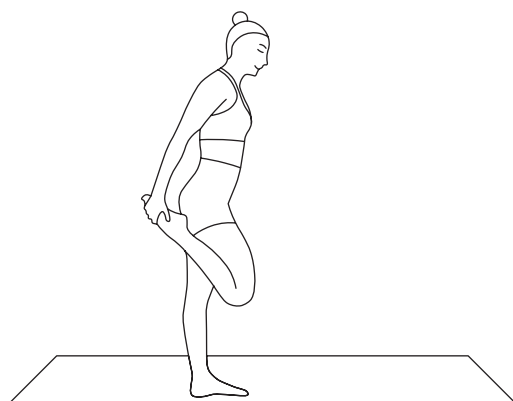


Аяқтар

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



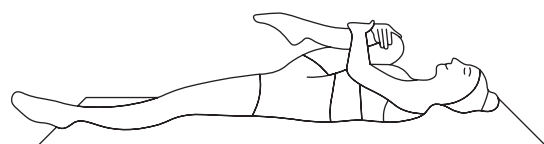
Алға бір қадам жасап, өкшеге тұрыңыз. Дене салмағын екінші аяққа ауыстырып, оны сәл бүгіңіз. Екі қолды тізеге қойып, төмен қарай еңкею арқылы сан бицепсі мен тақым сіңірін созыңыз.



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

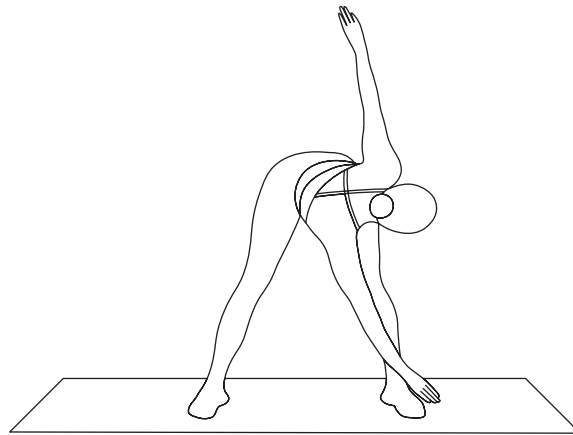


Бір аяқпен алға алшақ аттап түсіп, қолды жоғары көтеріңіз және шап бұлшықеттерін созыңыз.



Сан және бөксе

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



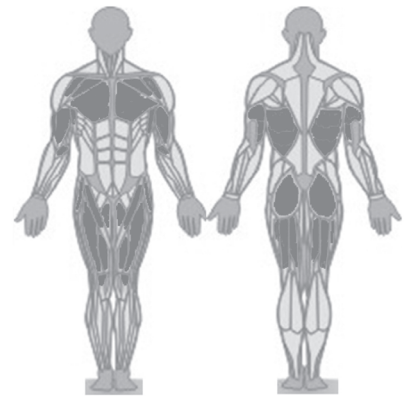
Бүкіл дене үшін

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, оларға қарай жай ғана тартылыңыз.

4.7 Кросс жаттығу құрылғысы

Құрылғы аяқ, қол, дене және иық сияқты үлкен бұлшықет топтарын жаттықтыру үшін өте ыңғайлы. Эллиптикалық қозғалыс процесінің арқасында жаттығу әсіресе буындар үшін қауіпсіз. Кросс жаттығу құрылғысы өз кәсібіне байланысты көп отыратын адамдар үшін қолайлы. Кросс жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде денеңіз түзу орналасады. Осыған байланысты арқа мен омыртқаға жүктеме түспейді. Әртүрлі жаттығу жолдары бар: тек аяқты жаттықтыру — қол бекітілген қолсапта; қолды пассивті қолдану арқылы барлық бұлшықет топтарын жаттықтыру; қолды белсенді қолдану арқылы барлық бұлшықет топтарын жаттықтыру. Аяқ пен қол жаттығуларын аралас жасаған кезде барлық маңызды бұлшықет топтарына жүктеме түсіп, олар тиімді жаттығады.

Дененің жоғарғы бөлігін қолсаптарда жаттықтыру қолдың, иықтың және арқаның бұлшықеттеріне қосымша жүктеме береді.



Артықшылықтары:

- буындарға зиянсыз эллипстік қозғалыс;
- бүкіл денені тиімді жаттықтыру және барлық маңызды бұлшықет топтарына жүктеме түсіру;
- алға және артқа қозғалу арқылы әртүрлі жаттығу нұсқалары;
- денсаулықты жақсартуға бағытталған фитнес жаттығулары үшін өте қолайлы.

Энергия шығыны (ккал): сағатына шамамен 700

Майды кетіру: сағатына шамамен 55–59 г

Денені дұрыс ұстау және қимылдату

Аяқты аяқ платформасына қойып, онда нық тұрғаныңызға көз жеткізіңіз.

Табан аяқ платформасының алдыңғы жиегіне тіреліп тұруы мүмкін (әсіресе, бойы аласа адамдарда).

Шынтақты сәл бүгіп, қолсапты кеуде деңгейінде ұстаңыз. Дененің жоғарғы бөлігін тік ұстаңыз. Қозғалыс кезінде тізе мен шынтақ әрқашан сәл бүгіліп тұрғанын қадағалаңыз.

Алға қарай қозғалған кезде қалыпты жүгіру кезіндегідей, өкшені платформадан жоғары көтеру арқылы балтыр бұлшықеттерін жаттықтырып, аяқты қанмен қамтамасыз етіңіз.



Жаттығу нұсқалары

Кросс жаттығу құрылғысы әртүрлі жаттығу нұсқаларын ұсынады. Қолсаптарды белсенді және пассивті түрде қозғалту арқылы дененің жоғарғы жағын жаттықтыру қарқындылығын өзгертуге болады. Осылайша, мысалы, қолсаптарды пассивті және бос ұстау арқылы аяқ пен бөксе бұлшықеттеріне көбірек жүктеме түсіруге болады.

Дененің жоғарғы жағын жаттықтыру қарқындылығын арттыру үшін қол тұтқаларын белсендірек қозғалту қажет.

Оған қоса, мүлдем қолды пайдаланбай да жаттығуға болады. Ол үшін жай ғана қозғалмайтын тұтқалардан ұстаңыз. Бұндайда шынтақтар дененің жоғарғы жағында бос тұрады, ал қолға арналған қозғалмалы қолсаптар еркін қозғалады. Бұл қалыпта тек аяқ пен бөксе бұлшықеттері жаттығады.

Жаттығу функциялары: Жүрек ырғағының 5 аймағы

KETTLER пульсқа тәуелді бағдарламалар үшін жүрек соғу жиілігінің бес аймағын көрсететін жеке сәйкестендіру шәкілін әзірледі. Ол жаттығу кезіндегі жүрек соғу жиілігінің әртүрлі көрсеткіштеріне негізделеді. Дисплей пайдаланушының қай кезеңде екенін көрсететін бес аймақтың бірін сандық белгілер арқылы көрсетеді. Ағза жаттығу қарқындылығына байланысты әртүрлі энергия ресурстарын пайдаланады. Қалыпты жаттығулар кезінде ағза негізінен майды жағады, ал қарқынды жаттығулар кезінде ол жоғары төзімділік ресурстарына сенім артады.

Пульс аймақтары

Пульстің бес аймағы (Z1-Z5) көрсетіледі. Олар енгізілген жасқа сәйкес есептеледі. «Жеке теңшелімдер > Пульс аймақтары» функциясы іске қосылған кезде, пульс аймақтары мәтін жолында көрсетіледі.

**Жаттығудың максималды пульсі (HR Max) = 220 – адам жасы**

Z1 = HR Max мәнінің 50–60%-і = ДЕНЕНІ ҚЫЗДЫРУ

Z2 = HR Max мәнінің 61–70%-і = МАЙДЫ КЕТІРУ

Z3 = HR Max мәнінің 71–80%-і = ТӨЗІМДІЛІК ЖАТТЫҒУЫ

Z4 = HR Max мәнінің 81–90%-і = ҚАРҚЫНДЫ ТӨЗІМДІЛІК ЖАТТЫҒУЫ

Z5 = HR Max мәнінің 91–100%-і = МАКСИМАЛДЫ ДИАПАЗОН

Пульсті өлшеу

Пульсті 2 жолмен өлшеуге болады:

1. Тұтқаларға орнатылған пульсөлшегіш.

2. Кеуде кардиодатчик белдігі (жеткізілім жиынтығына әрдайым кіре бермейді, оны бөлек сатып алу керек).

4.8 Пульсті сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану**⚠Назар аударыңыз:**

Пульсті сымсыз өлшеу жүйесі электрокардиограмма дәлдігімен салыстырылатын пульсті өлшеудің жоғары дәлдігін қамтамасыз етеді. Алайда, бұл медициналық аспап емес және оны диагностикалық немесе басқа медициналық мақсаттарда пайдалануға болмайды.

Құрылғы қабылдағыштан, компьютерге кіріктірілген жаттығу құрылғысынан және кеуде таратқышынан (міндетті емес) тұратын пульсті сымсыз өлшеу құрылғысымен жабдықталған. Кеуде таратқышы осы жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кірмейді және оны қосымша сатып алуға кеңес беріледі.

Кеуде таратқышын пайдалану үшін оны кардиодатчиктің пайдалану нұсқаулығына сәйкес денеге бекітіңіз, бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін белгі пайда болады және аз уақыттан кейін пульс туралы деректер пайда болады.

Пульсті сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану жоғары дәлдікті ыңғайлылықпен үйлестіруге мүмкіндік береді, өйткені қолыңыз бос болады және, одан басқа, Сізді жаттығу құрылғысына байлап тұрған сымдар жоқ.

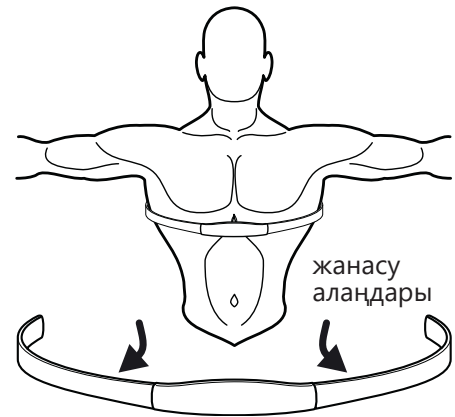
Жоғары вольтты аспаптар, трансформаторлар, теледидарлар, радиоқабылдағыштар, ұялы телефондар сияқты электромагниттік сәулелену көздері таратқыш пен қабылдағыш арасында деректерді жіберуге кедергі келтіруі мүмкін. Жаттығу құрылғысын қабылдау аймағында (шамамен 1 м) кедергінің ықтимал көздері болмайтындай етіп орналастыруға кеңес береміз.

Пульсті өлшеу үшін датчик денеңіздің үстінен шыққан электр потенциалдарын тіркейді, сондықтан таратқыштың жанасу алаңдары теріге тығыз жанасып тұруы тиіс. Дегенмен, егер теріңіз аллергияға бейім болса, таратқышты жұқа майка үстінен киіп, таратқышпен жанасатын матаны сулап қоюға болады. Алкогольді тұтыну немесе ағзаның жалпы сусыздануы аспаптың терімен байланысын бұзатынын есте сақтаған жөн, бұл өлшеу дәлсіздігіне немесе оның мүлдем болмауына алып келуі мүмкін. Жанасу алаңдарымен түйісу нүктелеріндегі терінің тығыз түкті жабыны да деректердің бұрмалануына себеп болуы мүмкін.

Анағұрлым дәл өлшеу үшін жаттығуды бастамас бұрын жанасу аймақтарын сумен немесе арнайы электр өткізгіш гельмен аздап ылғалдандыруды ұсынамыз. Ол үшін вазелинді және майлы кремдерді не сұйықтықтарды пайдаланбаңыз, өйткені олардың теріден импульстарды алуға кедергі келтіретін оқшаулағыш қасиеттері болуы мүмкін.

Кеуде таратқышын пайдалану үшін:

1. таратқышты серпімді белдікке бекітіңіз;
2. кардиобелбеуді суретте көрсетілгендей денеге киіңіз;
3. бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін белгі пайда болады және аз уақыттан кейін пульс туралы деректер пайда болады.



4.9 Мобилді қолданбаларды пайдалану үшін консольге мобилді құрылғыларды қосу



Бұл жаттығу құрылғысы планшеттер мен смартфондарға BLUETOOTH арқылы қосылуға және орыс тіліндегі нұсқасы бар Kinomap мобилді қолданбасымен жаттығуға мүмкіндік береді.

Ескерту:

- Телефоныңыз Bluetooth Low Energy деп аталатын Bluetooth 4.0 немесе одан кейінгі нұсқасымен жабдықталған болуы тиіс
- Смартфонға немесе планшетке қосылу үшін жаттығу құрылғысы күту режимінде болуы керек, әйтпесе жаттығуды тоқтату қажет болады.

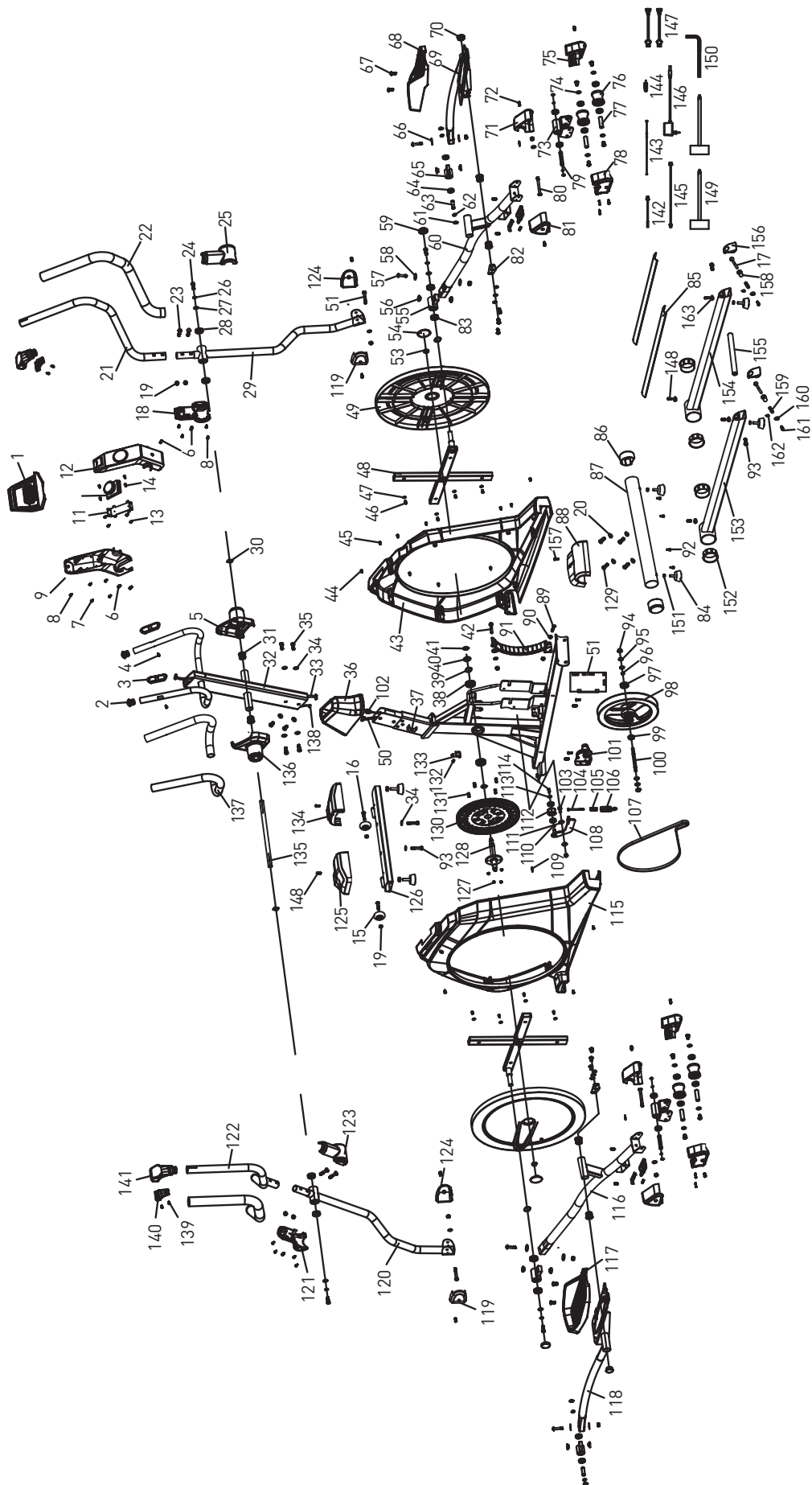


1. Kinomap қолданбасын APP STORE не GOOGLE PLAY дүкенінен ТЕГІН жүктеп алыңыз.
2. Мобильді құрылғыда Bluetooth функциясы қосылуы екенін тексеріңіз. Қолданбаны ашып, нұсқауларға сәйкес есептік жазбаны таңдаңыз және параметрлерді орнатыңыз.
3. Жабдықты қосу:
 - Қосымша -> Жабдықты басқару -> Жаңа жабдық қосу қойындысына өтіңіз. KETTLER сауда белгісінің белгішесін тауып, кардио жаттығу құрылғысының моделін таңдаңыз.
 - немесе
 - Қосымша -> Жабдықты басқару -> Жаңа жабдық қосу қойындысына өтіңіз. SENSORS - ANT+ Bluetooth Smart белгішесін таңдап, «Интерактивті FTMS» тармағын таңдаңыз.
4. Синхрондау бірнеше секундқа созылады.
5. Смартфонды не планшетті планшет ұстағышына қойыңыз. Консоль экранындағы нұсқауларды орындаңыз.
5. Kinomap қолданбасын пайдалану.

Қолданбадан жаттығу жасауға қосымша ынталандыратын бейнелер мен коучинг бағдарламаларын тауып, оларды смартфонға немесе планшетке жүктеп алуға болады. Тегін негізгі нұсқада көптеген материалдар бар. Жазылым бірнеше мың бейне дерекқорына қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Толығырақ: www.kinomap.com

5 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ БӨЛШЕКТЕР СХЕМАСЫ



6 ЖИЫНТЫҚ ҚҰРАМЫ

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
1	Планшет ұстағыш	1
2	Бітеуіш	2
	Жүрек соғу датчигі	2
	Бұранда	3
	Төлке	2
	Жүрек соғу датчигінің сымы	2
	Грипса	2
	Тұтқа	1
3	Бұраншеге	2
	Таған осінің қаптамасы (оң жақ)	1
	Таған осінің қаптамасы (сол жақ)	1
4	Таған сымы	1
5	Жүрек соғу датчигінің сымы	1
6	Білік	1
	Тегершік	1
	Алтықырлы бұран	4
	Сомын	4
7	Сермер	1
	Мойынтірек	1
	Мойынтірек	
	Сермер осі	1
	Төлке	1
	Сомын	2
	Сомын	4
8	Жинақтағы магнит	1
	Серіппе	1
	Алтықырлы бұран	1
	Сомын	1
	Тығырық	1
	Алтықырлы бұран	2
	Сомын	2
9	Бағыттағыш кронштейн	1
	Ролик	1
	Мойынтірек	2
	Бөгеткіш тығырық	1
	Аралық бөлшек	1
	Тығырық	1
	Алтықырлы бұран	1
	Сыртқы бұрамасы бар төлке	1
	Серіппе	1
	Алтықырлы бұран	1
10	Алтықырлы бұран	1
	Сомын	1
	Тығырық	1
11	Жиналған мотор	1
	Сым	1
11	Сымарқан	1

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
12	Қуат беру сымы	1
13	ЖСЖ датчигінің төменгі сымы	1
14	Жетекті белдік	1
15	Мойынтірек	2
16	Тежеуіш сақина	2
17	Бөгеткіш тығырық	1
18	Тығырық	1
19	Сомын	2
20	Бұраншеге	2
21	Бұраншеге	6
22	Бұраншеге	8
23	Бұранда	2
24	Қосқыш	1
25	Сенсор ұстағышы	1
26	Бұлғақ бітеуіші	2
	Бұраншеге	8
	Тығырық	8
	Дөңгелек қаптамасы	2
27	Айқастырма	2
28	Сол жақ сәндік қаптама	1
	Оң жақ сәндік қаптама	1
29	Тығырық	6
30	Алтықырлы бұран	6
31	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
32	Алдыңғы тұрақтандырғыш бітеуіші (сол жақ)	1
	Алдыңғы тұрақтандырғыш бітеуіші (оң жақ)	1
	Бұраншеге	4
33	Артқы тұрақтандырғыш	1
	Бұранда	4
	Тығырық	4
34	Артқы тұрақтандырғыш бітеуіші	2
	Бұраншеге	6
35	Бағыттағыш	1
36	Бұранда	2
	Бағыттағыш бітеуіші	2
37	Үстіңгі қолсап (сол жақ)	1
38	Жоғарғы тұтқа қаптамасы (сыртқы)	2
	Жоғарғы тұтқа қаптамасы (ішкі)	2
	Бұраншеге	4
39	Жоғарғы тұтқа (оң жақ)	1
40	Төменгі сол жақ тұтқа	1
	Мойынтірек	2
	Бұранда	2
41	Төменгі оң жақ тұтқа	1
	Мойынтірек	2

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
41	Бұранда	2
42	Педаль тірегі (сол жақ)	1
	Бұлғақ бітеуіші	1
	Бұранда	2
	Тығырық	4
	Табандатпа сомын	2
	Педаль торабының жалғағышы	2
43	Мойынтірек	4
	Төлке	2
	Аралық бөлшек	4
	Тежеуіш сақина	4
	Төлке	4
	Бұранда	4
44	Педаль тірегі (оң жақ)	1
	Бұлғақ бітеуіші	1
45	Педаль негізі (сол жақ)	1
	Төлке	2
	Бұранда	2
	Тығырық	4
46	Табандатпа сомын	4
	Педаль торабының жалғағышы	2
	Төлке	4
	Мойынтірек	4
	Бұранда	8
	Педаль торабының қаптамасы (сол жақ)	2
	Педаль торабының қаптамасы (оң жақ)	2
47	Бағыттағыш роликтің қаптамасы (сол жақ)	2
	Бағыттағыш роликтің қаптамасы (оң жақ)	2
	Қосқыш	2
	Бұраншеге	4
	Бағыттағыш ролик	4
	Дөңгелек осі	4
48	Ішкі жағы алты қырлы бұранда	8
	Тығырық	8
	Мойынтірек	8
	Бағыттағыш ролик кронштейні	2
	Мойынтірек	12
	Кронштейн осі	2
	Бөгеткіш тығырық	4
	Тежеуіш сақина	4
49	Бағыттағыш ролик	4
	Ішкі жағы алты қырлы бұранда	8
	Тығырық	8
	Бұранда	2
	Тығырық	4
	Табандатпа сомын	2

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
50	Педаль негізі (оң жақ)	1
	Төлке	2
	Бұранда	4
	Тығырық	12
	Жалғағыш тілімше	2
	Ішкі жағы алты қырлы бұранда	6
	Бұранда	4
	Тығырық	4
	Табандатпа сомын	6
51	Алтықырлы бұран	4
	Гровер	4
	Тығырық	4
	Бөгеткіш тығырық	4
	Алтықырлы бұран	2
	Бұраншеге	15
	Бұраншеге	4
	Бітеуіш	2
52	Компьютер	1
	Педаль торабының ішкі қаптамасы (сол жақ)	1
53	Педаль торабының сыртқы қаптамасы (сол жақ)	1
	Педаль торабының ішкі қаптамасы (оң жақ)	1
54	Педаль торабының сыртқы қаптамасы (оң жақ)	1
55	Таған бітеуіші	1
56	Артқы тұрақтандырғыш қаптамасы	1
	Үстіңгі қолсаптың алдыңғы қаптамасы (оң жақ)	1
57	Үстіңгі қолсаптың артқы қаптамасы (оң жақ)	1
	Үстіңгі қолсаптың алдыңғы қаптамасы (сол жақ)	1
58	Үстіңгі қолсаптың артқы қаптамасы (сол жақ)	1
59	Сол жақ педаль	1
60	Оң жақ педаль	1
61	Тағанның алдыңғы қаптамасы	1
	Компьютер ұстағышы	1
	Бұран	1
62	Сомын	1
	Төлке	1
	Тығырық	1
	Гровер	1
63	Тағанның артқы қаптамасы	1
64	Ось	1
65	Бейімдегіш	1

7 ТЕХНИКАЛЫҚ АҚПАРАТ

Жаттығу құрылғысының қуаты	Желі: 220 В
Сермер массасы	8 кг
Жүктеме деңгейін реттеу	Электрлік
Жүктеме деңгейлері	16
Q-фактор	78 мм
Пульсті өлшеу	Тұтқалардағы сенсорлар, кірістірілген Bluetooth кардиоқабылдағыш
Кеуде кардиобелбеуі	Опционалды
Жұмыс күйіндегі өлшемдері (Ұ×Е×Б)	185×68×164 см
Жаттығу құрылғысының салмағы	75.5 кг
Пайдаланушының максималды салмағы	130 кг
Жаттығу компьютері	LCD дисплей 6 жаттығу бағдарламасы
Қосымша	Bluetooth Kinomap қолданбасымен үйлесімді Планшет ұстағышы Тасымалдау роликтері Еден қисықтығының компенсаторлары Тұтқалардың реттелетін биіктігі Жиналмалы конструкция
Бұйымның кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына 2 жыл Жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл

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



Сауда белгісі: KETTLER

Моделі: SKYLON 2F 07691-310

Қытайда жасалған

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда 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 құжаттар) сақтап қоюыңызды сұраймыз.

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