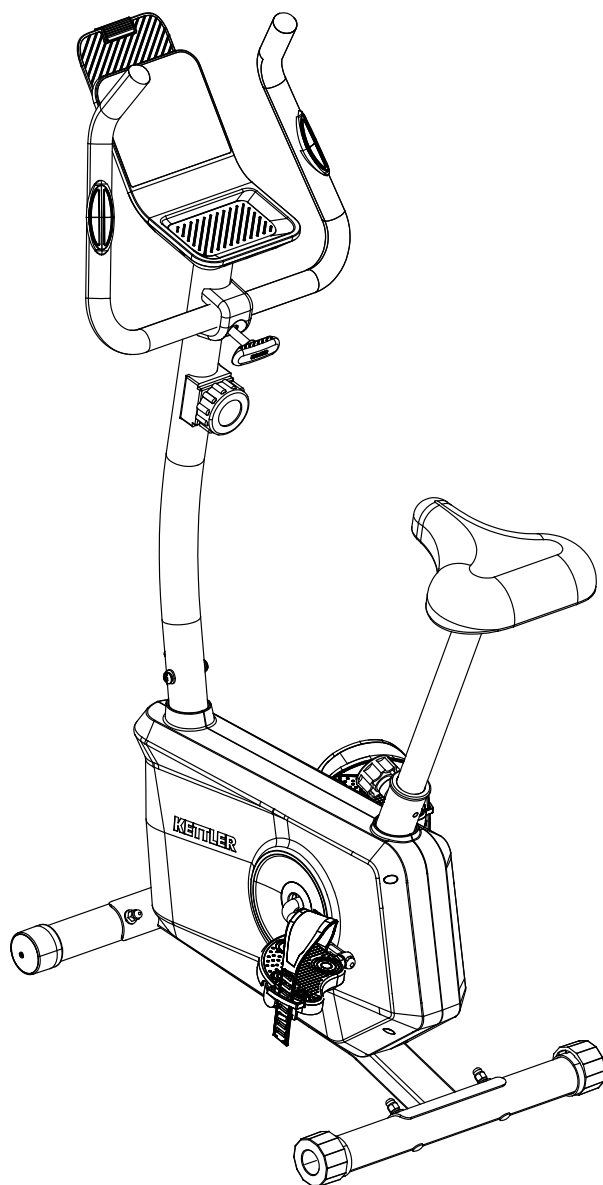


МАКС.
120 КГ



ШЕГІ
180 CM

EXERCISE BICYCLE AIR C1 | 07617-100

KZ

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ НҰСҚАУЛЫҒЫ
ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

МАЗМҰНЫ

1	Сақтық шаралары	3
1.1	Қауіпсіздік туралы хабарлама	3
2	Жаттығу бойынша жалпы кеңестер	5
2.1	Жаттығулар	5
3	Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау	9
3.1	Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру	9
3.2	Жаттығу құрылғысын құрастыру	11
4	Жаттығу компьютерінің сипаттамасы	17
4.1	Басқару негіздері	17
4.2	Индикация аймағы/дисплей:	17
4.3	Пайдалану	18
4.4	Пайдаланушы мәзірі	18
4.5	Жүрек соғу жиілігін өлшеу	19
5	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы	20
6	Жиынтықтауыштар тізімі	21
7	Техникалық ақпарат	22

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Жаттығу құрылғысы өзіңізге таныс жағдайда бұлшықеттерді дұрыс жаттықтырып, физикалық күйіңізді жақсартуға көмектеседі.

1 САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ



Назар аударыңыз!

Бұл жаттығу құрылғысы барынша қауіпсіз етіп жасалған. Дегенмен, оны пайдалану кезінде белгілі бір сақтық шараларын сақтау керек. Жаттығу құрылғысын құрастыру және пайдалану алдында осы нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз.

Келесі сақтық шараларын сақтаңыз:

- Жаттығу құрылғысынан балалар мен үй жануарларын аулақ ұстаңыз. Оларды жаттығу құрылғысы орналасқан орынжайда қараусыз қалдырмаңыз.
- Жаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыларды қажетті сақтық шаралары туралы тиісті түрде хабарландыруға жауапты. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулықта сипатталған мақсатта пайдаланыңыз.
- Барлық бөлшектер жұмысын уақытылы тексеріңіз. Жарамсыз бөлшектерді дереу ауыстырыңыз және (немесе) жабдықты жөнделгенге дейін пайдаланбаңыз. Жабдықты әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру.
- Жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 1 м бос орын болатындай етіп оны тегіс жерге қойыңыз. Еденді не кілемді зақымданудан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына кілемше төсеңіз.
- Жаттығу құрылғысын құрғақ жерде сақтаңыз. Оның шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс.
- Жаттығу құрылғысына жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз, себебі ол құрылғыны зақымдауы және (немесе) өзі бұзылып қалуы мүмкін.
- Жаттығу үшін ыңғайлы киім киіңіз; киім жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауы үшін тым кең болмауы керек. Жаттығу кезінде ыңғайлы спорттық аяқ киім киіңіз.
- Жарақат алмау үшін жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктерін ұстамаңыз.
- Егер жаттығу құрылғысында механизмдердің қалыпты жұмысына тән емес дыбыс шығуы немесе қозғалмалы бөлшектердің айқасып қалуы сияқты ақаулар пайда болса, оны пайдалануды дереу тоқтатып, сервистік шеберханаға хабарласыңыз.
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттығуы тиіс.

1.1 Қауіпсіздік туралы хабарлама

Жаттығу құрылғысын пайдалану алдында жаттығуға қарсы көрсетімдер немесе шектеулер жоқ екенін анықтау үшін дәрігермен кеңесіңіз. Жаттығу құрылғысы жақсы физикалық күйді сақтау және жалпы денсаулықты жақсарту үшін пайдалы, бірақ кейбір жағдайларда жаттығуды қоя тұрған дұрыс, әйтпесе ауру асқынып кетуі мүмкін.

Жаттығуға қарсы көрсетімдер

Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде денеге ауыр физикалық жүктеме түседі. Сіз онымен жаттығуға дайын болуыңыз керек. Жағымсыз салдардың алдын алу үшін алдымен дәрігерге қаралып, жаттығуға қарсы көрсетімдер жоқ екеніне көз жеткізіңіз.

Егер сізде диагноз немесе төменде сипатталған белгілер болса, жаттығу құрылғысын пайдаланбаған жөн:

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ. Төмендегі тізім толық емес және тек анықтама үшін берілген. Егер қандай да бір ауруыңыз болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер қабылдай алады.

- кей кездері қатты көтерілетін қан қысымы;
- жүрек-тамыр қызметінің жеткіліксіздігі;
- демікпе;
- мерзімді ісіну;
- тахикардия және стенокардия;
- тромбофлебит;
- қатерлі ісік;
- кез келген кезеңдегі қант диабеті;
- жоғары температура;
- созылмалы аурулардың өршуі;
- түсік тастау қаупі бар жүктілік, жатыр тонусы;
- жұқпалы аурулар кезінде өзін нашар сезіну.



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 нұсқауларды, сондай-ақ жаттығу құрылғысының жапсырмаларындағы ақпаратты оқыңыз.

2 ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ЖАЛПЫ КЕҢЕСТЕР

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. Қарапайым жаттығулардан бастаңыз және өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз. Негізгі жаттығуларға қоса жүгіру, жүзу, билеу және (немесе) велосипед тебу сияқты басқа да әрекеттерді орындаңыз.

Жаттығу алдында әрқашан қыздырыңыз. Бұлшықеттерді созып алмау және жарақат алмау үшін кемінде бес минут созылу не гимнастика жаттығуларын жасаңыз.

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

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Жүрек соғу жиілігін бақылау жүйелері дәл болмауы мүмкін. Шамадан тыс жаттығу ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында әлсіздік не ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз.

Жаттығу кезінде сұйықтық ішуге тырысыңыз. Негізгі қарапайым адамға тәулігіне 2–3 л сұйықтық ішу ұсынылады, алайда бұл көрсеткіш жаттығу кезінде айтарлықтай арта түседі. Сіз ішетін сұйықтық бөлме температурасында болуы керек.

Жаттығу құрылғысымен жаттығу кезінде әрқашан жеңіл және ыңғайлы киім мен спорттық аяқ киім киіңіз. Жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктеріне ілініп қалуы немесе жыртылып қалуы мүмкін кең киім кимеңіз.

2.1 Жаттығулар

Денені қыздыру / созылу жаттығулары

Сәтті жаттығу денені қыздыру жаттығуларынан басталып, денені босаңсыту жаттығуларымен аяқталады. Бұл қыздыру жаттығулары денені келесі жаттығуларға дайындайды. Денені босаңсыту жаттығулары бұлшықетке қатысты мәселелердің алдын алуға көмектеседі. Төменде денені қыздыру мен босаңсытуға арналған созылу жаттығулары берілген. Келесі нәрселерге назар аударыңыз:

Мойын жаттығулары

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

Иық жаттығулары

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

Қол жаттығуы

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

Жамбас жаттығуы

Қажет болса, қабырғаға сүйеніңіз, содан кейін артқа еңкейіп, қолыңызбен оң не сол аяқты бөксеге қарай барынша тартыңыз. Санның жоғарғы жағындағы жайлы керілісті сезініңіз. Осы қалыпта 30 секунд тұрыңыз (мүмкін болса) және бұл жаттығуды әр аяқ үшін 2 рет қайталаңыз.

Аяқтың бұлшықеттерін созу

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

Тию

Баяу алға қарай еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 20–30 сек отырыңыз.

Тізе жаттығулары

Еденге отырып, оң аяқты созыңыз. Сол аяқты бүгіп, оң аяқ санының жоғарғы жағына қойыңыз. Енді оң қолмен оң аяққа жетуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 30–40 сек отырыңыз.

Ахилл сіңірі жаттығулары

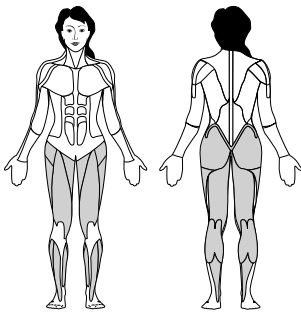
Екі қолды қабырғаға қойып, оған бүкіл денемен сүйеніңіз. Содан кейін сол аяқты артқа жылжытып, оны еденнен көтермей созыңыз. Жаттығуды оң аяқпен қайталаңыз. Бұл аяқтың артқы бөлігін созады. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 30–40 сек отырыңыз.

Веложаттығу құрылғысы — велосипед тебуді ұнататын және буындарға салмақ түсіргісі келмейтін жандарға арналған

Аяқ шеңбер бойымен қозғалатын болғандықтан, табан, тізе және жамбас буындарына оңтайлы және қауіпсіз жүктеме түседі. Мұндай қозғалыстар майды кетіру мақсатында жүрек-қантамыр жүйесін мөлшерлі жаттықтыру үшін өте қолайлы, өйткені аталмыш жаттығу барысында денеге жүгірумен бірдей жүктеме түседі. Осы себепті веложаттығу құрылғысы тізе мен жамбас буындарына ауыр жүктеме түсіргісі келмейтін артық салмағы немесе физикалық проблемалары бар адамдар үшін де қолайлы.

Артықшылықтар:

- жаттығу кезінде ыңғайлы отыру үшін құрылғыны эргономикалық реттеу мүмкіндігі;
- жүрек-қантамыр жүйесін жаттықтыруға және майды кетіруге арналған тамаша шешім;
- буындарға аз жүктеме түсіреді;
- артық салмақты және жаңадан келген фитнес әуесқойлары үшін де қолайлы;
- көп орын алмайды және оңай тасымалданады.

**Отырғыш биіктігі**

Алдымен отырғышты өзіңізге ыңғайлы биіктікке орнатыңыз. Отырғыш биіктігі ыңғайлы болуы үшін тізе бүгілген кезде өкше педальға тиіп тұруы қажет. Оған қоса, педальдарды айналдыру кезінде тізе толық жазылмауы тиіс. Осының арқасында жаттығу табанға, тізеге және жамбас буынына ауыр жүктеме түсірмейді.



Энергия шығыны (ккал): сағатына шамамен 600 Майды кетіру: сағатына шамамен 48–54 г

Оңтайлы отырғыш қалпын орнату

Денені мінсіз қалыпта ұстау үшін дененің жоғарғы бөлігін сәл алға қарай еңкейту қажет. Егер арқаңыз ауыратын болса, руль бұрышын дененің жоғарғы бөлігі тік күйде болатындай етіп орнатыңыз. Осы қалыпта отырған кезде, омыртқа мен буындарға аз салмақ түседі.



Отырғыш пен руль арасындағы қашықтық

Веложаттығу құрылғысының отырғышын бойлық бағытта да реттеуге болады (модельге байланысты). Ол үшін отырғыш астындағы бұранданы босатып, денебітіміңізге қарай отырғышты алға немесе артқа жылжытыңыз.

Руль еңістігі

Веложаттығу құрылғысы рулінің еңіс бұрышын реттеуге болады. Қайықжай астындағы бұранданы босатып, оны қажетті күйге орнатыңыз. Содан кейін руль мықтап бекітілгенше бұранданы қатайтыңыз!

**Жаттығу нұсқалары**

Сан мен бөксе бұлшықеттеріне жүктемені арттыру үшін педальды айналдырған кезде оған көбірек күш салыңыз. Санның артқы бөлігіндегі бұлшықеттерге түсетін жүктемені арттыру үшін ілмекті жоғары көтеру арқылы педальға қысымды күшейтіңіз. Оған қоса, тауға қарай шыққан сияқты болу үшін педальдар кедергісін арттыруға болады. Мұндай жаттығулар кезінде аяқ бұлшықеттерінен бөлек, іш, арқа, дененің үстіңгі жағындағы және иық бұлшықеттері де іске қосалыды.

Жаттығу бойынша ұсынымдар

Жарақат пен бұлшықет ауырсынуын болдырмау үшін жаттығудан кейін жақсылап созылуды ұмытпаңыз.

Жаңадан бастаушыларға арналған төрт апталық жаттығу жоспары

	1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
Дүйсенбі	Төмен жүктемеде 15 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Төмен жүктемеде 20 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Төмен жүктемеде 30 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Төмен жүктемеде 30 минут жаттығу (4–6 деңгей)
Сейсенбі	Демалыс	Демалыс	Төмен жүктемеде 30 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Төмен жүктемеде 30 минут жаттығу (4–6 деңгей)
Сәрсенбі	Төмен жүктемеде 15 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Төмен жүктемеде 20 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Демалыс	Демалыс
Бейсенбі	Демалыс	Демалыс	Төмен жүктемеде 30 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Төмен жүктемеде 30 минут жаттығу (4–6 деңгей)
Жұма	Төмен жүктемеде 15 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Төмен жүктемеде 20 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Демалыс	Демалыс
Сенбі	Демалыс	Демалыс	Төмен жүктемеде 30 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Төмен жүктемеде 30 минут жаттығу (4–6 деңгей)
Жексенбі	Демалыс	Демалыс	Демалыс	Демалыс

Нұсқау: жаттығудың бесінші аптасынан бастап жаттығу ұзақтығын арттырыңыз (мысалы, 40 минутқа дейін). Алтыншы аптада жеңіл интервалды жаттығуларды бастауға болады. Алғашқы 8 апта бойы жаттығу кезінде жүрек соғу жиілігін максималды жүрек соғу жиілігінің 75%-ынан асырмай, 60–65%-ында ұстаңыз.

Жүрек соғу жиілігі көрсетілген кесте

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ. Жүрек соғу жиілігінің максималды шегі әр адамда әртүрлі болады және оны дәрігер анықтауы керек.

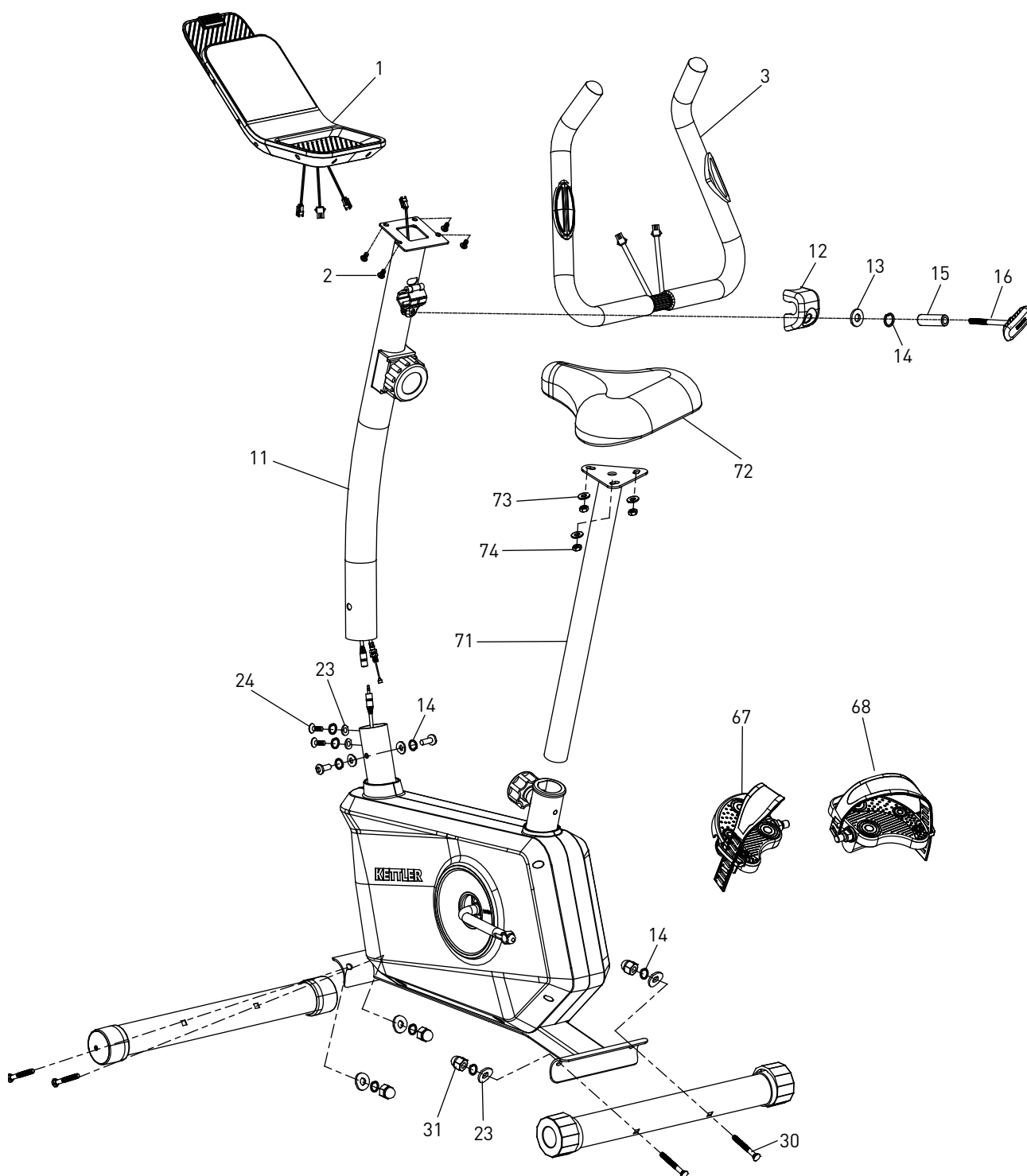
Жас	МЖСЖ	Орташа физикалық белсенділік кезінде жүрек соғу жиілігі, соққы/ мин	Қарқынды физикалық белсенділік кезінде жүрек соғу жиілігі, соққы/ мин
30	190	105–133	133–162
40	180	99–126	126–153
50	170	94–119	119–145
60	160	88–112	112–136
70	150	83–105	105–128
80	140	77–98	98–119

3 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ

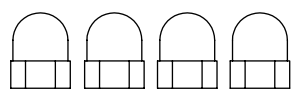
3.1 Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру

Жаттығу құрылғысын айналадағы басқа заттардан кемінде 1 м қашықтықта орналастырыңыз. Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтерін ашық жерге жайып қойып, қаптама материалын шешіңіз. 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



KETTLER | EXERCISE BICYCLE AIR C1



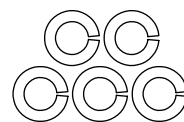
31



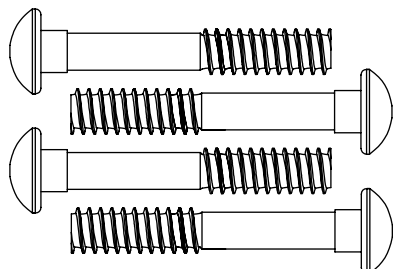
15



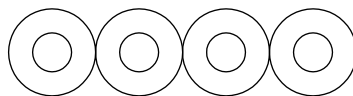
13



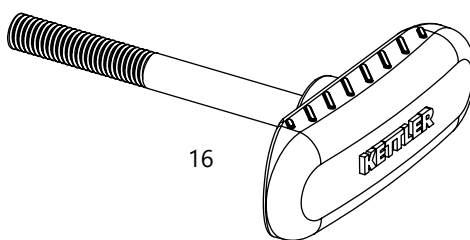
14



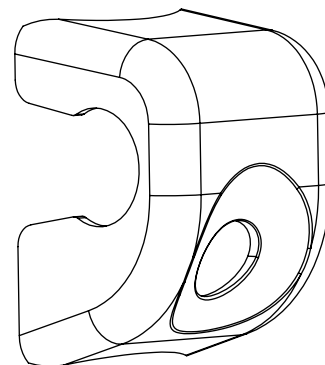
30



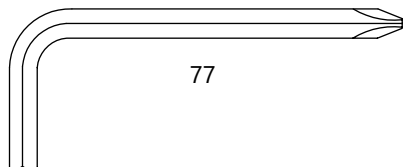
23



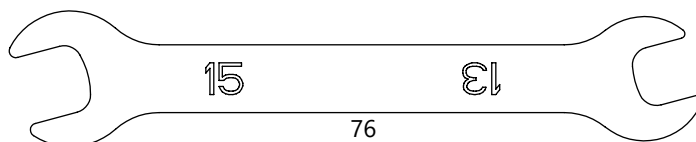
16



12



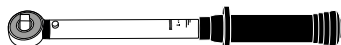
77



76

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
31	Қалпақшалы сомын	4
15	Сақина	1
13	Жалпақ тығырық	1
14	Гровер	9
30	Бұран	4
23	Тығырық	8
16	Бұрамалы бекіткіш	1
12	Тұтқа бітеуіші	1
77	Алтықырлы кілт	1
76	Ашалы кілт	1

Қажетті құрал-сайман — жеткізілім жиынтығына кірмейді.

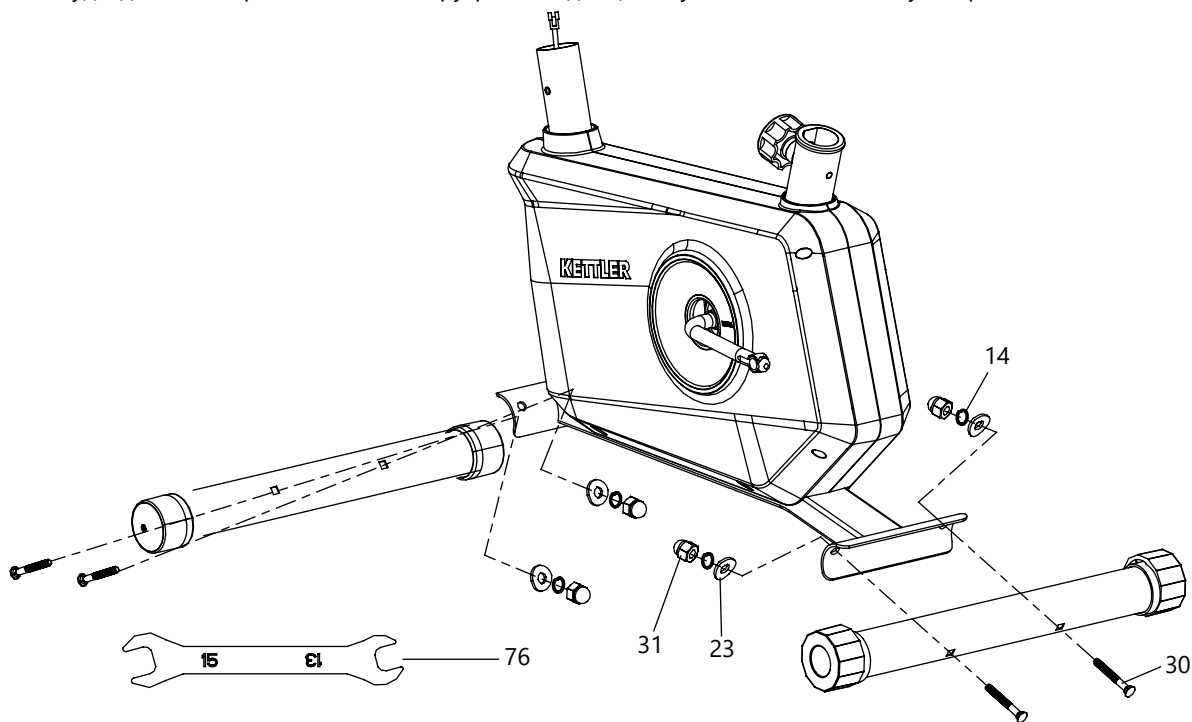


3.2 Жаттығу құрылғысын құрастыру

1-қадам

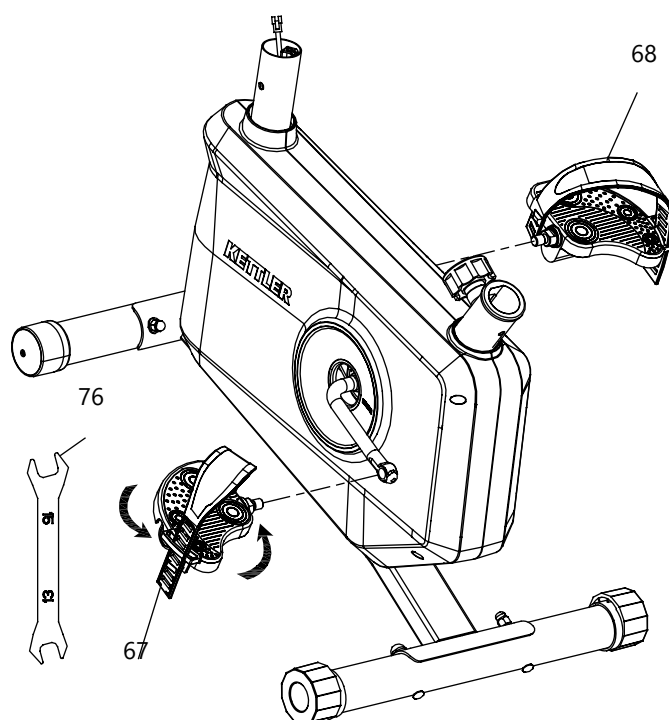
Жаттығу құрылғысы корпусының артқы жағын көтеріңіз. Алдымен тасымалдау ролигі жоқ артқы басқышты орнатыңыз. 13 мм-лік ашалы кілтті (76) пайдаланып гровер тығырықтары (Ø8,1) (14) бар екі бұран (M8×65) (30), тығырықтар (Ø8×19) (23) және сомындар (31) арқылы бекітіңіз. Содан кейін алдында тасымалдау роликтері бар алдыңғы басқышты да дәл осылай орнатыңыз.

Қатайтуды динамометрлік кілтпен тексеру ұсынылады, қатайту моменті 25 Нм болуы керек.



2-қадам

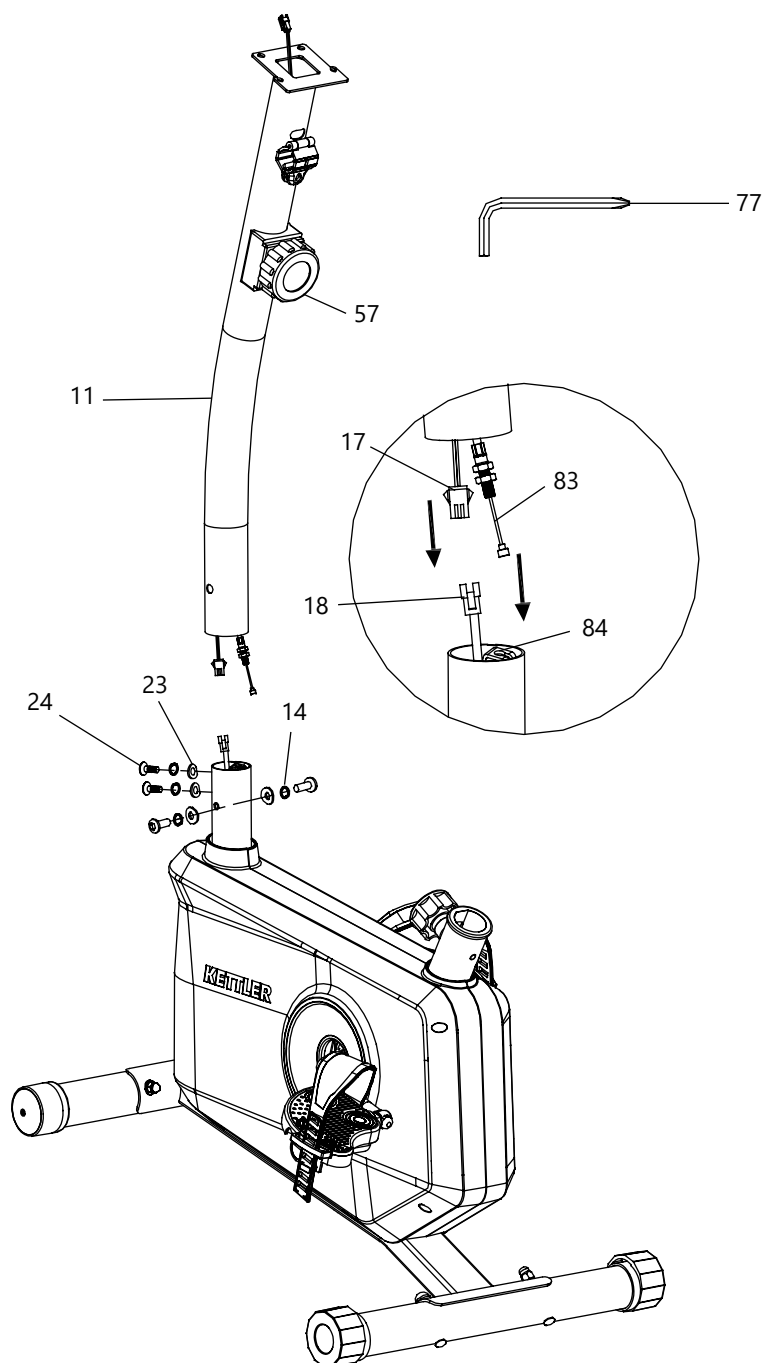
Педальдар L (сол жақ) (67) және R (оң жақ) (68) әріптерімен белгіленген. Педальдарды 15 мм сомын кілтімен (76) бұлғақтарға орнатып, оң жақ педальды сағат тілі бойымен, ал сол жақ педальды сағат тіліне қарсы бағытта бұраңыз. Педаль белдіктерін педаль ойықтарына орнатыңыз.



3-қадам

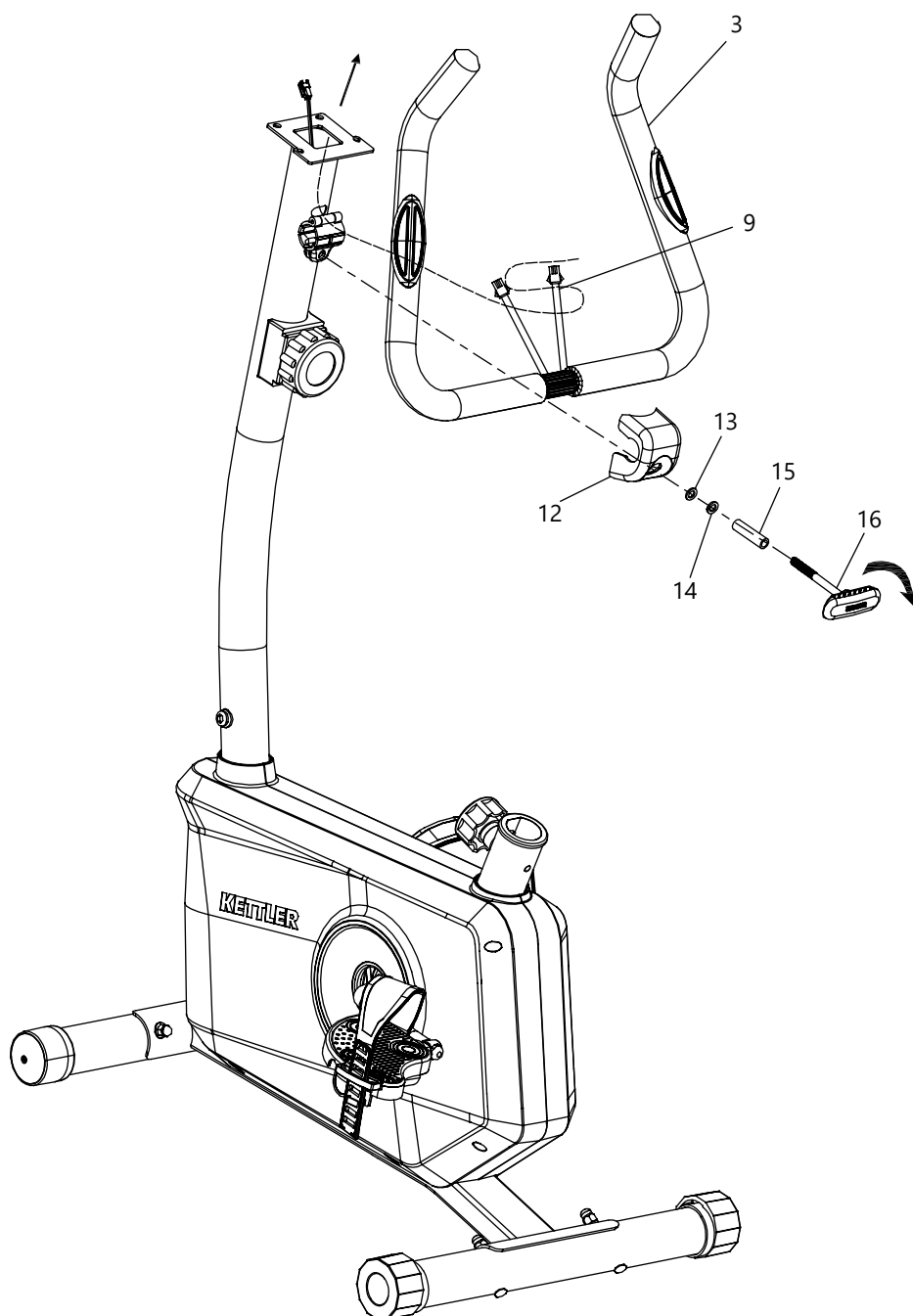
Таған негізі орнатылатын жердегі жаттығу құрылғысының корпусынан 4 бұранданы (M8×16) шешіп алып, оларды сақтап қойыңыз. Таған негізіндегі жүктемені реттейтін сымарқанның резеңке қорғанысын алып тастаңыз. Сымарқанды босату үшін жүктеме реттемесін (57) максималды күйге бұраңыз. Сымарқан ұшын қапсырма арқылы өткізіп, оны қапсырма ойығына бекітіңіз. Сымарқанды тарту үшін жүктеме реттемесін минималды күйге бұраңыз. Консоль сымын жаттығу құрылғысының корпусына жалғаңыз. 6 мм-лік алтықырлы кілтті (77) пайдаланып тағанды (11) 4 бұранда (M8×16) (24), гроверлер (Ø8,1) (14) және тығырық (Ø8×19) (23) арқылы құрылғы негізіне бекітіңіз.

Қатайтуды динамометрлік кілтпен тексеру ұсынылады, қатайту моменті 25 Нм болуы керек.



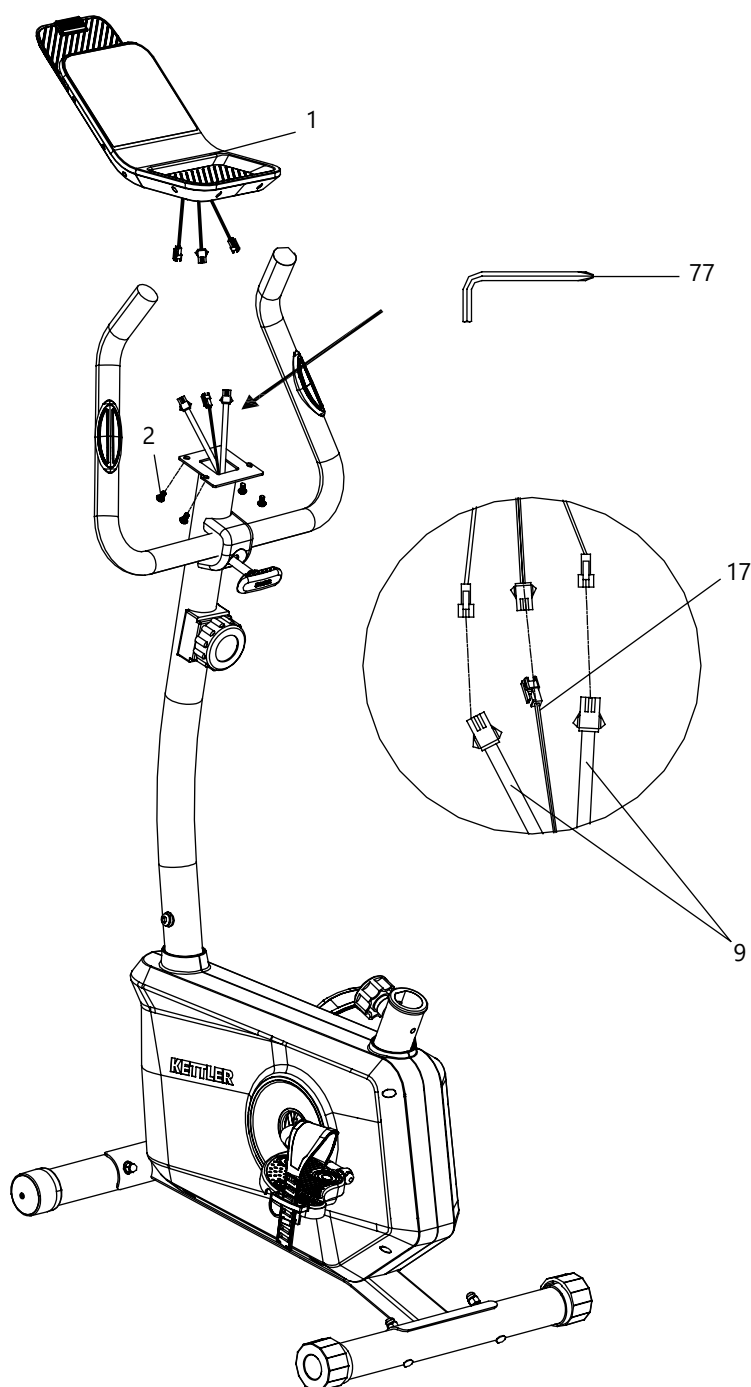
4-қадам

Датчиктер сымдарын (9) жоғарғы тесік арқылы өткізіңіз. Құбыр ішіне түсіп кетпеуі үшін сымдарды сымтемірмен тағанға бекітіңіз. ЖСЖ датчигі (3) бар тұтқаларды тағанға орнатып, оларды бұрамалы бекіткіш (M8x50) (16), гровер тығырығы (Ø8,1) (14), тығырық (Ø8x19) (13) және төлке (Ø8) (15) арқылы бекітіңіз.



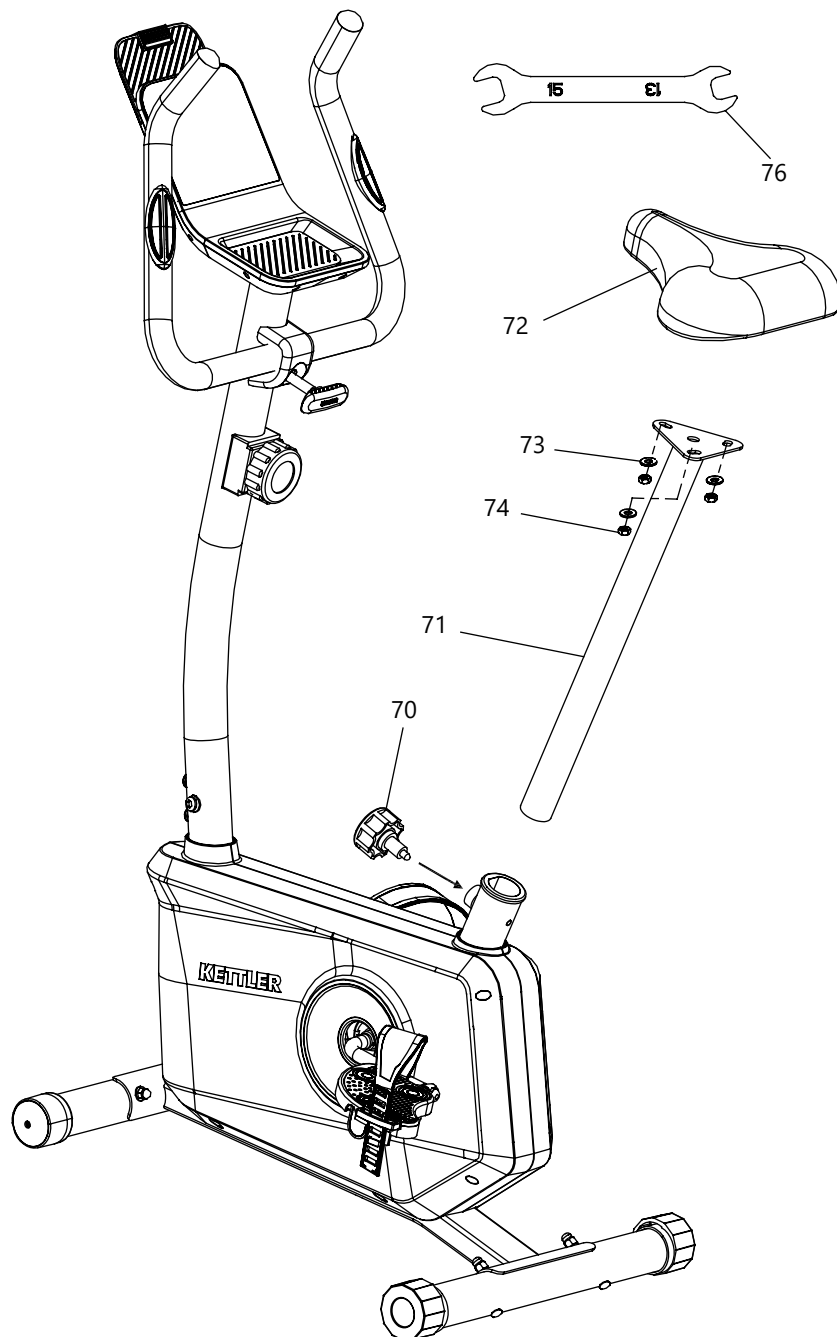
5-қадам

Датчик сымдары бекітілген сымтемірді алыңыз. Алдымен батареяларды (жиынтықта бар) орнатып алып, сымдарды (9, 17) консоль ұстағышындағы үлкен тесік арқылы өткізіңіз, содан кейін ұстағыш пен консоль (1) арасындағы сымдарды жалғаңыз. 6 мм-лік алтықырлы кілтті (77) пайдаланып консольді ұстағышқа 4 бұрандамен (M5×10) (2) бекітіңіз.



6-қадам

Биіктік реттегішін (70) бұрап алып, отырғышасты істікті (71) жаттығу құрылғысының корпусына орнатыңыз. Содан кейін реттегішті кері бұрау арқылы отырғышасты істікті орнына бекітіңіз. Отырғышты (72) отырғышасты істікке орнатып, оны ашалы кілтті (76) пайдаланып 3 сомын (M8) (74) мен тығырық (Ø8) (73) арқылы бекітіңіз.



Жаттығу құрылғысын өзіңізге ыңғайлы етіп реттеңіз.

Еден қисықтығының компенсаторлары (құбыр шетіндегі бітеуіштерді жылжыту) арқылы жаттығу құрылғысының тұрақтылығын реттеңіз.

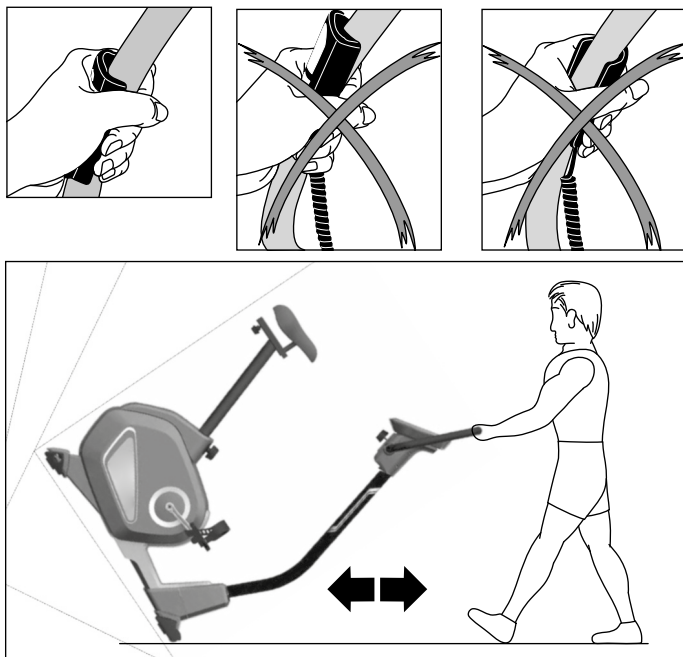
Жаттығу құрылғысы жұмысқа дайын.

Жаттығуыңыз сәтті болсын!

Жаттығу құрылғысын жылжыту

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

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



4 ЖАТТЫҒУ КОМПЬЮТЕРІНІҢ СИПАТТАМАСЫ

4.1 Басқару негіздері



4.2 Индикация аймағы/дисплей:

СКАН: Экран әр функцияны 6 секунд сайын айналдырып көрсетеді.

SCAN(СКАН)→RPM/SPEED(МИН. АЙН. САНЫ/ЖЫЛДАМДЫҚ)→TIME(УАҚЫТ)→DISTANCE(ҚАШЫҚТЫҚ)→CALORIES(КАЛОРИЯ)
→PULSE(ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ)→SCAN(СКАН)

Жаттығу бойынша ұсынымдар және пайдалану нұсқаулығы

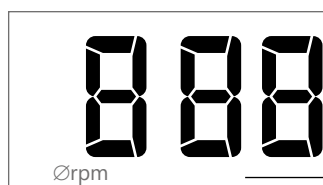
Қысқаша нұсқаулық

Индикация аймағы/дисплей

Индикация аймағында әртүрлі функциялар туралы ақпарат көрсетіледі.

Педальды айналдыру жиілігі (айн./мин.)

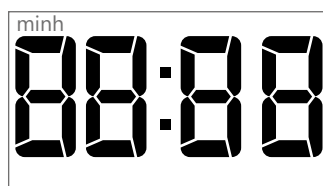
0~15~999 айн./мин.



Жаттығу кідірілген кездегі
орташа мән көрсеткіші

Жаттығу уақыты

Жалпы жаттығу уақыты (сағ.)
көрсеткішті қосқанда немесе түсіріп
тастағанда



Мәні: 0:00 – 99:59

Қашықтық

Жалпы қашықтық (миль/км)
көрсеткішті қосқанда немесе түсіріп
тастағанда

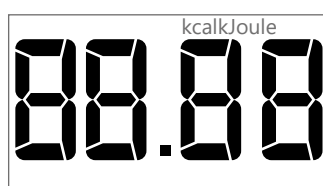


Миль немесе километр
көрсеткіші

Мәні: 0, 00 – 99,99

Энергия шығыны

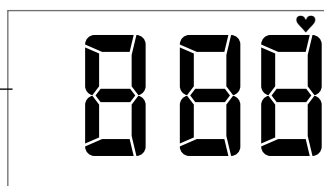
ккал немесе кДж



Мәні: 0 – 9999

Жүрек соғу жиілігі

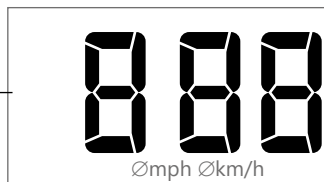
Жүрек соғу жиілігінің көрсеткіші
30~240



Жүрек таңбасы
(жүрек соғу жиілігімен бір
ырғақта жыпылықтайды)

Жылдамдық

Жаттығу кідірілген кездегі
орташа мән көрсеткіші



Мәні: 0 – 99,9

Миль/сағ. немесе
километр/сағ. көрсеткіші

4.3 Пайдалану

Зарядтау батареясын орнатқаннан кейін, консоль «ди» дыбысын шығарып, 2 секунд бойы толық көрсетіледі, содан кейін құрылғы дөңгелек диаметрін (78,0) көрсетіп, «күту» режиміне өтеді.

4.4 Пайдаланушы мәзірі

1 Функция аймағы

Күту режимінде жай ғана педальды басу арқылы жаттығуды бастауға болады; немесе алдымен мәнді орнатып, содан кейін педальды басыңыз, сонда әрбір мән есептеле бастайды.

Теңшеу: «күту» режимінде функция мәнін теңшеу интерфейсіне кіру үшін «MODE» пернесін басыңыз. Теңшеу кезінде тиісті функция дисплейі жыпылықтайды, функцияның мақсатты мәнін орнату үшін «▲», «▼» батырмаларын басыңыз, содан кейін растау үшін «MODE» батырмасын басыңыз және келесі функцияның мақсатты мәнін енгізу үшін келесінің бірін таңдаңыз: TIME(УАҚЫТ)→ DISTANCE(ҚАШЫҚТЫҚ)→ CALORIES(КАЛОРИЯЛАР)→ PULSE(ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ)

Егер функцияның мақсатты мәні орнатылмаса, әр функция мәні (жүрек соғу жиілігі мәнінен басқа) жоғарғы шектен аспайды; мақсатты мән орнатылған кезде, функция мәні (жүрек соғу жиілігі мәнінен басқа) орнатылған мәннен 0-ге дейін есептеледі және орнатылмаған функция мәні (жүрек соғу жиілігі мәнінен басқа) жоғарғы шекке жетеді.

Функцияның орнатылған мәні 0-ге жеткеннен кейін 4 рет дыбыстық сигнал беріліп, тиісті функция мәні жыпылықтайды, содан кейін 0-ден қайта басталады; 0-ге дейін жетпеген басқа функция мәндері кері санауды жалғастырады.

Қозғалыс кезінде жүрек соғу жиілігінің мәндері терезесіндегі деректер нақты жүрек соғу жиілігі белгіленген мәннен асқанда жыпылықтай бастайды.

2 RECOVERY функциясы (Фитнес-тест)

- Тұтқаны ұстап тұрып, консольде ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ мәні көрсетілген кезде физикалық күшті бағалау функциясына кіру үшін «RECOVERY» (ФИТНЕС-ТЕСТ) пернесін басыңыз. Консоль тек ағымдағы жүрек соғу жиілігін көрсетіп, 1 минуттық кері санақты бастайды. Тұтқаны 1 минут бойы жібермей, мықтап ұстап тұрыңыз. ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ терезесінде ағымдағы ЖСЖ мәні көрсетіледі. Электрондық өлшегіш осы кезең ішінде алынған жүрек соғу жиілігінің мәніне сәйкес бағалау жасайды.
- Пайдаланушының физикалық күш деңгейі F 1-ден F 6-ға дейін бағаланады.

Жүрек соғу жиілігі мәні деңгейлер		Фитнес-тест	Дейін және кейін
F1	Great (керемет)		Average 50 (орта есеппен)
F2	Good (жақсы)		40–49
F3	Normal (қалыпты)		30–39
F4	General (орташа)		20–29
F5	Need more Exercise (көбірек жаттығу қажет)		10–19
F6	Too less exercise (тым аз жаттығу)		Less than 10 (10-нан төмен)

3 Ұйқы режимі

Егер жаттығу құрылғысы пайдаланылмаса, консоль 4 минуттан кейін автоматты түрде өшеді. Жаттығу құрылғысын кез келген батырманы немесе педальды басу арқылы қосуға болады.

4 Басты функциялар

- RECOVERY (ФИТНЕС-ТЕСТ): фитнес-тест пернесі
- MODE: РЕЖИМДІ ауыстыру пернесі
- ▲ Жоғары: жоғары қарай реттеу (уақыт/қашықтық/калория/ЖСЖ)
- ▼ Төмен: төмен қарай реттеу (уақыт/қашықтық/калория/ЖСЖ)
- RESET (ТҮСІРІП ТАСТАУ): түсіріп тастау пернесі (ағымдағы мәнді тазалау, 0-ге орнату)
- TOTAL RESET (ТОЛЫҚ ТҮСІРІП ТАСТАУ): толық түсіріп тастау пернесі: консольді қайта іске қосу

Жазбалар:

1. Консольді іске қосу үшін 2 AA (2×1,5 В) батареяны пайдаланыңыз;
2. Жаттығу құрылғысын ылғалдан қорғаңыз

4.5 Жүрек соғу жиілігін өлшеу

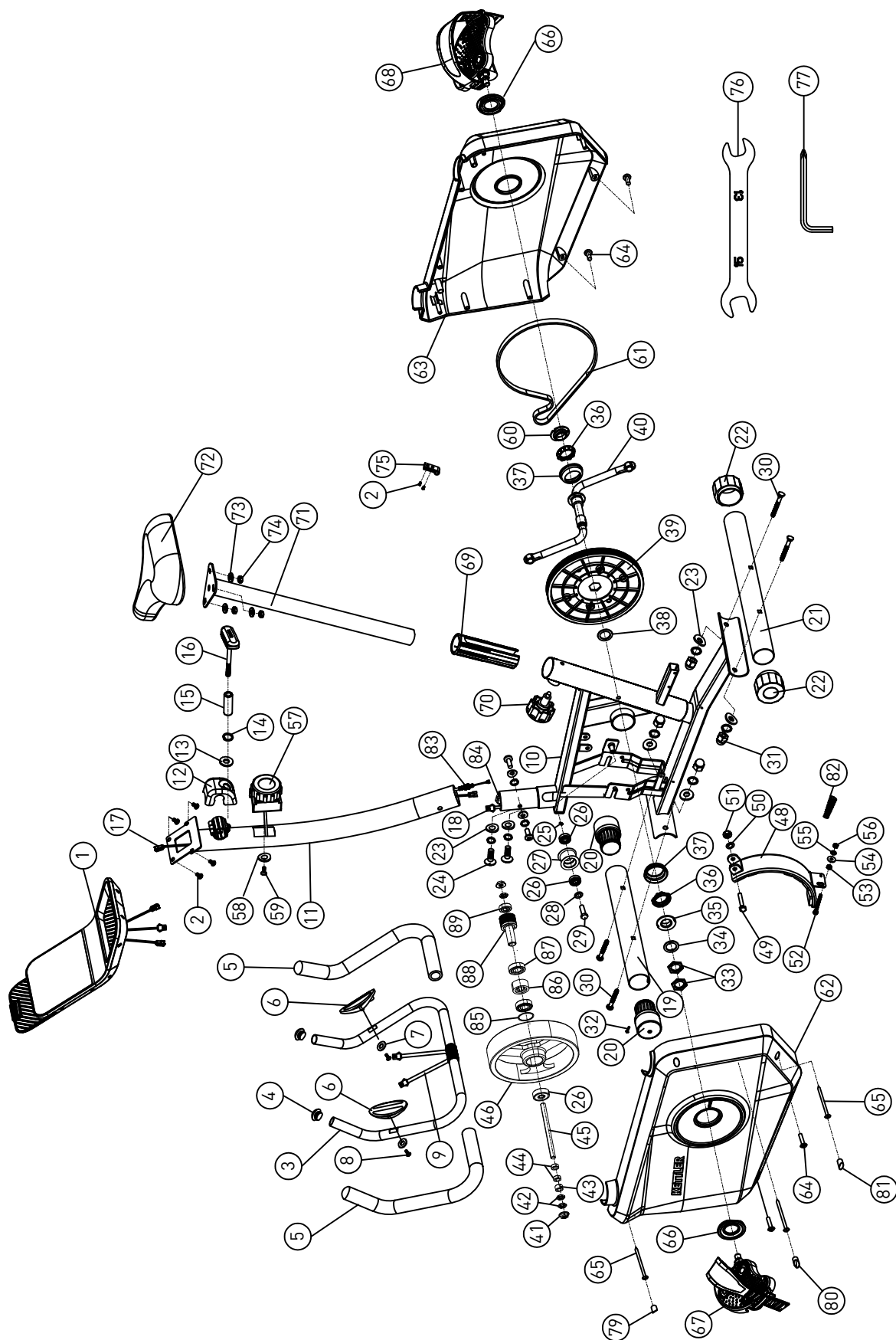
Жүрек соғу жиілігін өлшеу үшін келесіні қолдануға болады:

1. Тұтқаларға орнатылған жүрек соғу жиілігін бақылау құралы

Жүрек соғу жиілігі — спортшы үшін ең маңызды көрсеткіш, оның негізінде жаттығулар мен жүктемелердің оңтайлы режимі таңдалады, ағза күйі бақыланады және үзіліс ұзақтығы анықталады. Жүрек соғу жиілігін бақылау құралымен жабдықталған жаттығу құрылғылары денеге түсетін жүктемені бақылап, жаттығу қарқындылығын басқаруға мүмкіндік береді.

Жаттығу кезінде жүрек соғу жиілігін өлшеу үшін екі алақанды тұтқаларға қойып, ағымдағы ЖСЖ мәні көрсетілетін ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ терезесінде ақпарат пайда болғанша күтіңіз.

5 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЕГЖЕЙ-ТЕГЖЕЙЛІ СҰЛБАСЫ



6 ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
1	Консоль	1
2	Бұранда	6
3	Тұтқа	1
4	Бітеуіш	2
5	Грипса	2
6	ЖСЖ датчиктері	2
7	Тығырық	2
8	Бұраншеге	2
9	ЖСЖ датчигінің сымы	2
10	Негізгі қаңқа	1
11	Тұтқа тағаны	1
12	Тұтқа бітеуіші	1
13	Тығырық	1
14	Гровер	9
15	Төлке	1
16	Бұрамалы бекіткіш	1
17	Жоғарғы датчик сымы	1
18	Төменгі датчик сымы	1
19	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
20	Тасымалдау ролигі	2
21	Артқы тұрақтандырғыш	1
22	Тұрақтандырғыш бітеуіші	2
23	Жартылай дөңгелек тығырық	8
24	Бұранда	4
25	Толқынды тығырық	1
26	Мойынтірек	1
27	Кергіш ролик	1
28	Тығырық	1
29	Бұранда	1
30	Бұранда	4
31	Қалпақшалы сомын	4
32	Бұраншеге	2
33	Сомын	2
34	Тығырық	1
35	Сол жақ орталықтау сақинасы	1
36	Төлке	2
37	Шыныаяқ	2
38	Резеңке шайба	1
39	Тегершік	1
40	Бұлғақ	1
41	Сомын	2
42	Сомын	3
43	Төлке (9 мм)	1
44	Төлке (6 мм)	2
45	Сермер осі	1
46	Сермер	1

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
47	Тығырық	1
48	Жинақтағы магнит	1
49	Бұранда	1
50	Тығырық	1
51	Сомын	1
52	Алтықырлы бұран	1
53	Сомын	1
54	Тығырық (Ф20)	1
55	Тығырық	1
56	Сомын	1
57	Жүктемені реттеу ұстағышы	1
58	Тығырық	1
59	Бұранда	1
60	Оң жақ аша	1
61	Жетекті белдік	1
62	Сол жақ сәндік қаптама	1
63	Оң жақ сәндік қаптама	1
64	Бұраншеге	4
65	Бұраншеге	3
66	Бұлғақ бітеуіші	2
67	Сол жақ педаль	1
68	Оң жақ педаль	1
69	Отырғышасты істік төлкесі	1
70	Бекіткіш	1
71	Отырғышасты істік	1
72	Отырғыш	1
73	Тығырық	3
74	Сомын	3
75	Датчик ұстағышы	1
76	Ашалы кілт	1
77	Алтықырлы кілт	1
78	Бітеуіш	2
79	Бітеуіш	1
80	Бітеуіш	1
81	Бітеуіш	1
82	Магниттік серіппе	1
83	Жүктемені реттеу сымарқаны (үстіңгі)	1
84	Жүктемені реттеу сымарқаны (астыңғы)	1
85	Тығырық	1
86	Муфта	1
87	Мойынтірек	2
88	Шағын тегершік	1
89	Мойынтірек	1

7 ТЕХНИКАЛЫҚ АҚПАРАТ

Жаттығу құрылғысының қуаты	AA батареялары × 2
Сермер массасы	3,5 кг
Жүктеме деңгейін реттеу	Механикалық
Жүктеме деңгейлері	8 деңгей
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер
Жинау жүйесі	Жоқ
Жұмыс күйіндегі өлшемі (Ұ×Е×Б)	50,5×85×120,5 см
Жаттығу құрылғысының салмағы	20 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	120 кг
Жаттығу компьютері	LCD дисплей
Қосымша	Қауіпсіздік қысқышы бар планшет ұстағышы Тасымалдау роликтері Еден қисықтығының компенсаторлары Отырғышты тігінен және көлденеңінен реттеу
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл

[illegible]



Сауда белгісі: KETTLER

Модель: Байк Exercise bicycle Air C1 07617-100

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

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) сақтауыңызды сұраймыз.

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