



STEPPER RHINE | 07877-000

KZ

СТЕППЕРДІ ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ
ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

МАЗМҰНЫ

1	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері	4
2	Дұрыс тамақтану	5
2.1	Энергетикалық қажеттілікті анықтау	5
2.2	Теңдестірілген диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары	6
3	Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау	8
3.1	Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу	8
3.2	Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру	9
3.3	Жаттығу құрылғысын құрастыру	10
4	Жаттығу құрылғысын пайдалану	13
4.1	Жинау жүйесі	13
4.2	Жүктемені реттеу	13
4.3	Жаттығу құрылғысын жылжыту	13
5	Жаттығу	14
5.1	Жалпы ақпарат	14
5.2	Денені қыздыру және қалыпқа келтіру	14
5.3	Жаттығу компьютерінің сипаттамасы	15
6	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы	16
7	Жиынтықтауыштар тізімі	17
8	Техникалық ақпарат	18

Құрметті сатып алушы!

Бұйымды сатып алғаныңыз құтты болсын!

KETTLER Rhine толық өлшемді степпері заманауи технология мен ойластырылған дизайнды біріктіреді. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі. KETTLER-пен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!

Жаттығу құрылғысының негізгі артықшылықтары:

- **Толық өлшемді үй степпері** – алдыңғы және артқы сан бұлшықеттерін, бөксе және балтыр бұлшықеттерін кешенді зерттеуге тамаша нұсқа.
- Жиналмалы конструкция және мобилдік
Степпер сақтауға ыңғайлы болуы үшін жинау жүйесімен жабдықталған. Жиналмалы конструкцияның арқасында ол жаттығулар арасында пәтерде көп орын алмайды және оны шкафта, қабырғаға, есіктің артында және т.б. сақтауға мүмкіндік береді. Бүктелген кезде степперді негіздің артқы түтігінде орналасқан тасымалдау роликтерінің арқасында сақтауға оңай жылжытуға болады.
- **Жүктемені реттеу**
Механикалық жүктемені реттейтін сенімді гидравликалық қарсылық жүйесі: 12 деңгей әр пайдаланушы үшін жүктемені жеке реттеуге мүмкіндік береді.
- **Эргономикалық конструкция**
Әмбебап тұтқалары бар ыңғайлы тұтқалар және сырғанауға қарсы құрылымы бар эргономикалық педальдар ұзақ және тиімді жаттығу үшін жаттығу ыңғайлы және тұрақты позицияны алуға мүмкіндік береді.
- **Физикалық белсенділікті өлшеу**
Тұтқалардағы жүрек соғысы жиілігін өлшеу датчиктері жүктеменің қарқындылығын бақылауға мүмкіндік береді. Монитор жаттығудың 6 жұмыс параметрін көрсетеді.
- **Мақсатты бағдарламалар** – белгіленген уақыт пен калория шығынының кері санағы сізді фитнес мақсаттарыңызға жетуге ынталандырады. Жүрек соғу жиілігінің жоғарғы шегін бақылау артық жүктемелерді болдырмауға көмектеседі.
- **Бөтелке ұстағышы** жаттығу құрылғысынан түспей-ақ шөлді қандыруға мүмкіндік береді.
- **Еденнің кедір-бұдырының компенсаторлары** жаттығу құрылғысын тегіс емес еденде де тұрақтандыруға мүмкіндік береді.
- **Энергия үнемдеу**
Егер жаттығу құрылғысы пайдаланылмаса, консольдің үнемді ұйқы режимі автоматты түрде қосылады.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын пайдалануды бастамас бұрын, осы нұсқаулықты оқып шығып, оны кейін қолдану үшін сақтап қойыңыз. Бұл жаттығу құрылғысын тез реттеп, 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 жоғары қан қысымына немесе жүрек-қантамыр жүйесіне қатысты ауруларға генетикалық бейімділігіңіз болса, жасыңыз 35-тен асқан болса, темекі шегетін болсаңыз, сізде холестерин деңгейі жоғары болса, артық салмағыңыз болса немесе соңғы бір жыл шінде тұрақты түрде жаттығулар жасамаған болсаңыз.

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

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

1 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ. Сіз сатып алған жаттығу құрылғысы техникалық бұйым болып табылады. Жаттығуды бастамас бұрын төмендегі нұсқауларды мұқият оқып шығыңыз. Осы ережелерді сақтау жаттығу құрылғысын қызмет мерзімінде қауіпсіз және тиімді пайдалануға мүмкіндік береді.

Жаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыларды қажетті қауіпсіздік шаралары туралы хабардар етуі керек.

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. Жаттығу құрылғысын алған кезде оның зауыттық қаптамасы тасымалдау барысында зақымдалмағанын тексеріңіз.
4. Жаттығу құрылғысын тек бөлшектелген күйде тасымалдауға рұқсат етіледі.
5. Жаттығу құрылғысының сезімтал электрондық компоненттері бар, сондықтан оны сілкімей және соқпай тасымалдау керек.
6. Жаттығу құрылғысы тасымалдау кезінде жаңбырдан, ылғалдан және басқа да атмосфералық әсерлерден қорғалуы тиіс.

Жаттығу құрылғыларын пайдаланудың жалпы ережелері

1. Жаттығу құрылғысы тек үйде жаттығуға арналған. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулыққа сәйкес пайдаланыңыз.
2. Жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 0,5 м бос орын болатындай етіп оны тегіс жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін арнайы кілемшені төсеуге болады.
3. Жаттығу құрылғысын бөлме жағдайында (+10-нан +35°C-қа дейінгі температурада, 5-тен 80%-ға дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалану және сақтау керек.
4. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз немесе сақтамаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын қолдануға болмайды.
5. 12 жасқа толмаған балаларға, мүмкіндігі шектеулі адамдарға және үй жануарларына құрылғыны пайдалануға рұқсат бермеңіз.
6. Жаттығу құрылғысын салмағы техникалық сипаттамаларда көрсетілген рұқсат етілген салмақ шегінен асатын пайдаланушылардың қолдануына жол бермеңіз.
7. Жаттығу кезінде киімнің, сүлгілердің және т.б. заттардың ұштарын жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз.
8. Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық аяқ киім киіңіз. Жалаң аяқ не табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттығуға болмайды.
9. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз.
10. Құрастыру аяқталғанға дейін жаттығу құрылғысын жылжытпаңыз не жинамаңыз.
11. Әр 2 ай сайын жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін тексеріп, қатайтып отырыңыз. Оған қоса, жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын литий майымен майлауға болады. Егер басқа да ақаулар табылса, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
12. Құрылғының ішіне бөгде заттардың түсуіне жол бермеңіз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, оны абайлап алып тастауға тырысыңыз. Егер оны өз бетіңізше ала алмасаңыз, сервистік қызметке хабарласыңыз.
13. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және/немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
14. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралға малынған мақта сулықты қолданыңыз. Жуғыш құралдарды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды қолданбаңыз.
15. Құрылғыны әрқашан қауіпсіз ұстаудың бір жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру. Егер жаттығу құрылғысында ақаулар табылса, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
16. Қызмет мерзімі аяқталғанда жаттығу құрылғысын кәдеге жарату қажет. Пайдалану ережелерін сақтаған жағдайда, жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі 7 жылды құрайды. Өнім сапасы, сенімділігі мен қауіпсіздік дәрежесі жоғары болғандықтан, ол ресми түрде белгіленгеннен мерзімнен айтарлықтай ұзақ қызмет етуі мүмкін. Бұл жаттығу құрылғысы 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 немесе мамандандырылған электрониканы жинау пункттерін 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 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 және майдың ең аз мөлшері 15% немесе 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 көрсетілімдер 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 ішімдік диетаға отыру мен салмақты тастауға ешқалай көмектеспейді.

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.

2.1 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.

¹ Адамның мінсіз салмағы мен энергетикалық қажеттілігін бағалаудың көптеген тәжірибелік әдістері бар. Олардың барлығы ерекшеліктеріне байланысты сәл 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.

Дене салмағы, кг	Әйелдердің энергетикалық қажеттіліктері, калория				Ерлердің энергетикалық қажеттіліктері, калория			
	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары
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

2.2 Теңдестірілген 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 схемалық түрде көрсетуге болады:



Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз².

Азық-түлік топтары	Эквивалент азық-түліктер
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 (майдың ең аз мөлшері бар өнімдер)	- майсыз сиыр еті, шошқа еті, күркетауық еті, балық, жабайы құс еті, соя ақуызынан кез келген жолмен дайындалған өнімдер - теңіз өнімдері - ірімшік, сүзбе

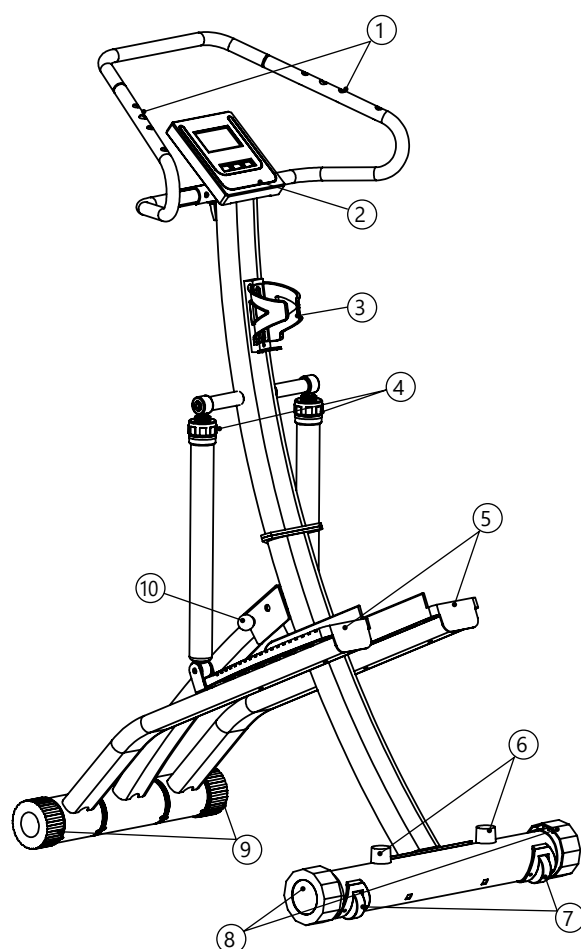
² 2400 калориядан жоғары калориялы диеталар үшін күрделі көмірсулардың, көкөністер мен жемістердің мөлшерін көбейту керек. Ақуыздың бір тәуліктегі мөлшерін 200–250 г-ға дейін жеткізуге болады; әдетте диеталар май қабылдауды қатты шектейді. Дегенмен, біз шектен шықпауға және диетадан ешқандай майды толығымен 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.

Азық-түлік топтары	Эквивалент азық-түліктер
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 мәйегі • 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

3 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ

3.1 Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу

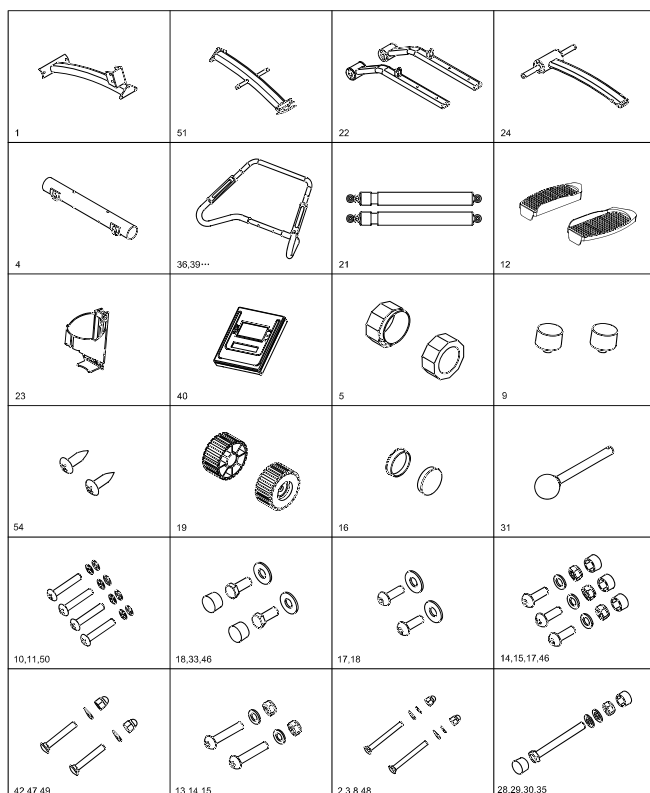
№	Жалпы сипаттамасы
1	Жүрек соғу жиілігінің датчигі
2	Консоль (жаттығуға арналған компьютер)
3	Бөтелке ұстағыш
4	Жүктеме реттегіштері
5	Педальдар
6	Уатқыштар
7	Тасымалдау роликтері
8	Еден қисықтығының компенсаторлары
9	Алдыңғы тіректер
10	Бекіткіш



3.2 Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру

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.

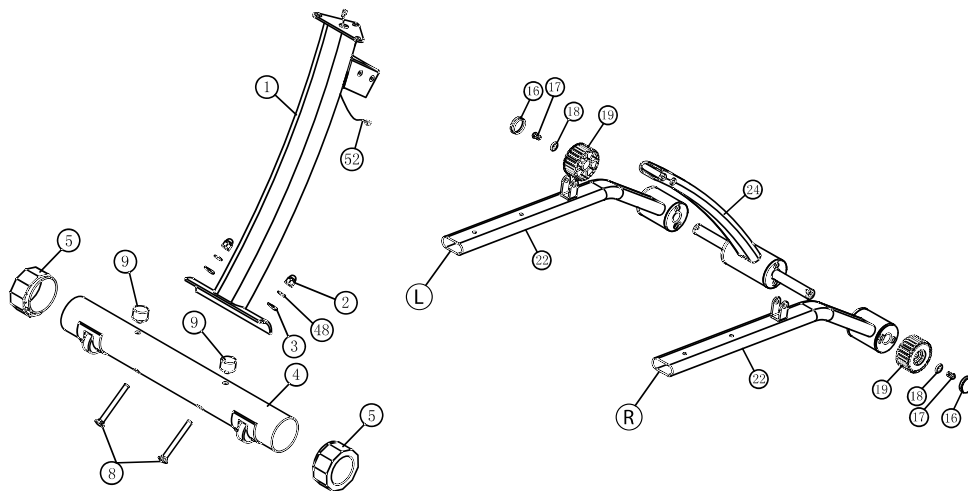
№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
1	Жақтаудың негізгі төменгі бөлігі	1
51	Жақтаудың негізгі жоғарғы бөлігі	1
22	Педальдың негізі	2
24	Тірек қаңқа	1
4	Негіздің артқы құбыры	4
36/39	Тұтқалар	1
21	Гидравликалық цилиндр	2
12R	Педаль (R)	1
12L	Педаль (L)	1
23	Бөтелке ұстағыш	1
40	Жаттығу компьютері	1
5	Еден қисықтығының компенсаторы	2
9	Уатқыш	2
19	Алдыңғы тірек	2
16	Алдыңғы тірек бітеуіші	2
31	Бекіткіш	1
54	Айқыш бұранда	2
10/11/50	Педальді бекітуге арналған бекітпе жиынтығы	4
18/33/46	Цилиндрді бекітуге арналған бекітпе жиынтығы (жоғары)	2
17/18	Педальдің негізін бекітуге арналған бекітпе жиынтығы	2
14/15/17/46	Жақтауды бекітуге арналған бекітпе жиынтығы	3
42/47/49	Тұтқаны бекітуге арналған бекітпе жиынтығы	2
13/14/15	Цилиндрді бекітуге арналған бекітпе жиынтығы (төменгі бөлік)	2
2/3/8/48	Жақтауды негіздің артқы түтігіне бекітуге арналған бекітпе жиынтығы	2
28/29/30/35	Тірек жақтауды бекітуге арналған бекітпе жиынтығы	1



3.3 Жаттығу құрылғысын құрастыру

1-қадам

1. Еден қисықтығы компенсаторларының (5) негіздің артқы түтігіне (4) бекітілуін тексеріңіз.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ.** Еден қисықтығы компенсаторын айналдыра отырып, тіпті тегіс емес жерде де жаттығу құрылғысын тұрақтандыру үшін қажетті орынды таңдауға болады.
2. Негіздің артқы түтігіндегі (4) уатқыштарды (9) тексеріңіз.
3. Негіздің артқы құбырын (4) негізгі жақтаудың (1) төменгі бөлігіне бұрандар (8), пішінді тығырықтар (3), гровер тығырықтары (48) және сомындардың (2) 2 жиынтығын пайдаланып бекітіңіз.
 - a) Негіздің артқы құбыр (4) орнатқан кезде тасымалдау роликтерінің төменгі жағында екеніне көз жеткізіңіз.
 - b) Жаттығу кезінде діріл мен ыңғайсыздықты болдырмау үшін бұрандардың тығыздығын тексеріңіз және олардың жағдайын үнемі бақылаңыз.



2-қадам

Педаль негіздерін (22) және тіректерді (19) оң және сол жақтағы тірек жақтауына (24) бекітіңіз. Қосылымды бұрандардың (17) және тығырықтардың (18) 2 жиынтығымен бекітіңіз. Оң және сол жақтағы бітеуіштерді (16) пайдаланып қосылымдардың орнын жабыңыз.

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ.** L деп белгіленген педаль негізі жаттығу құрылғысының сол жағында, ал R деп белгіленген педаль негізі оң жағында орналасуы керек екенін ескеріңіз. Қате орнатылса, жаттығу құрылғысының жаттығу компьютері дұрыс жұмыс істемеуі мүмкін.

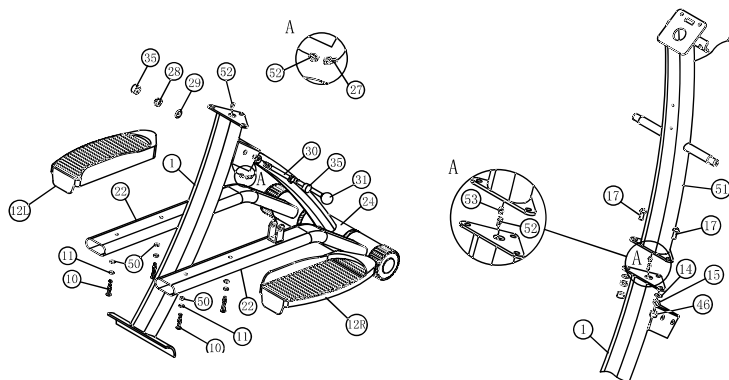
3-ҚАДАМ

1. Тірек жақтауын (24) негізгі жақтауға (1) жақындатыңыз және тірек жақтауынан (24) шығатын сигнал сымының (27) төменгі бөлігін негізгі жақтаудың (1) төменгі жағынан шығатын сигнал сымының (52) ортасына жалғаңыз.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ.** Сымдар дұрыс жалғанғанын тексеріңіз. Әйтпесе, сигнал жаттығу құрылғысының жаттығу компьютеріне берілмейді. Сымдарға зақым келтірмеу үшін сым қосылымдары мен сымдардың өздері жақтаудың ішіне жиналып, сыртқа шығып кетпеуі керек.
2. Тірек жақтауын (24) бұранды (30), екі тығырықты (29) және сомынды (28) пайдаланып негізгі жақтауға (1) қосыңыз. Бір тығырықты (29) бұран басының астына, екіншісін сомын астына қойыңыз. Бекіткішті (31) негізгі жақтаудың (1) екінші тесігіне салыңыз. Сомынды (28) және бұран басын (30) жаттығу құрылғысының оң және сол жағындағы бітеуіштермен (35) жабыңыз.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ.** Тірек жақтауды (24) негізгі жақтауға (1) бекіткен кезде бұранның (30) үстіңгі тесікте, ал бекіткіштің (31) төменгі саңылауда екеніне көз жеткізіңіз.
3. Педальдерді (12R, 12L) олардың негіздеріне (22) бұрандар (10), гровер тығырықтары (50), тығырықтардың (11) 2 жинағы арқылы әрбір жағынан бекітіңіз.

4-ҚАДАМ

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ. Бұл қадамды орындауға екі адам қажет!

1. Алдыңғы тағанды (51) суретте көрсетілгендей ұстап тұрып, тағаннан (51) шығатын сигнал сымының (53) жоғарғы жағындағы қосқышты жаттығу құрылғысының негізгі жақтауынан (1) шығатын сигнал сымының (52) ортаңғы бөлігіндегі сәйкес ағытпаға жалғаңыз.

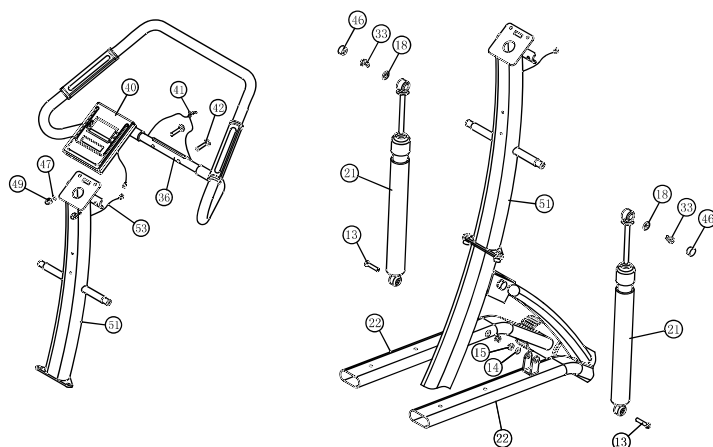


⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ. Сымдар дұрыс жалғанғанын тексеріңіз. Әйтпесе, сигнал жаттығу құрылғысының жаттығу компьютеріне берілмейді. Сымдарға зақым келтірмеу үшін сым қосылымдары мен сымдардың өздері жақтаудың ішіне жиналып, сыртқа шығып кетпеуі керек. Сымдардың таған мен жақтаудың арасындағы саңылауға түспеуін тексеріңіз, әйтпесе олар зақымдалуы мүмкін.

2. Содан кейін тағанды (51) негізгі жақтауға (1) орнатыңыз және оны бұрандтардың (17) және тығырықтар (14) мен сомындардың (15) 3 жинағымен бекітіңіз. Жаттығу кезінде діріл мен ыңғайсыздықты болдырмау үшін бұрандтардың тығыздығын тексеріңіз және олардың жағдайын үнемі бақылаңыз. Пластикалық бітеуіштерді (46) сомындарға (15) салыңыз.

5-ҚАДАМ

1. Гидравликалық цилиндрлерді (21) алдыңғы тағанға (51) бұранмен (33) және жаттығу құрылғысының оң және сол жағындағы тығырық (18) арқылы бекітіңіз. Бұрандтардың бүркеншіктерін (33) бітеуіштермен (46) жабыңыз.
2. Гидравликалық цилиндрлерді (21) жаттығу құрылғысының оң және сол жағындағы педаль негіздерінде (22) орналасқан сәйкес шанышқыларға салыңыз және қосылымды бұрандалардың (13), тығырықтардың (14) және сомындардың (15) 2 жинағымен бекітіңіз. Әрбір цилиндрде жүктемені реттеудің 12 деңгейі бар, деңгей саны неғұрлым көп болса, жүктеме соғұрлым көп болады. Жүктемені арттыру үшін цилиндрдің жоғарғы жағындағы реттегішті сағат тілімен бұраңыз. Көрсеткі көрсететін сан жүктеме деңгейі болып табылады.



⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ. Екі цилиндрдің де бірдей жүктеме деңгейіне орнатылғанын тексеріңіз.

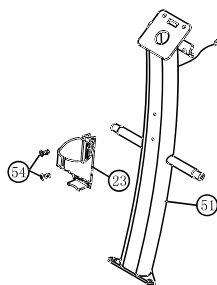
6-ҚАДАМ

1. Тұтқаларды (36) тағанға (51) бұрандтардың (42), пішінді тығырықтардың (47) және сомындардың (49) екі жинағы арқылы бекітіңіз. Жүрек соғу жиілігі датчиктерінің сымдарының (41) таған мен тұтқаның арасындағы саңылауға түспеуін тексеріңіз, әйтпесе олар зақымдалуы мүмкін.

2. Жаттығу компьютерінің (40) артқы жағындағы екі бұранданы бұрап алыңыз. Жаттығу компьютерін (40) тағанға (51) орнатыңыз және оны көрсетілген екі бұрандамен тағанға бекітіңіз.
3. Компьютерден шығатын сигнал сымының қосқышын тағаннан шығатын тиісті қосқышқа қосыңыз.
4. Тағаннан шыққан жүрек соғу жиілігі датчиктерінің (41) сымдарын жаттығу компьютерінің артқы бөлігіндегі сәйкес ұяға қосыңыз.

Батареяларды салу/ауыстыру

1. Жаттығу компьютерінің (40) артқы жағындағы батарея бөлімін ашыңыз. Қажет болса, орнату алдында батарея және компьютер контактілерін сүртіңіз.
2. 1,5 В типті R03/AAA 2 батареясын көрсетілген полярлыққа сәйкес батарея бөліміне салыңыз. Компьютер дыбыстық сигнал береді және қосылады.
3. Батарея бөлігінің қақпағын жабыңыз.

**7-ҚАДАМ**

Бөтелке ұстағышын (23) екі бұрандамен (54) тағанға (51) бекітіңіз.

Жинау аяқталды!

Жаттығу құрылғысын қолдану алдында оның барлық бекіту қосылымдары қатайтылғанын тексеру және олардың жағдайын уақытылы бақылап жүру ұсынылады.

Жаттығуға кірісіңіз!

⚠ ЕСКЕРТПЕ: сол және оң цилиндрлер үшін бірдей жүктеме деңгейін орнату ұсынылады.

4 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ

4.1 Жинау жүйесі

Жаттығу құрылғысы ықшам сақтау үшін жиналмалы жүйемен жабдықталған. Осының арқасында жаттығу құрылғысы пайдаланылмаған кезде пәтерде қосымша орын алмайды.

Жиналған жаттығу құрылғысын тасымалдау роликтері арқылы сақтау орнына оңай жылжытуға болады.

Степперді жинау/жазу үшін:

1. Гидравликалық цилиндрдің екеуін де 1-деңгейге қойыңыз.
2. Бекіткішті (31) жақтаудан шығарыңыз.
3. Жаттығу құрылғысының тұтқасын бір қолмен ұстап тұрып, тірек жақтауын (24) негізгі жақтауға (1) қарай сырғытыңыз.
4. Бүктелген кезде жақтауды бекіту үшін бекіткішті (31) жақтаудағы сәйкес тесіктерге салыңыз.
5. Степперді жазу үшін кері процедураларды орындаңыз.



4.2 Жүктемені реттеу

Жүктемені реттеу гидравликалық цилиндрлерде орналасқан реттегіштерді айналдыру арқылы жаттығу алдында жүзеге асырылады. Әрбір цилиндрде жүктемені реттеудің 12 деңгейі бар, деңгей саны неғұрлым көп болса, жүктеме соғұрлым көп болады. Жүктемені арттыру үшін цилиндрдің жоғарғы жағындағы реттегішті сағат тілімен бұраңыз. Көрсеткі көрсететін сан жүктеме деңгейі болып табылады.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ. Екі цилиндрдің де бірдей жүктеме деңгейіне орнатылғанын тексеріңіз.



4.3 Жаттығу құрылғысын жылжыту

1. Бүктелген кезде жақтауды бекіту үшін бекіткіштің (31) жақтаудағы сәйкес тесіктерге салынғанына көз жеткізіңіз.
2. Алдыңғы тұтқаларды қолыңызбен ұстап, машинаны тасымалдау роликтеріне (7) тірелгенше өзіңізге еңкейтіңіз. Осы күйде степперді сақтау орнына оңай жылжытуға болады.



5 ЖАТТЫҒУ

5.1 Жалпы ақпарат



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. KETTLER бұл өнімді пайдалану кезіндегі кез келген зақым үшін жауапты емес.

Бұл жаттығу құрылғысы әртүрлі қарқындылықтағы кардио жаттығуларына арналған.

Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз.

Шамадан тыс жүктемеден аулақ болыңыз, бұл сіздің денсаулығыңызға кері әсер етуі мүмкін.

Жаңадан бастаушыларға жаттығу ұзақтығы мен жүктемесін бірте-бірте арттыруға кеңес беріледі.

Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші – жүрек соғу жиілігінің өзгеруі. Жаттығуды бастамас бұрын, тыныш күйде жүрек соғу жиілігін өлшеп, содан кейін бұл мәнді анықтама ретінде пайдаланған жөн. Қалыпты жүрек соғу жиілігі жас пен денебітімге байланысты. Орташа денелі дені сау адам үшін стресстік максималды жүрек соғу жиілігі (ең жоғары жүктеме кезіндегі жүрек соғу жиілігі) «220 – адам жасы» формуласы арқылы есептеледі. Калория шығыны «аэробты аймақта» өте қарқынды болады, ол максималды күйзеліс ЖСЖ мәнінің 60–80%-ын құрайды.

Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

Максималды ЖСЖ мәні — $220 - 40 = 180$

«Аэробты аймақтың» жоғарғы шегі — $180 \times 80\% = 144$

«Аэробты аймақтың» төменгі шегі — $180 \times 60\% = 108$

Дегенмен, бұл мәндер болжамды екенін есте ұстап, жаттығу кезінде хал-жағдайыңызды мұқият бақылап отырыңыз.

Жаттығудан кейінгі қалыпты жүрек соғу жиілігінің қалпына келуі физикалық дайындықтың жалпы көрсеткіші болып табылады. Мінсіз жағдайда жаттығу аяқталғаннан кейін 1–1,5 минут ішінде ЖСЖ қалыпты мәнге оралуы керек.

Майды ең тиімді кетіретін оңтайлы жаттығу режимі — аптасына кемінде 3–4 рет 50–60 минуттан жаттығу. Одан да қарқынды жаттыққан кезде кемінде бір күн толық демалу қажет.

5.2 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

Жаттығу алдында қыздырыну денені жаттығуға дайындап, спорттық 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 жаттығулары созылу қимылдарын 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, қысқа денені қыздыру және созылу жаттығуларын жасаңыз, ол күн 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 кейін, жаттығу жоспарланбаған күндері жасауға болады. Осылайша, жұмыстағы стресстен арылып, күні бойы шаршаған бұлшықеттерді босаңсытасыз. Егер көбіне отырып жұмыс істейтін болсаңыз, мұндай жаттығулар омыртқа ауруларының алдын алуға көмектеседі.

5.3 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

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

Компьютер

Функциялар:

1. ЕСЕП: бұл функция экранның жоғарғы жолында тұрақты түрде көрсетіледі.
2. ТЕМП: ТЕМП функцияларына өту үшін РЕЖИМ батырмасын басыңыз. Бұл функция экранның төменгі жолында көрсетіледі және минутына қадамдар санын көрсетеді.
3. СКАН: СКАН функциясын таңдау үшін РЕЖИМ батырмасын басыңыз. Бұл функция компьютердегі барлық көрсеткіштерді бір-бірден көрсетеді. Әрбір функция келесі функциямен ауыстырылмас бұрын 2-экранда шамамен 4 секунд көрсетіледі.
4. ПУЛЬС: екі қолмен жүрек соғу жиілігін бақылау құралының екі тілімшесін ұстаңыз немесе РЕЖИМ батырмасын басу арқылы ПУЛЬС функциясын таңдаңыз. Ағымдағы жүрек соғу жиілігі 2-экранда көрсетіледі. Сондай-ақ жүрек соғу жиілігінің қолайлы диапазонын орнатуға болады. ПУЛЬС функциясын таңдау үшін РЕЖИМ батырмасын басыңыз, содан кейін жылдамдықты минутына 40 және 240 соққы арасында орнату үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз. Жиілікті таңдауды жылдамдату үшін ЕНГІЗУ батырмасын басып тұрыңыз. Жаттығу кезінде мақсатыңызға жеткенде, құрылғы үш дыбыстық ескерту сигналын шығарады. Жүрек соғу жиілігі теңшелімдерін ТҮСІРІП ТАСТАУ батырмасы арқылы қалпына келтіруге болады.
5. ЖАЛПЫ ЕСЕП: ЖАЛПЫ ЕСЕП функциясын әрі қарай таңдау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз. Бұл функция 2-экранда жаттығу құрылғысында бүкіл уақыт ішінде орындалған қадамдардың жалпы санын көрсетеді. Батареяларды ауыстырғаннан кейін бұл мән 0-ге қалпына келтіріледі.
6. УАҚЫТ: Жаттығу құрылғысы іске қосылғаннан бергі уақытты көрсетеді. УАҚЫТ функциясы тек СКАН функциясымен бірге 2-экранда көрсетіледі. Кері санақты орнатуға да болады. УАҚЫТ функциясын таңдау үшін РЕЖИМ батырмасын басыңыз, уақытты 1-ден 99 минутқа дейін орнату үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз. Мән 0-ге жеткенде құрылғы екі дыбыстық сигнал шығарады. Орнатылған кері санақ уақыты ТҮСІРІП ТАСТАУ батырмасын пайдаланып өшіруге болады.
7. ККАЛ: Калория функциясын таңдауға өту үшін РЕЖИМ батырмасын басыңыз. Жаттығу құрылғысында жаттығудың басынан бері жағылған калория мөлшері 2-экранда көрсетіледі. Кері санақты орнатуға да болады. Ккал функциясын таңдау үшін РЕЖИМ батырмасын басыңыз, калорияларды 1-ден 999-ға дейін орнату үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз. Мән 0-ге жеткенде құрылғы екі дыбыстық сигнал шығарады. Орнатылған кері санақ калорияларын ТҮСІРІП ТАСТАУ батырмасын пайдаланып өшіруге болады.



Батареяларға арналған бөлік (2 дана). Батареялар 1,5 В R03/AAA

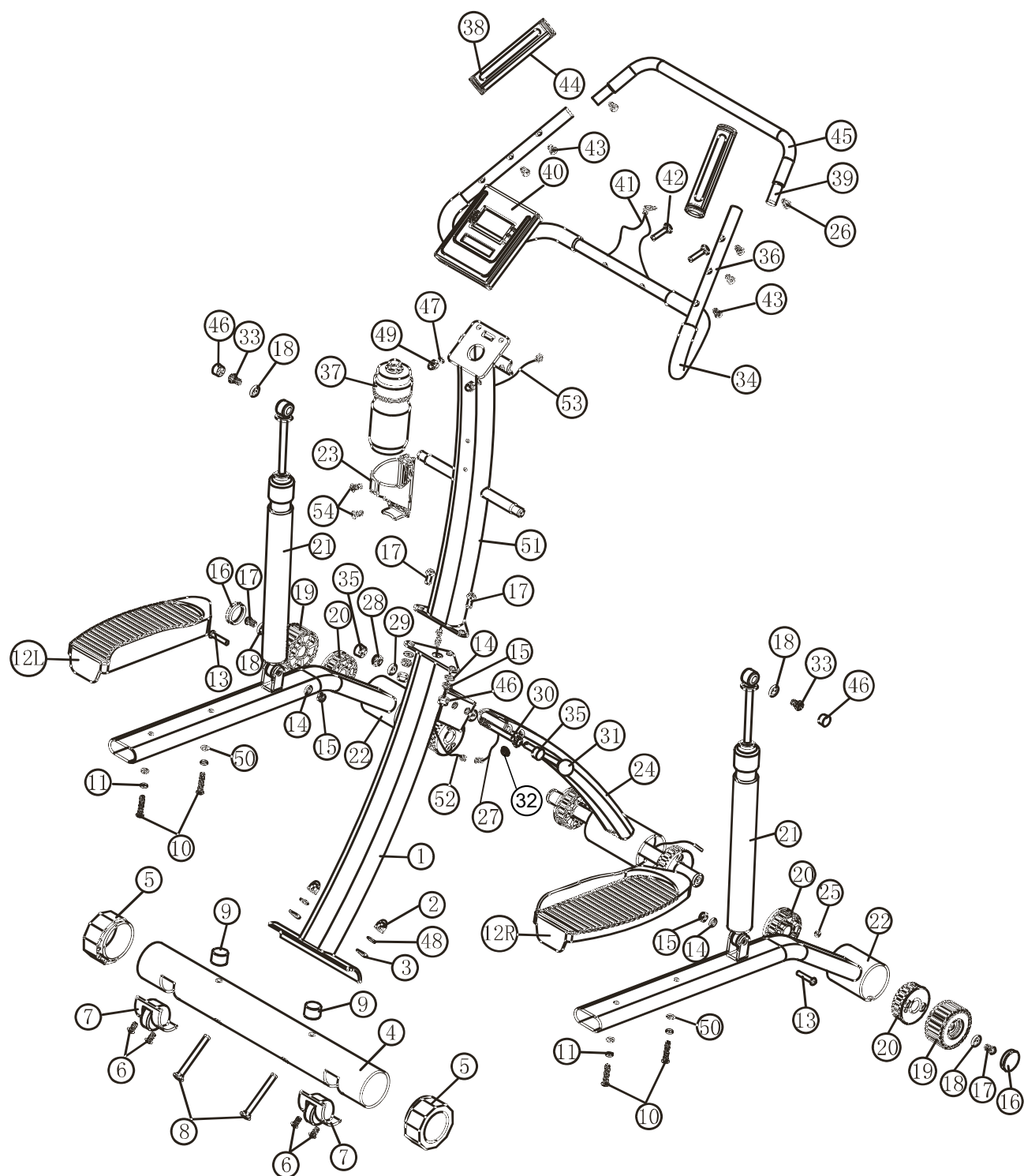


1. «УАҚЫТ», «ЖАЛПЫ ЕСЕП», «ККАЛ» мәндерін түсіріп тастау үшін РЕЖИМ батырмасын 5 секунд басып тұрыңыз.
2. ПУЛЬС функциясын тек анықтамалық ақпарат ретінде пайдалануға болады. Оны медициналық көрсеткіш ретінде пайдаланбаңыз.
3. Компьютер ақпараттың барлығын немесе бір бөлігін ғана көрсетпесе, батареяларды ауыстырыңыз.
4. Егер компьютер сигнал қабылдамаса, ол 2 минуттан кейін автоматты түрде өшеді.
5. Жаттығуды бастағанда немесе кез келген батырманы басқанда компьютер автоматты түрде қосылады.
6. 1,5 В/AAA батареяларын пайдаланыңыз



Егер сіз жаттығу құрылғысын ұзақ уақыт бойы пайдалануды жоспарламасаңыз, батарея бөлігінен батареяларды алып тастаңыз.

6 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЕГЖЕЙ-ТЕГЖЕЙЛІ СҰЛБАСЫ



7 ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ

№	Жалпы сипаттамасы	Саны	Өлшем
1	Жақтаудың негізгі төменгі бөлігі	1	д.
2	Сомын (M10)	2	д.
3	Фигуралы тығырық 10	2	д.
4	Негіздің артқы құбыры	1	д.
5	Еден қисықтығының компенсаторы	2	д.
6	Бұран	4	д.
7	Тасымалдау роликтері	2	д.
8	Бұран M10	2	д.
9	Уатқыш	2	д.
10	Бұран M6×40	4	д.
11	Тығырық (6)	4	д.
12	Педаль (L - теріс, R - оң)	2	д.
13	Бұран M8×40	2	д.
14	Тығырық 8	5	д.
15	Сомын (M8)	5	д.
16	Алдыңғы тірек бітеуіші	2	д.
17	Бұран M8×25	5	д.
18	Тығырық 8	4	д.
19	Алдыңғы тірек	2	д.
20	Төлке	6	д.
21	Гидравликалық цилиндр	2	д.
22	Педальдың негізі	2	д.
23	Бөтелке ұстағыш	1	д.
24	Тірек қаңқа	1	д.
25	Магнит	1	д.
26	Бұран M5×10	2	д.
27	Сигнал сымы (астыңғы жағы), датчик бар	1	д.
28	Сомын (M10)	1	д.
29	Тығырық 10	2	д.
30	Бұран M10×95	1	д.
31	Бекіткіш	1	д.
32	Сымды қорғау төлкесі	2	д.
33	Бұран M8×20	2	д.
34	Тұтқа өрмесінің астыңғы жағы	2	д.
35	Бітеуіш	2	д.
36	Тұтқаның астыңғы жағы	1	д.
37	Су ішуге арналған бөтелке (жаттығу құрылғысының жиынтығына кірмейді)	1	д.
38	Жүрек соғу жиілігі датчиктерінің үстіңгі жағы	2	д.
39	Тұтқаның үстіңгі жағы	1	д.
40	Жаттығу компьютері	1	д.
41	ЖСЖ датчиктерінің сымы	1	д.
42	Бұран M8×40	2	д.
43	Жүрек соғу жиілігі датчиктерінің бекітпе бұраны	6	д.
44	Жүрек соғу жиілігі датчиктерінің астыңғы жағы	2	д.
45	Тұтқа өрмесінің үстіңгі жағы	2	д.
46	Бітеуіш	5	д.
47	Тығырық 8	2	д.
48	Гровер тығырығы 10	2	д.
49	Сомын (M8)	2	д.
50	Гровер тығырығы	4	д.
51	Жақтаудың негізгі жоғарғы бөлігі	1	д.
52	Сигнал сымы (ортаңғы бөлігі)	1	д.
53	Сигнал сымы (үстіңгі бөлігі)	1	д.
54	Айқыш бұранда	2	д.
55	Батареялар 1,5 В R03/AAA типті	2	д.

8 ТЕХНИКАЛЫҚ АҚПАРАТ

Жүктеу жүйесі	2 гидравликалық цилиндр
Жүктемені реттеу	Механикалық
Жүктеме	12 деңгей
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер
Жаттығу құрылғысының қуаты	Батареялар (2 д. R03/AAA типті)
Өлшемі (Ұ×Е×Б)	80×62×132 см
Жиналған күйдегі өлшемдері (Ұ×Е×Б)	156×62×31 см
Салмағы	21,2 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	110 кг дейін
Жайлы бой өлшемі	130–195 см
Жаттығу компьютері	Жаттығу уақыты, Жаттығу барысында жасалған қадамдар саны Жалпы қадамдар саны Темп, Жүрек соғу жиілігі, Калория шығыны, Сканерлеу режимі Параметрлерді жақсы көрсететін LCD дисплейі, консольдегі орысша жазулар Жылдам старт, мақсатты параметр бойынша жаттығу (кері санақ) Консольдің ұйқы режимі
Конструкция	Тайғанауға қарсы педальдар Тасымалдау роликтері Еден қисықтығының компенсаторлары Бөтелке ұстағыш
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл

[illegible]



Сауда белгісі: KETTLER

Модель: Rhine 07877-000

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.

EAC