



ЖҮГІРУ ЖОЛЫ

T-302 SELECTA

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

TORNEOSPORT.COM

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ

INSTA FOLD



INSTA RUN

SOFT FALL

EXA MOTION

SMART START

EVER PROOF

ELASBOARD SHOCK



Құрметті сатып алушы!

Бұйымды сатып алғаныңыз құтты болсын!

Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO Selecta жүгіру жолы ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

Торнеомен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!

Жүгіру жолыңыз **алдын ала құрастырылған дерлік және жұмыс күйіне оңай орнату мақсатында** минималды құрастыруды қажет ететін күйде жеткізіледі.

Жаттығу жасап болғаннан кейін, жаттығу құрылғысын **тез жинап**, бойлық тасымалдау роликтері арқылы керекті жерге оңай жылжытуға болады. Құрылғының жиналмалы конструкциясы сақтау кезінде орынды үнемдейді.

Жүгіру бетін амортизациялаудың кешенді жүйесі тізе мен буындарға түсетін соққы жүктемесін азайтады.

Жаттығу құрылғысының консоліндегі мобильді құрылғылар ұстағышы жаттығу кезінде смартфонды немесе планшетті пайдалануға мүмкіндік береді.

Тұтқалардағы жылдам қатынасу пернелері жаттығу кезінде жүгіру бетінің жылдамдығы мен еңіс бұрышын өзгертуді айтарлықтай жеңілдетеді. Сондай-ақ консольдегі пернелерді, оның ішінде алдын ала орнатылған жылдамдық пернелер тіркесімін пайдаланып, жылдамдық пен еңіс бұрышын реттеу ыңғайлы болып табылады.

Қуатты 1,75 а.к. қозғалтқыш 1-ден 16 км/сағ-қа дейінгі жылдамдықты өзгертудің кең диапазонын қамтамасыз етеді, бұл 45×126 см кең жүгіру бетімен бірге кез келген қарқындылық деңгейінде жүруге де, жүгіруге де ыңғайлы жағдайды қамтамасыз етеді.

Жүгіру жолағының еңіс бұрышын реттеудің 12 деңгейі жүктемені түрлендіруге, сондай-ақ кірістірілген жаттығу бағдарламаларын қолдана отырып, еңіс бұрышын автоматты түрде өзгертуге мүмкіндік береді.

Орыс тіліндегі консоль, ыңғайлы пернелер мен басқару элементтері жаттығуды қарапайым және интуитивті басқаруға мүмкіндік береді.

Кірістірілген жаттығу бағдарламалары алдын ала бағдарламаланған кестеге сәйкес жүгіру бетінің жылдамдығы мен еңіс бұрышын автоматты түрде өзгерту арқылы жаттығуларды қызықты етеді.

Осыған қоса, 10 уақыт сегментінің әрқайсысы үшін жаттығу ұзақтығын, жылдамдығын және еңіс бұрышын өз бетімен орнату арқылы жеке фитнес мақсаттарыңызға байланысты жеке жаттығу бағдарламаларын жасауға болады.

Қауіпсіздіктің жоғары деңгейі жүгіру бетінің басым бөлігінде орнатылған тұтқалармен қамтамасыз етіледі. Бұл тепе-теңдікті сақтауға және жаттығу кезінде өзіңізді сенімді сезінуге көмектеседі.

**Назар аударыңыз:**

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

**Назар аударыңыз:**

Жаттығуды бастамас бұрын толық медициналық тексеруден өту қатаң түрде кеңес беріледі, әсіресе:

- егер жоғары қан қысымына немесе
- жүрек-қантамыр жүйесіне қатысты ауруларға генетикалық бейімділігіңіз болса,
- егер жасыңыз 45-тен асқан болса,
- егер темекі шегетін болсаңыз,
- егер сізде холестерин деңгейі жоғары болса,
- егер артық салмағыңыз болса немесе былтырдан бері тұрақты түрде спортпен айналыспаған болсаңыз.

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

**Назар аударыңыз:**

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

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

Мазмұны

1.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	5
2.	Дұрыс тамақтану.....	6
3.	Жаттығу құрылғысын құрастыру.....	9
4.	Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету.....	12
5.	Жаттығу компьютерінің сипаттамасы	14
6.	Жаттығу	22
7.	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы.....	25
8.	Жиынтықтауыштар тізімі	26
9.	Техникалық сипаттамалары.....	28
10.	Ықтимал мәселелер мен оларды жою тәсілдері.....	29

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.

Жүгіру жолының иесі барлық пайдаланушыларды қажетті қауіпсіздік шаралары туралы хабардар етуі керек.

1.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

1. Жаттығу құрылғысын тек зауыттық немесе ұқсас сападағы қаптамада тасымалдау керек.
2. Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
3. 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.

1.2 Жаттығу құрылғыларын пайдаланудың жалпы ережелері

1. Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулыққа сәйкес пайдаланыңыз.
2. Жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 0,5 м бос орын қалатындай етіп, оны тегіс жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін арнайы кілемшені төсеге болады.
3. Жаттығу құрылғысын бөлме жағдайында (+10°C және +35°C аралығындағы температурада, 5%-тен 80%-ке 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. Егер жаттығу құрылғысы жанында 12 жасқа дейінгі балалар, мүмкіндігі шектеулі адамдар немесе үй жануарлары болса, аса сақ болыңыз.
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.
12. Жаттығу құрылғысының ішіне ештеңе тықпаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, оны абайлап алып тастауға тырысыңыз. Егер оны өз бетіңізше ала алмасаңыз, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
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.

1.3 Электрлік жаттығу құрылғыларын пайдалану ережелері

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 электрспаптарды қоспаңыз.
2. Егер қажет болса, қимасы кемінде 1 мм² сымнан жасалған және жерге тұйықтау сымы бар ұзартқышты пайдаланыңыз. Қолданылатын ұзартқыш ұзындығы 1,5 метрден аспауы керек.
3. Қуат сымы қыздырылған беттерге жақын болмауы керек.

4. Жаттығу құрылғысын қосулы күйде ешқашан қараусыз қалдырмаңыз. Әр жаттығудан кейін жаттығу құрылғысын желіден ажыратуды ұмытпаңыз.



Назар аударыңыз:

Тазалау не техникалық қызмет көрсету, жөндеу және осы нұсқаулықта сипатталған басқа да жұмыстарды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз. Осы нұсқаулықта сипатталғандардан басқа барлық техникалық қызмет көрсету, жөндеу және басқа жұмыстарды тек сатушы сервистік қызметінің мамандары орындауы керек.

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, сондай-ақ май мөлшері ең аз (15% не одан аз) майонездерді пайдалану ұсынылады.

Сусындар

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

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

Әдетте, диетологтар тек кофеинсіз сусындарды ғана ұсынады. Дегенмен, егер сізде медициналық қарсы 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 тұтыну әсерінің диеталық тамақтану мен салмақ тастауға ешқандай қатысы жоқ.

Құнарлылық және калория

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

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

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

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 сал басқаша нәтижелер береді: мынында 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
Белсеңділік								
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 Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

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

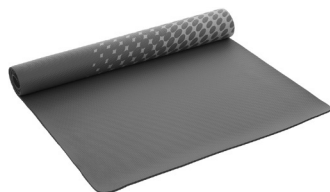


Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз².

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 майды тұтынуды қатты шектейді. Дегенмен, біз шектен шықпауға және диетадан ешқандай майды толығымен алып тастамауға кеңес береміз. Әртүрлі майлар — біздің денеміз үшін маңызды қоректік заттар болып табылады және оларды сау адамдардың рационынан алып тастау денсаулыққа жағымсыз әсер етуі мүмкін.

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

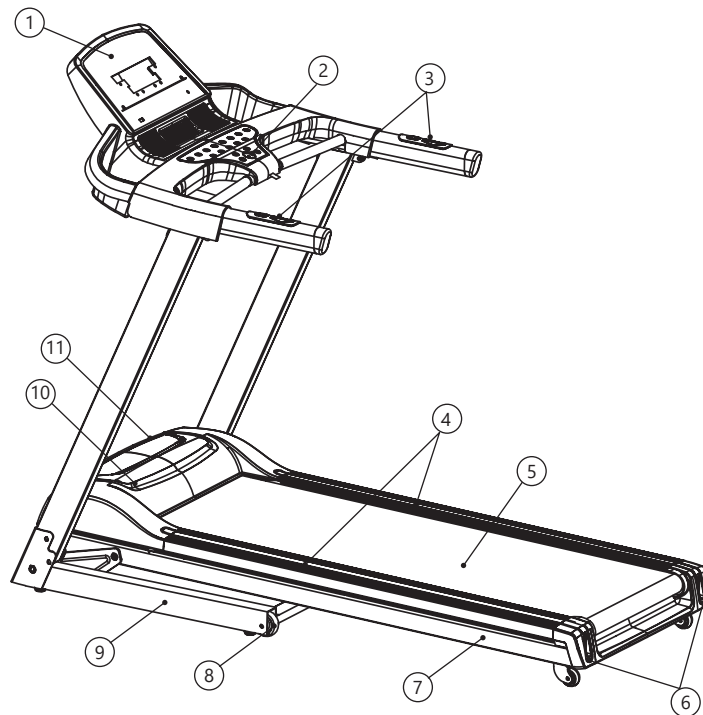
Жаттығу құрылғысын жайлы пайдалану үшін оны арнайы кілемшеге орнату ұсынылады. Тайғанамайтын полимерлік материалдан жасалған жеңіл әрі берік TORNEO A-913 кілемшесі еден жабынын қорғап, жаттығу құрылғысын пайдалану кезінде оның сырғып кетуіне жол бермейді.



3. Жаттығу құрылғысын құрастыру

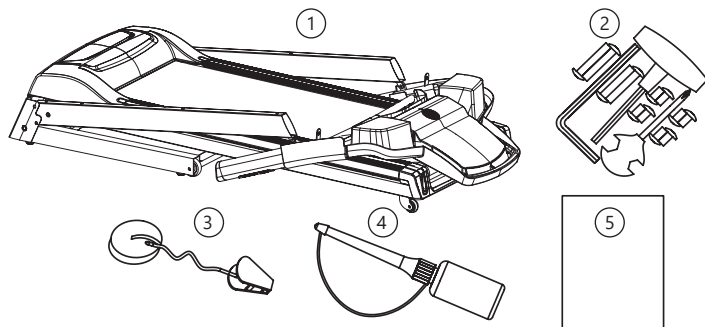
3.1 Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу

№	Жалпы сипаттамасы
1	Жаттығу компьютері (консоль)
2	Магниттік қауіпсіздік кілті
3	Жылдамдық пен еңіс бұрышын жылдам реттеу пернелері бар жүрек соғу жиілігінің датчиктері
4	Бүйірлік жабыстырмалар
5	Жүгіру жолағы
6	Өкшеліктер
7	Негізгі қаңқа
8	Тасымалдау роликтері
9	Негіз
10	Мотор бөлімінің қаптамасы
11	Электр ажыратқыш



3.2 Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру

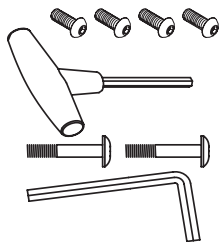
Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық бөлшектерін қораптан шығарып, оларды тегіс жерге қойыңыз. Төменде көрсетілген барлық бөлшектердің бар-жоғын тексеріңіз. Кейбір бөлшектер алдын ала үлкенірек тораптарға жиналған болуы мүмкін екенін ескеріңіз.



№	Атауы	Саны, д.
1	Жинақтағы жаттығу құрылғысы	1
2	Бекітпелер мен құрал-саймандар	1
3	Қауіпсіздік кілті	1
4	Силикон майы	1
5	Пайдалану жөніндегі нұсқаулық	1

Құрастыру кезінде қажет болатын бекітпелер саны жеткілікті екенін тексеріңіз

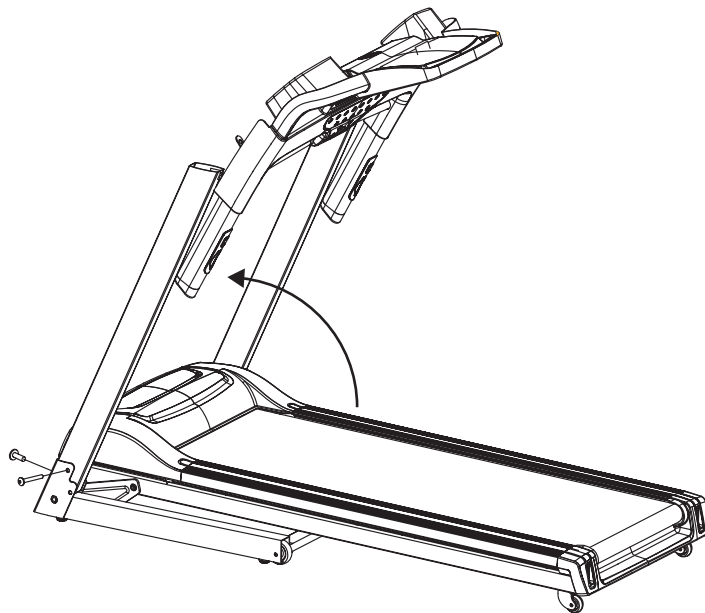
Атауы	Саны, д.
Алтықырлы бұранда (M8×15)	4
Алтықырлы кілт	1
Бұран (M8×50×20)	2
Алтықырлы кілт	1



3.3 Құрастыру реті

1-ҚАДАМ

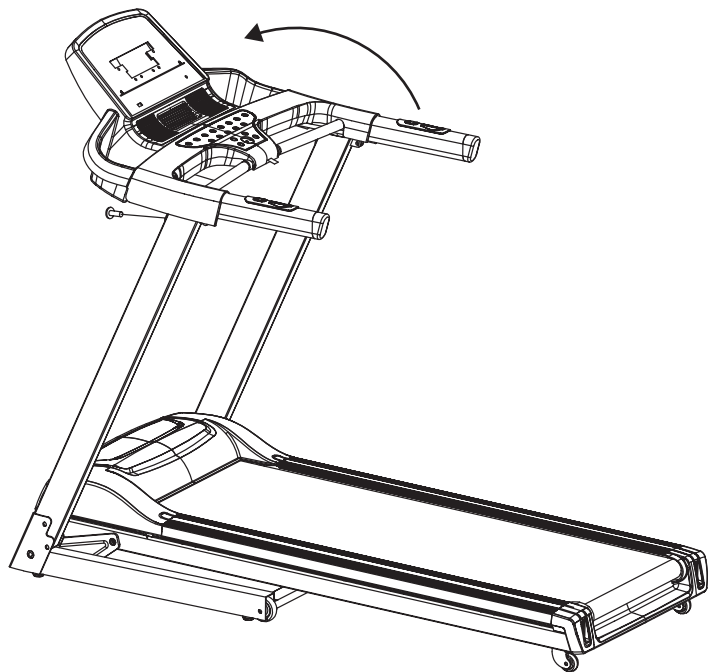
Жаттығу құрылғысын қаптамадан шығарып, оны тегіс жерге қойыңыз. Жаттығу құрылғысының қаңқасын кездейсоқ ашылудан қорғайтын таспаны алып тастаңыз. Жаттығу құрылғысының тағанын суретте көрсетілгендей баяу көтеріңіз. Жаттығу құрылғысының оң және сол жағындағы 2 бұранды (M8×50) және 4 бұранданы (M8×15) пайдаланып, тағандарды жаттығу құрылғысының негізіне бекітіңіз, бірақ осы қадамда оларды толық тартпаңыз.



2-ҚАДАМ

Консольді көрсеткімен көрсетілген бағытта жұмыс күйіне орнатып, оны тағандарға 2 бұрандамен (M8×15) бекітіңіз.

Енді тағандардың бекіткіш бұрандалары мен бұрандаларын негізге мықтап тартыңыз.

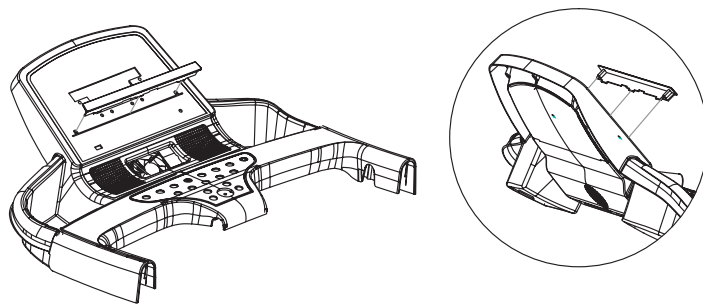


3-ҚАДАМ

Мобильді құрылғылар ұстағышын жаттығу құрылғысының консоліндегі сәйкес тесіктеріне салып, оны бекіту үшін аздап басыңыз.

Тұтқалар (5) мен консольді суреттегі көрсеткілермен көрсетілгендей жұмыс күйіне орнатыңыз.

Сымдарды тұтқалар (5) мен тік тағандар (1) ішіне салыңыз.



Жинау аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

4. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету

4.1 Жинау жүйесі

Жүгіру жолы сақтауға ыңғайлы болуы үшін жинау жүйесімен жабдықталған. Осының арқасында жаттығу құрылғысы пайдаланылмаған кезде пәтерде қосымша орын алмайды.

Жиналған жүгіру жолын тасымалдау роликтері арқылы сақтау орнына оңай жылжытуға болады.

Назар аударыңыз!

Жүгіру жолын жинау алдында:

1. Жүгіру бетін көлденең қалыпқа келтіріңіз (еңіс бұрышын нөлге қойыңыз). Әйтпесе, жүгіру жолы зақымдануы мүмкін!
2. Жаттығу құрылғысын қуат көзінен суырып, жүгіру жолағының қозғалысын тоқтатыңыз.
3. Жүгіру бетін көтеру және түсіру кезінде арқаңызды тік ұстап, негізгі күшті аяққа бағыттаңыз!

Жүгіру жолын жинау үшін:

1. Артқы білік астындағы металл қаңқаны қолыңызбен ұстаңыз.
2. Арқаны тік ұстап, аяқты жазу арқылы жүгіру бетін ақырын көтеріңіз.
3. Жүгіру бетінің цилиндр бекіткіші арқылы тік күйде бекітілгеніне көз жеткізіңіз (суретті қараңыз).
4. Бекіткіш жиналған жүгіру бетін мықтап ұстап тұрғанына көз жеткізіңіз.

Жүгіру жолын жазу үшін:

1. Жүгіру жолын қаңқаның артқы бөлігіндегі металл бағанынан ұстаңыз.
2. Аяқпен цилиндрдің ортасындағы батырманы басып, жүгіру бетін босатыңыз (жүгіру бетін өзіңізден ары қарай сәл итеру қажет болуы мүмкін).
3. Жүгіру бетін ақырын түсіріңіз, амортизатор оны біркелкі көлденең күйге келтіреді.



Назар аударыңыз!

Жүгіру бетін жинайтын амортизатор газбен толтырылған жоғары қысымды цилиндр болып табылады.

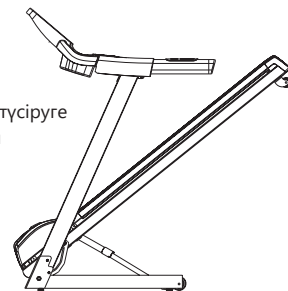
Жаттығу құрылғысын пайдалану кезінде цилиндрдің механикалық әсерлерден зақымдануына жол бермеңіз.

Егер жүгіру бетін түсіретін амортизатор зақымданса, жүгіру жолын жазу кезінде оның ауыр негізі еденге кенеттен құлап кетіп, еден мен жүгіру жолын зақымдауы мүмкін.



Жүгіру жолағын ақырын түсіруге арналған газдық жеткізгіш

Тасымалдау роликтері



4.2 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Жүгіру жолын басқа орынға жылжыту үшін оны бүктеп, жүгіру беті негізінің шеткі бағанынан немесе өкшеліктен ұстап тұрып, өзіңізге қарай еңкейтеңіз.

Жаттығу құрылғысын тасымалдау роликтері арқылы кез келген жерге оңай жылжытуға болады.



Назар аударыңыз!

Жүгіру жолын тегіс емес жерде жылжытпаңыз, себебі бұл роликтер мен жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін.

4.3 Жүгіру жолағының керілісін реттеу және орталықтау

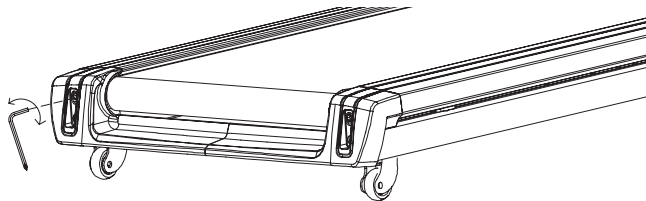
Жүгіру жолағының керілісі 8 мм-лік алтықырлы кілт арқылы келесідей реттеледі:

Жүгіру жолағын тарту үшін сол және оң жақ реттеу бұрандаларын сағат тілімен бұраңыз.

Жүгіру жолағын босату үшін оң және сол жақ реттеу бұрандаларын сағат тіліне қарсы бұраңыз.

Екі реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек екенін ескеріңіз. Жүгіру жолағын қатты тартып қоймау үшін әр реттеу бұрандасын тек $\frac{1}{4}$ айналымға ғана бұрау ұсынылады, себебі қатты тартылған жүгіру жолағы деканы зақымдауы мүмкін. Егер жүгіру жолағы шетке қарай сырғып кетсе, оны 8 мм-лік алтықырлы кілтпен келесідей реттеңіз:

егер жолақ солға қарай сырғыса, сол жақ реттеу бұрандасын сағат тілі бойымен $\frac{1}{4}$ айналымға, ал оң жақтағысын сағат тіліне қарсы бағытта $\frac{1}{4}$ айналымға бұраңыз. Содан кейін жүгіру жолын іске қосып, жолақ сырғымайтынын тексеріңіз. Егер қажет болса, әрекетті қайталаңыз. Егер жолақ оңға қарай сырғыса, әрекеттерді кері тәртіпте орындаңыз: оң жақ реттеу бұрандасын сағат тілі бойымен $\frac{1}{4}$ айналымға, ал сол жақтағысын сағат тіліне қарсы бағытта $\frac{1}{4}$ айналымға бұраңыз. Жүгіру жолын пайдаланған кезде жолақ қақ ортада болуы шарт емес, бастысы ол тұрған жерінен сырғып кетпеуі маңызды, әйтпесе жолақ пен жаттығу құрылғысының өзге де бөлшектері зақымдалуы мүмкін.



4.4 Жүгіру жолағын майлау

Жүгіру жолының электрлі моторына жүктемені азайту және жүгіру жолағының бірқалыпты қозғалысын қамтамасыз ету үшін оны мезгіл-мезгіл 100% силикон майымен майлап отыру қажет. Жаттығу құрылғысын пайдалану қарқындылығына байланысты майлау жиілігі өзгеруі мүмкін. Жүгіру жолы алғаш рет 25 сағат қолданылған кезде оны майлау ұсынылады (1–2 айда ~ 20 мл майлағыш). Орта есеппен алғанда, жүгіру жолағын кемінде әр 50 сағат сайын (әр 2 ай сайын ~ 30–40 мл май) майлап отыруға кеңес беріледі. Тіпті жаттығу құрылғысы қолданылмаса да, жүгіру жолы уақыт өте келіп кететіндіктен, оны майлап отыру қажет.

Майды жүгіру жолағының артқы жағына жағыңыз.

Құрылғының жүгіру бетін майламаңыз.

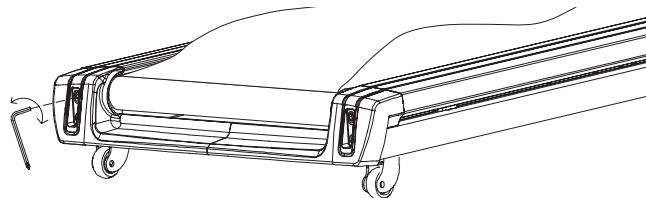
Ол үшін жүгіру жолын бүктеп (4.1-тармақты қараңыз.), жүгіру жолағының ішкі жағын майлаңыз.

Ол үшін май құйылған аэрозоль құттысының бүріккіш шүмегін дека мен жүгіру жолағының арасына тығыңыз. Майды жүгіру жолағының бір шетінен екінші шетіне дейін жағып шығыңыз. Бұдан кейін жүгіру жолын қосып, жолақты $\frac{1}{2}$ айналымға айналдырыңыз. Содан кейін әрекетті қайталаңыз. Әр жолы шамамен 30 мл майды қолдануға болады.

Оған қоса, жүгіру жолағын төменде көрсетілген тәсілмен де майлауға болады.

Майлау үшін жүгіру жолағының керілісін босатып, суретте көрсетілгендей, жүгіру жолағының көлденең бойымен деканың орталық бөлігіне силикон майының 2–3 жолағын жағыңыз.

(Егер аэрозоль түріндегі майды қолдансаңыз, оны деканың орталық бөлігіне біркелкі шашыңыз). Осыдан кейін 4.3 бөлімінде сипатталғандай жүгіру жолағының керілісін реттеп, оны орталықтаңыз.



5. Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

5.1 Дисплейдегі пернелер мен ақпараттық терезелер сипаттамасы



ПРОГРАММЫ 	Құрылғы жұмысы тоқтап тұрған кезде: алдын ала орнатылған P1–P36 жаттығу бағдарламаларының, U1–U3 пайдаланушы бағдарламаларының, HRC жүрек соғу жиілігін реттеу бағдарламаларының немесе Май талдағышы (F1) функциясының бірін таңдайды.
РЕЖИМ 	Жаттығу режимін таңдау: уақыт (TIME), қашықтық (DIS), калория шығыны (CAL), қалыпты режим. «Май талдағышы» функциясын пайдалану кезінде параметрлерді енгізу.
СТАРТ / ПАУЗА 	1. Жылдам старт 2. Таңдалған параметрлермен жаттығуды бастау 3. Қол жеткізілген параметрлерді сақтай отырып, ағымдағы жаттығуды тоқтату (KIDPTU) 4. Тоқтатылған жаттығуды жалғастыру

СТОП 	1. Ағымдағы жаттығуды тоқтату (СТОП). Осы пернені бір рет басқан кезде жүгіру жолағы біртіндеп тоқтайды. 2. Апаттық тоқтату: пернені екі рет басқанда жүгіру жолағы тез тоқтайды. 3. Бастапқы дисплей мәзіріне оралу (бағдарлама таңдау, жаттығу параметрлерін орнату және т.б. кезде)
 	Жаттығу режимінде: жүгіру жолағының еңіс бұрышын өзгерту (қадам — 1%)
УГОЛ НАКЛОНА  	Жүгіру жолағының еңіс бұрышын жылдам (тікелей) таңдау пернелері: 3 және 9%
 	Жаттығу режимінде: жылдамдықты өзгерту (қадам —0,1 км/сағ).
СКОРОСТЬ  	Жылдамдықты жылдам (тікелей) таңдау пернелері: 12 және 6 км/сағ.
 	Тұтқалардағы жылдам қатынасу пернелері жаттығу кезінде жүгіру бетінің жылдамдығы мен еңіс бұрышын өзгертуді айтарлықтай жеңілдетеді. Сонымен қатар, тұтқалардағы ЖЫЛДАМДЫҚ пернелері параметрлерді басқару режимінде параметрлерді өзгерту үшін қолданылады.



Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама, өлшем бірліктері	Диапазон мәндері
SPEED	Ағымдағы жылдамдықты көрсету, км/сағ.	1,0–16,0
TIME	Жаттығу уақытын / бағдарлама ұзақтығын көрсету, мин	00:00–99:00
DIS	Жалпы/жүріп өткен қашықтықты көрсету, км	0,0–99,0
CAL	Калория шығынын көрсету, ккал	0–990
INC	Жүгіру бетінің еңістік деңгейі	1–12
PUL	Жүрек соғу жиілігін көрсету (ЖСЖ датчигін ұстау қажет)	
P1, U1, HRC, MANUAL...	Бағдарлама нөмірін немесе атауын көрсету	
	Стадионды жүріп өткен айналымдар саны мен шартты қашықтық	

5.2 Жаттығу құрылғысын іске қосу

1. Жүгіру жолын қуат көзіне қосып, ажыратқышты (I) күйіне (қосулы) бұраңыз.
2. Магниттік қауіпсіздік кілтін консольдегі уяға салыңыз. Компьютер дыбыстық сигнал беріп, «Жаттығуға дайындық» режиміне өтеді.

Қауіпсіздік кілті құлап түскенде немесе басқа күтпеген жағдайда жаттығуды шұғыл тоқтатуға арналған. Жаттығу кезінде әрқашан қауіпсіздік кілтінің қыспасын киімге бекітіп, сым ұзындығы тым бос болмай, жаттығуға мүмкіндік беретіндей етіп ілінгеніне көз жеткізіңіз. Егер жаттығу кезінде құлап түссеңіз немесе басқа күтпеген жағдай орын алса, магниттік кілт консольден ажырап, жүгіру жолы бірден тоқтайды.

Жылдам старт

Жаттығуды жылдам бастау үшін жүгіру жолын жоғарыда сипатталғандай «Жаттығуға дайындық» күйіне келтіріп, СТАРТ пернесін басыңыз. 3 секундтық кері санақтан кейін жүгіру жолағы 1 км/сағ жылдамдықпен қозғала бастайды. Жылдамдықты оң жақ тұтқадағы немесе консольдегі «Қосу» және «Алу» пернелері (қадам — 0,1 км/сағ.), сондай-ақ тікелей жылдамдықты таңдау пернелері арқылы өзгертуге болады (пернелер сипаттамасын қараңыз). Жүгіру бетінің еңіс бұрышын сол жақ тұтқадағы ЕҢІСТІК +/- пернелері немесе консольдегі «Жоғары» және «Төмен» көрсеткілері бар пернелері (қадам — 1%), сондай-ақ тікелей еңіс бұрышын таңдау пернелері арқылы өзгертуге болады (пернелер сипаттамасын қараңыз). Тұтқалардағы сенсорлық датчиктерді ұстасаңыз, дисплейдің ақпараттық терезелері келесі жаттығу параметрлерін көрсетеді: жаттығу уақыты (TIME), қашықтық (DIS), жылдамдық (SPEED), калория шығыны (CAL), жүгіру бетінің еңіс бұрышы (INC) және жүрек соғу жиілігі (PUL). Жаттығу уақыты, қашықтық және калория шығыны санағы нөлден басталады. Жаттығуды уақытша тоқтату үшін СТАРТ/КІДІРТУ пернесін басыңыз. Осыдан кейін СТАРТ/КІДІРТУ пернесін қайта басу арқылы жаттығуды жалғастыруға болады, осында барлық параметрлер соңғы жеткен мәндерден өзгереді және жүгіру жолағы КІДІРТУ алдында белгіленген жылдамдықпен қозғала бастайды.

Абай болыңыз! Жаттығуды тоқтату және «Жаттығуға дайындық» күйіне оралу үшін СТОП пернесін басыңыз.

Мақсатты параметр бойынша жаттығу (қол режимі)

Жүгіру жолында уақытқа, қашықтыққа не калория шығынына қатысты мақсатты параметр бойынша жаттығу мүмкіндігі бар. Осы бағдарламамен жаттығу кезінде Қосу/Алу және Жоғары/Төмен пернелерімен, тұтқалардағы жылдам қатынасу пернелерімен, сондай-ақ жылдамдық пен еңіс бұрышын тікелей таңдау пернелерімен жүгіру бетінің жылдамдығы мен еңіс бұрышын еркін өзгерте аласыз.

Әдепкі бағдарлама уақыты: 30 мин., орнату диапазоны: 5–99 мин.; орнату қадамы: 1 мин.

Әдепкі қашықтық: 1 км, орнату диапазоны: 1–99 км, орнату қадамы: 1 км.

Әдепкі калория шығыны: 50 ккал, орнату диапазоны: 20–990 ккал, орнату қадамы: 10 ккал.

Мақсатты параметр бойынша жаттығуды бастау үшін:

1. Жүгіру жолын «Жаттығуға дайындық» күйіне келтіріңіз.
2. РЕЖИМ пернесі арқылы ықтимал мақсатты параметрлердің бірін таңдаңыз: жаттығу уақыты (TIME), жүріп өткен қашықтық (DIS), калория шығыны (CAL). Таңдалған параметр дисплейде жыпылықтай бастайды.
3. «Қосу» және «Алу» пернелері арқылы мақсатты параметр мәнін орнатыңыз.
4. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басыңыз. Жүгіру жолағы минималды жылдамдықпен қозғала бастайды. Жылдамдықты консоль мен он жақ тұтқадағы «Қосу» және «Алу» пернелері және жылдамдықты тікелей таңдау пернелері (пернелер сипаттамасын қараңыз) арқылы басқаруға болады. Оған қоса, жүгіру бетінің еңіс бұрышын «Жоғары» және «Төмен» көрсеткілері бар пернелері, оң жақ тұтқадағы жылдам қатынасу пернелері мен еңіс бұрышын тікелей таңдау пернелері арқылы өзгерте аласыз.

Алдын ала орнатылған жаттығу бағдарламаларын пайдалану

Жүгіру жолының компьютерінде жүгіру жолағының жылдамдығы мен еңіс бұрышын уақыт бойынша өзгертетін әртүрлі профильдерді қамтитын алдын ала орнатылған 36 жаттығу бағдарламасы бар. Бұл бағдарламалар жаттығуларды түрлендіріп, оларды қызықты етуге көмектеседі.

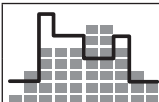
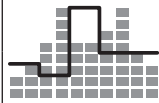
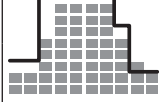
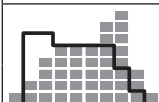
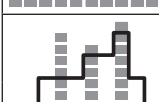
1. Жүгіру жолын «Жаттығуға дайындық» күйіне келтіріңіз.
2. БАҒДАРЛАМА пернесі арқылы алдын ала орнатылған жаттығу бағдарламаларының (P1–P36) бірін таңдап, оған кіру үшін РЕЖИМ пернесін басыңыз.
3. «Қосу» және «Алу» пернелері арқылы қажетті жаттығу ұзақтығын минутпен орнатыңыз (әдепкі мән — 30 мин, диапазон — 5–99 мин, қадам — 1 мин).
4. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басыңыз. 3 секундтық кері санақтан кейін жүгіру жолағы қозғала бастайды.

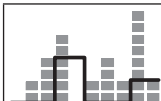
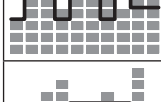
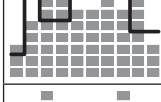
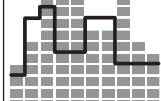
5. Жаттығуды уақытша тоқтату үшін KIDPTU пернесін басыңыз. Дисплейде PAUSE жазуы пайда болады. Жаттығуды тоқтату және «Жаттығуға дайындық» режиміне оралу үшін СТОП пернесін басыңыз.

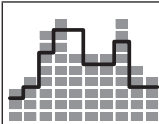
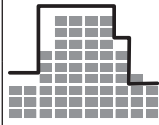
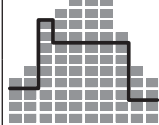
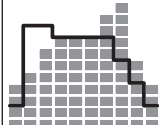
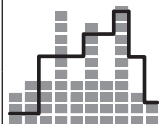
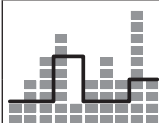
Алдын ала орнатылған бағдарламалар 10 сегментке бөлінген, әрбір сегменттің әдепкі ұзақтығы — 3 минут. Егер жаттығу ұзақтығын 30 минуттан басқа етіп орнатсаңыз, уақыт пен жүктеме әлі де 10 сегментке бөлінеді, бірақ әр сегмент ұзақтығы өзгереді. Бір сегменттен екіншісіне ауысқан кезде құрылғы компьютері ескерту сигналын береді. Жаттығу кезінде ағымдағы сегмент үшін жүгіру жолағының жылдамдығы мен еңіс бұрышын өзгертуге болады, бірақ келесі сегментке өткенде, жылдамдық пен еңіс бұрышы бағдарламамен белгілеген мәндерге өзгереді.

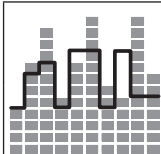
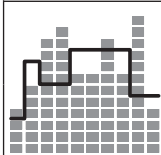
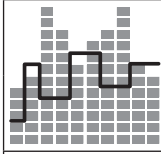
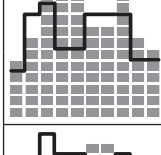
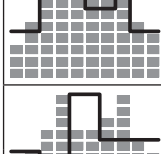
Кірістірілген 12 бағдарламада сегмент бойынша жылдамдықтың өзгеру профильдері төмендегі кестеде келтірілген.

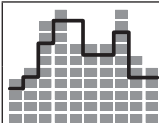
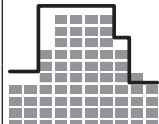
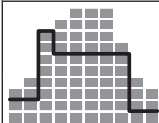
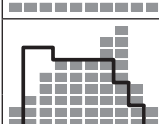
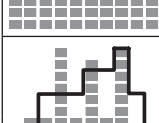
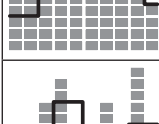
5.3 Кірістірілген бағдарламаларда жүгіру жолағы жылдамдығының және еңіс бұрышының өзгеру профилдері

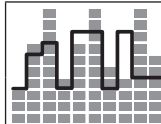
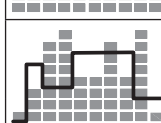
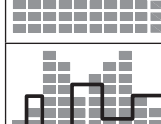
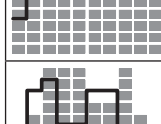
Бағдарлама/Сегмент			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	P1	Жылдамдық, км/сағ.	1	3	5	5	5	7	7	5	3	2
		Еңіс бұрышы, %	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
	P2	Жылдамдық, км/сағ.	2	3	5	8	5	5	6	8	4	3
		Еңіс бұрышы, %	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
	P3	Жылдамдық, км/сағ.	2	3	7	8	5	5	5	8	4	3
		Еңіс бұрышы, %	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
	P4	Жылдамдық, км/сағ.	2	2	5	8	8	8	8	5	3	2
		Еңіс бұрышы, %	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
	P5	Жылдамдық, км/сағ.	3	4	8	9	10	10	10	7	4	3
		Еңіс бұрышы, %	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
	P6	Жылдамдық, км/сағ.	3	4	6	7	7	7	9	10	5	3
		Еңіс бұрышы, %	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
	P7	Жылдамдық, км/сағ.	3	4	4	10	4	9	4	11	3	2
		Еңіс бұрышы, %	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2

Бағдарлама/Сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	P8	Жылдамдық, км/сағ.	3	5	7	9	3	5	7	5	11	5
		Еңіс бұрышы, %	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
	P9	Жылдамдық, км/сағ.	3	7	10	4	7	11	5	4	12	6
		Еңіс бұрышы, %	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
	P10	Жылдамдық, км/сағ.	3	5	9	10	6	6	9	6	11	3
		Еңіс бұрышы, %	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
	P11	Жылдамдық, км/сағ.	4	5	11	9	6	8	9	11	6	5
		Еңіс бұрышы, %	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
	P12	Жылдамдық, км/сағ.	4	6	10	10	10	7	7	10	6	5
		Еңіс бұрышы, %	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
	P13	Жылдамдық, км/сағ.	2	4	6	6	6	8	8	6	4	3
		Еңіс бұрышы, %	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
	P14	Жылдамдық, км/сағ.	3	4	6	9	6	6	7	9	5	4
		Еңіс бұрышы, %	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5

Бағдарлама/Сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	P15	Жылдамдық, км/сағ.	3	4	8	9	6	6	6	9	5	4
		Еңіс бұрышы, %	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
	P16	Жылдамдық, км/сағ.	3	3	6	9	9	9	9	6	4	3
		Еңіс бұрышы, %	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
	P17	Жылдамдық, км/сағ.	4	5	9	10	11	11	11	8	5	4
		Еңіс бұрышы, %	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
	P18	Жылдамдық, км/сағ.	4	5	7	8	8	8	10	11	6	4
		Еңіс бұрышы, %	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
	P19	Жылдамдық, км/сағ.	4	5	5	11	5	10	5	12	4	3
		Еңіс бұрышы, %	2	2	7	7	7	9	9	11	7	3
	P20	Жылдамдық, км/сағ.	4	6	8	10	4	6	8	6	12	6
		Еңіс бұрышы, %	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6

Бағдарлама/Сегмент			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	P21	Жылдамдық, км/сағ.	4	8	11	5	8	12	6	5	12	7
		Еңіс бұрышы, %	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
	P22	Жылдамдық, км/сағ.	4	6	10	11	7	7	10	7	12	4
		Еңіс бұрышы, %	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
	P23	Жылдамдық, км/сағ.	5	6	12	10	7	9	10	12	7	6
		Еңіс бұрышы, %	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
	P24	Жылдамдық, км/сағ.	5	7	11	11	11	8	8	11	7	6
		Еңіс бұрышы, %	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
	P25	Жылдамдық, км/сағ.	3	5	7	7	7	9	9	7	5	4
		Еңіс бұрышы, %	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
	P26	Жылдамдық, км/сағ.	4	5	7	10	7	7	8	10	6	5
		Еңіс бұрышы, %	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6

Бағдарлама/Сегмент			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	P27	Жылдамдық, км/сағ.	4	5	9	10	7	7	7	10	6	5
		Еңіс бұрышы, %	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
	P28	Жылдамдық, км/сағ.	4	4	7	10	10	10	10	7	5	4
		Еңіс бұрышы, %	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
	P29	Жылдамдық, км/сағ.	5	6	10	11	12	12	12	9	6	5
		Еңіс бұрышы, %	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
	P30	Жылдамдық, км/сағ.	5	6	8	9	9	9	11	12	7	5
		Еңіс бұрышы, %	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
	P31	Жылдамдық, км/сағ.	5	6	6	12	6	11	6	12	5	4
		Еңіс бұрышы, %	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
	P32	Жылдамдық, км/сағ.	5	7	9	11	5	7	9	7	12	7
		Еңіс бұрышы, %	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7

Бағдарлама/Сегмент			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	P33	Жылдамдық, км/сағ.	5	9	12	6	9	12	7	6	12	8
		Еңіс бұрышы, %	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
	P34	Жылдамдық, км/сағ.	5	7	11	12	8	8	11	8	12	5
		Еңіс бұрышы, %	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
	P35	Жылдамдық, км/сағ.	6	7	12	11	8	10	11	12	8	7
		Еңіс бұрышы, %	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
	P36	Жылдамдық, км/сағ.	6	8	12	12	12	9	9	12	8	7
		Еңіс бұрышы, %	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6

Жеке жаттығу бағдарламаларын жасау

U01, U02, U03 бағдарламалары — жеке фитнес мақсатыңызға негізделген жеке жаттығу бағдарламаларын жасауға мүмкіндік беретін пайдаланушы бағдарламалары. Жалпы 3 пайдаланушы бағдарламасын жасауға болады. Пайдаланушы жаттығу параметрлерін келесі ретпен орнату арқылы жеке жаттығу бағдарламасын жасай алады: ЖАТТЫҒУ УАҚЫТЫ, ЖЫЛДАМДЫҚ, ЕҢІС БҰРЫШЫ. Барлық орнатылған теңшелімдер компьютер жадында сақталады. Жаттығу кезінде пайдаланушы тиісті пернелерді пайдаланып, жылдамдық пен еңіс бұрышының ағымдағы мәнін өзгерте алады. Бұл жағдайда компьютер бұрын орнатылған параметрлерді жадта сақтайды.

Пайдаланушы бағдарламалары 10 сегментке бөлінген, әрбір сегменттің әдепкі ұзақтығы — 3 минут. Егер жаттығу ұзақтығын 30 минуттан басқа етіп орнатсаңыз, уақыт пен жүктеме әлі де 10 сегментке бөлінеді, бірақ әр сегмент ұзақтығы өзгереді.

Басқару:

1. «Жаттығуға дайындық» режимінде БАҒДАРЛАМА пернесі арқылы U01/U02/ U03 пайдаланушы бағдарламаларының бірін таңдап, таңдалған бағдарламаны ашу үшін РЕЖИМ пернесін басыңыз.
2. Дисплейде УАҚЫТ (TIME) мәні жыпылықтаған кезде «Қосу» және «Алу» (SPEED) пернелері арқылы жаттығу ұзақтығын минутпен орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін РЕЖИМ пернесін басып, бірінші сегмент үшін жылдамдық пен еңіс бұрышын орнатуға өтіңіз.
3. Дисплейде 01 сегментіне қатысты жүгіру жолағының жылдамдығы (SPEED) мен еңіс бұрышы (INC) жыпылықтаған кезде «Қосу» және «Алу» пернелері арқылы қажетті жылдамдық мәнін орнатуға болады. Оған қоса, «Жоғары» және «Төмен» көрсеткілері бар пернелері арқылы жүгіру жолағының қажетті еңіс бұрышын орната аласыз. Бірінші сегментте енгізілген жылдамдық пен еңіс бұрышы мәндерін растап, келесі сегментті (02) реттеуге көшу үшін РЕЖИМ пернесін басыңыз.
4. Барлық 10 сегменттің жылдамдық пен еңіс бұрыш мәндерін орнатып болғанға дейін қалған сегменттер үшін 3-тармақтағы әрекеттерді қайталаңыз.
5. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басыңыз. Бір сегменттен екіншісіне ауысқан кезде құрылғы компьютері ескерту сигналын береді. Жаттығу кезінде ағымдағы сегмент үшін жүгіру жолағының жылдамдығы мен еңіс бұрышын өзгертуге болады, бірақ келесі сегментке өткенде, жылдамдық пен еңіс бұрыш өзіңіз жасаған бағдарламада белгілеген мәндерге өзгереді. Бұл бағдарлама құрылғы компьютерінің жадында сақталады. Келешекте сіз бұрын жасалған пайдаланушы бағдарламасына жоғарыда көрсетілген жолмен өзгертулер енгізе аласыз немесе бағдарламаны таңдағаннан кейін, бірден СТАРТ пернесін басу арқылы оны өзгертпей пайдалана аласыз.

Жаттығу басталған кезде компьютер автоматты түрде белгіленген уақыттан кері санауды бастайды. Белгіленген уақыт 0 мәніне жеткенде жүгіру жолағы тоқтайды.

Жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарламалармен жаттығу

Жүгіру жолында 3 жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарлама бар. Бұл бағдарламаларда жаттығу кезінде компьютер жүрек соғу жиілігі орнатылған деңгейге сәйкес келуі үшін жүктеме қарқынын автоматты түрде реттейді (5.1-тармағында берілген ақпаратты қараңыз). Компьютер өлшенген жүрек соғу жиілігін мақсатты көрсеткішпен салыстырып, жүктемені тиісінше арттырып не азайтып отырады. Жүрек соғу жиілігін реттеу бағдарламаларымен жаттығу жасау кезінде жүрек соғу жиілігі датчиктерін ұстау қажет.

HRC01 60%: максималды жасқа негізделген жүрек соғу жиілігінен есептелетін мақсатты 60%-ке тең (не болмаса максималды жасқа негізделген 50% және 70% аралығында

пайдаланушы белгілеген ЖСЖ-ға тең) жүрек соғу жиілігін сақтап тұру үшін жүгіру жиілігінің жылдамдығы мен еңіс бұрышын автоматты түрде өзгерту мүмкіндігі бар жүрек соғу жиілігін реттеу бағдарламасы.

HRC02 75%: максималды жасқа негізделген (немесе пайдаланушы белгілеген) жүрек соғу жиілігінен есептелетін 75%-ке тең мақсатты жүрек соғу жиілігін сақтап тұру үшін жүгіру жолағының жылдамдығы мен еңіс бұрышын автоматты түрде өзгерту мүмкіндігі бар жүрек соғу жиілігін реттеу бағдарламасы.

HRC03 85%: максималды жасқа негізделген (немесе пайдаланушы белгілеген) жүрек соғу жиілігінен есептелетін 85%-ке тең мақсатты жүрек соғу жиілігін сақтап тұру үшін жүгіру жолағының жылдамдығы мен еңіс бұрышын автоматты түрде өзгерту мүмкіндігі бар жүрек соғу жиілігін реттеу бағдарламасы.

HRC01 60% жүрек соғу жиілігін реттеу бағдарламасын іске қосу үшін:

1. Жүгіру жолын «Жаттығуға дайындық» күйіне келтіріңіз.
2. БАҒДАРЛАМА пернесін басу арқылы HRC01 жүрек соғу жиілігін реттеу бағдарламасын таңдаңыз. Дисплейдің оң жағында HRC бағдарламасының атауы және дисплейдің ортасында оның 01 нөмірі пайда болады.
3. Жас дисплейдің жоғарғы оң жақ бұрышында жыпылықтап көрсетіледі. «Қосу» және «Алу» жылдамдық реттеу пернелері арқылы жасыңызды енгізіп, РЕЖИМ пернесін басыңыз.
4. Дисплейде алдыңғы қадамда енгізілген пайдаланушы жасы негізінде есептелген мақсатты ЖСЖ мәні көрсетіледі, мысалы, ЖСЖ = (220 - адам жасы)*60%, яғни максималды ЖСЖ-ның 60%-і (ұсынылады). Бұл мәнді қабылдауға немесе «Қосу» және «Алу» жылдамдық реттеу пернелері арқылы максималды жасқа негізделген жүрек соғу жиілігінің 50% және 70%-і аралығындағы басқа мәнді орнатуға болады. Енгізілген жүрек соғу жиілігін растау және жаттығу уақытын орнатуға өту үшін РЕЖИМ пернесін басыңыз.
5. Дисплейде УАҚЫТ (TIME) жыпылықтайды, осыдан кейін жаттығу ұзақтығын «Қосу» және «Алу» пернелері арқылы 5:00–99:00 мин аралығында орнатуға болады.
6. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басып, жүрек соғу жиілігі датчигін ұстаңыз. Жаттығу төмен жылдамдықта және нөлдік еңіс бұрышымен басталады, осыдан кейін жүгіру жолағының жылдамдығы мен еңіс бұрышы жүрек соғу жиілігі белгіленген мақсатты мәнге жеткенше бірте-бірте автоматты түрде артады. Жаттығу кезінде компьютер өлшенген жүрек соғу жиілігін мақсатты көрсеткішпен салыстырып, сәйкесінше жүктемені (жылдамдық пен еңіс бұрышын) автоматты түрде арттырады немесе азайтады.

Жаттығу жасау кезінде тұтқалардағы жылдам қатынасу пернелері немесе консольдегі сәйкес пернелер арқылы жүгіру бетінің жылдамдығы мен еңісін қолмен реттеуге болады.

Жаттығуды уақытша тоқтату (кідірту) үшін

КІДІРТУ пернесін басыңыз. Осыдан кейін СТАРТ пернесін басу арқылы жаттығуды жалғастыруға болады. Бұл жағдайда қол жеткізілген параметрлер жоғалмай, тоқтаған жерінен жалғасады. Жаттығуды тоқтату және «Жаттығуға дайындық» күйіне оралу үшін СТОП пернесін басыңыз.

HRC02 75% жүрек соғу жиілігін реттеу бағдарламасын іске қосу үшін:

1. Жүгіру жолын «Жаттығуға дайындық» күйіне келтіріңіз.
2. БАҒДАРЛАМА пернесін басу арқылы HRC02 жүрек соғу жиілігін реттеу бағдарламасын таңдаңыз. Дисплейдің оң жағында HRC бағдарламасының атауы және дисплейдің ортасында оның 02 нөмірі пайда болады.
3. Жас дисплейдің жоғарғы оң жақ бұрышында жыпылықтап көрсетіледі. «Қосу» және «Алу» жылдамдық реттеу пернелері арқылы жасыңызды енгізіп, РЕЖИМ пернесін басыңыз.
4. Дисплейде алдыңғы қадамда енгізілген пайдаланушы жасы негізінде есептелген мақсатты ЖСЖ мәні көрсетіледі, мысалы, $ЖСЖ = (220 - \text{адам жасы}) * 75\%$, яғни максималды ЖСЖ-ның 75%-і. Бұл мәнді қабылдауға немесе «Қосу» және «Алу» жылдамдық реттеу пернелері арқылы максималды жасқа негізделген жүрек соғу жиілігінің 70% және 80%-і аралығындағы басқа мәнді орнатуға болады. Енгізілген жүрек соғу жиілігін растау және жаттығу уақытын орнатуға өту үшін РЕЖИМ пернесін басыңыз.
5. Дисплейде УАҚЫТ (TIME) жыпылықтайды, осыдан кейін жаттығу ұзақтығын «Қосу» және «Алу» пернелері арқылы 5:00–99:00 мин аралығында орнатуға болады.
6. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басып, жүрек соғу жиілігі датчигін ұстаңыз. Жаттығу төмен жылдамдықта және нөлдік еңіс бұрышымен басталады, осыдан кейін жүгіру жолағының жылдамдығы мен еңіс бұрышы жүрек соғу жиілігі белгіленген мақсатты мәнге жеткенше бірте-бірте автоматты түрде артады. Жаттығу кезінде компьютер өлшенген жүрек соғу жиілігін мақсатты көрсеткішпен салыстырып, сәйкесінше жүктемені (жылдамдық пен еңіс бұрышын) автоматты түрде арттырады немесе азайтады.

Жаттығу жасау кезінде тұтқалардағы жылдам қатынасу пернелері немесе консольдегі сәйкес пернелер арқылы жүгіру бетінің жылдамдығы мен еңісін қолмен реттеуге болады.

HRC03 85% жүрек соғу жиілігін реттеу бағдарламасын іске қосу үшін:

1. Жүгіру жолын «Жаттығуға дайындық» күйіне келтіріңіз.
2. БАҒДАРЛАМА пернесін басу арқылы HRC03 жүрек соғу жиілігін реттеу бағдарламасын таңдаңыз. Дисплейдің оң жағында HRC бағдарламасының атауы және дисплейдің ортасында оның 03 нөмірі пайда болады.
3. Жас дисплейдің жоғарғы оң жақ бұрышында жыпылықтап көрсетіледі. «Қосу» және «Алу» жылдамдық реттеу пернелері арқылы жасыңызды енгізіп, РЕЖИМ пернесін басыңыз.
4. Дисплейде алдыңғы қадамда енгізілген пайдаланушы жасы негізінде есептелген мақсатты ЖСЖ мәні көрсетіледі, мысалы, $ЖСЖ = (220 - \text{адам жасы}) * 85\%$, яғни максималды ЖСЖ-ның 85%-і. Бұл мәнді қабылдауға немесе «Қосу» және «Алу» жылдамдық реттеу пернелері арқылы максималды жасқа негізделген жүрек соғу жиілігінің 80% және 90%-і аралығындағы басқа мәнді орнатуға болады. Енгізілген жүрек соғу жиілігін растау және жаттығу уақытын орнатуға өту үшін РЕЖИМ пернесін басыңыз.
5. Дисплейде УАҚЫТ (TIME) жыпылықтайды, осыдан кейін жаттығу ұзақтығын «Қосу» және «Алу» пернелері арқылы 5:00–99:00 мин аралығында орнатуға болады.
6. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басып, жүрек соғу жиілігі датчигін ұстаңыз. Жаттығу төмен жылдамдықта және нөлдік еңіс бұрышымен басталады, осыдан кейін жүгіру жолағының жылдамдығы мен еңіс бұрышы жүрек соғу жиілігі белгіленген мақсатты мәнге жеткенше бірте-бірте автоматты түрде артады. Жаттығу кезінде компьютер өлшенген жүрек соғу жиілігін мақсатты көрсеткішпен салыстырып, сәйкесінше жүктемені (жылдамдық пен еңіс бұрышын) автоматты түрде арттырады немесе азайтады.

Жаттығу жасау кезінде тұтқалардағы жылдам қатынасу пернелері немесе консольдегі сәйкес пернелер арқылы жүгіру бетінің жылдамдығы мен еңісін қолмен реттеуге болады.

Май талдағышы функциясын пайдалану

Май талдағышы — пайдаланушы денесіндегі май тінінің құрамын есептеуге арналған арнайы бағдарлама.

Іс-қимыл тәртібі

1. Жүгіру жолын «Жаттығуға дайындық» күйіне келтіріңіз.
2. Дисплейде F1 (Жыныс) белгісі пайда болмағанша, БАҒДАРЛАМА пернесін басыңыз.
3. «Қосу» және «Алу» пернелері арқылы Жынысты (1 — ер, 2 — әйел) таңдап, енгізілген мәнді растау үшін РЕЖИМ пернесін басыңыз.

4. Дисплейде F2 (Жасы) белгісі пайда болған кезде, «Қосу» және «Алу» пернелерімен өз жасыңызды орната аласыз. Енгізілген мәнді растау үшін РЕЖИМ пернесін басыңыз.
5. Дисплейде F3 (Бойы) белгісі пайда болған кезде, «Қосу» және «Алу» пернелерімен өз бойыңызды орната аласыз. Енгізілген мәнді растау үшін РЕЖИМ пернесін басыңыз.
6. Дисплейде F4 (Салмағы) белгісі пайда болған кезде, «Қосу» және «Алу» пернелерімен өз салмағыңызды орната аласыз. Енгізілген мәнді растау үшін РЕЖИМ пернесін басыңыз.
7. Дисплейде F5 (BMI) белгісі пайда болады. Тұтқалардағы ЖСЖ датчиктерін ұстаңыз. Өлшеу аяқталған кезде компьютер дисплейінің жоғарғы оң жақ бұрышында дене салмағының индексі (BMI) көрсетіледі.

Өлшем мәндері:

BMI мәні	Жалпы сипаттамасы
18 және одан аз	Жеткіліксіз дене салмағы
18–25	Қалыпты
26–30	Артық дене салмағы
30 және одан көп	Семіздік

6. Жаттығу

6.1 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. TORNEO компаниясы осы бұйымды пайдалану кезінде алған жарақат үшін жауап бермейді.

Жүгіру — жалпы дене шынықтыру жаттығуларының өте тиімді түрі. Жүгіру жолы арқылы ауа райына қарамастан үй жағдайында реттелетін және мөлшерленген жүгіру жаттығуларын жасауға болады. Жүгіру жолы тек жүгіруге ғана емес, жай ғана жүруге де арналған. Жаттығуды бастамас бұрын келесі нұсқауларды мұқият оқып шығу керек! 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%-ін 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.

Төзімділік жаттығулары жүктеме көлемімен де, жүктеме мәнімен/қарқындылығымен де реттеледі. Жаттығу қарқындылығы негізінен ЖСЖ мәнін өлшеу арқылы бақыланады.

6.2 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 екі жаққа созу) 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 стрестен арылып, күні бойы шаршаған бұлшықеттерді босаңсытасыз. Егер көбіне отырып жұмыс істейтін болсаңыз, мұндай жаттығулар омыртқа ауруларының алдын алуға көмектеседі.

Түрлі Topoe фитнес аксессуарлары денеңізді қыздыру тиімділігін арттыруға және оны түрлендіруге көмектеседі. Көптеген таныс және қызықсыз болып кеткен жаттығулар қызықты және одан да пайдалы болады. Денені қыздыру жаттығуларына ойын элементтері мен жаңалық енгізіңіз.

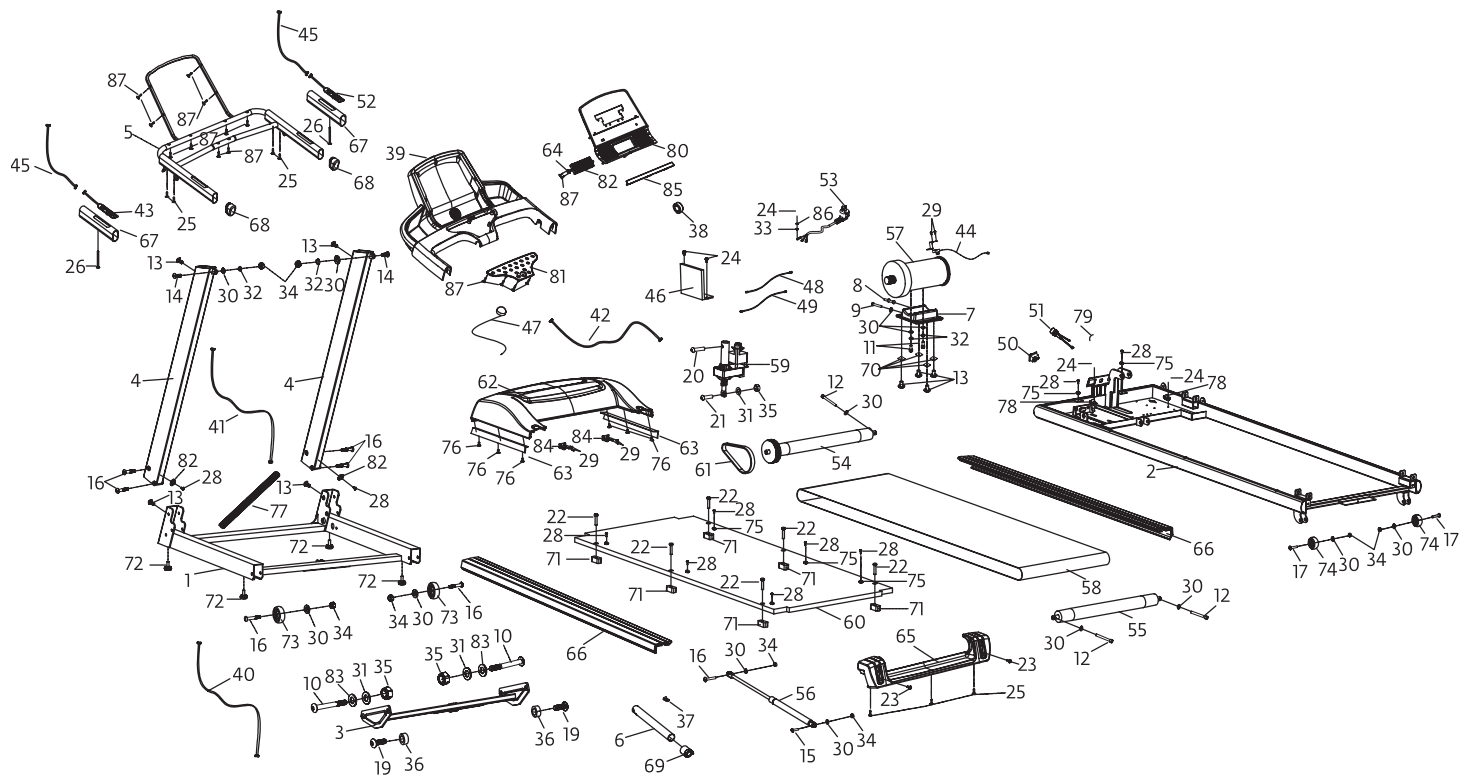


1. Тіреуіштерден итерілу
2. Фитнес гантельдерімен иықты қыздыру
3. Фитнес гантельдерімен иықты көтеру
4. Фитнес гантельдерімен аттап түсу

5. Гимнастикалық доппен екі жаққа бұрылыстар жасау
6. Гимнастикалық доппен бүйірге еңкею
7. Денсаулық дискісінде денені айналдыру
8. Секірмежіппен секіру



7. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы



8. Жиынтықтауыштар тізімі

№	Атауы	Саны, д.
1	Негіз	1
2	Негізгі қаңқа	1
3	Еңістікті өзгерту қаңқасы	1
4	Таған	2
5	Консоль қаңқасы	1
6	Түтік	1
7	Мотор ұстағышы	1
8	Бұран (M8×65)	1
9	Бұранда (M8×75)	1
10	Бұранда (M10×80×40)	2
11	Бұранда (M8×15)	2
12	Бұранда (M8×75)	3
13	Бұранда (M8×15)	8
14	Бұранда (M8×25)	2
15	Бұранда (M8×30×20)	1
16	Бұранда (M8×50×20)	3
17	Бұранда (M8×40×20)	2
18	Бұранда (M8×55×20)	4
19	Бұранда (M10×25)	2
20	Бұранда (M10×45×20)	1
21	Бұранда (M10×35×20)	1
22	Бұранда (M6×50×Ø16)	6
23	Бұранда (M5×10)	6
24	Бұранда (M4×10)	
25	Бұрандалы бұраншере (ST4×16)	19
26	Бұрандалы бұраншере (ST4×50)	2
27	Бұрандалы бұраншере (ST3×25)	4
28	Бұрандалы бұраншере (ST4×15)	6
29	Бұрандалы бұраншере (ST3×10)	6
30	Жалпақ тығырық (Ø8)	15
31	Жалпақ тығырық (Ø10)	3

№	Атауы	Саны, д.
32	Серіппелі тығырық (Ø8)	4
33	Бөгеткіш тығырық (Ø5)	3
34	Бөгеткіш сомын (M8)	8
35	Бөгеткіш сомын (M10)	3
36	Сақина	2
37	Серіппелі бекітпе	
38	Магниттік сақина	1
39	Консоль қаптамасы	
40	Сым L-800 мм	1
41	Сым L-1200 мм	1
42	Сым L-700 мм	1
43	Реттегіші бар жүрек соғу жиілігінің датчигі (L)	
44	Сымы (L-300 мм) бар сенсор	1
45	ЖСЖ датчигінің сымы	2
46	Контроллер	1
47	Қауіпсіздік кілті	1
48	Кабель	1
49	Кабель	1
50	Ажыратқыш	1
51	Сымы бар сақтандырғыш	1
52	Реттегіші бар жүрек соғу жиілігінің датчигі (R)	1
53	Қуат кабелі	1
54	Алдыңғы білік	1
55	Артқы білік	
56	Гидроцилиндр	1
57	Мотор	
58	Жүгіру жолағы	1
59	Еңістік моторы	1
60	Дека	1
61	Жетекті белдік	1
62	Мотор қаптамасы	1

№	Атауы	Саны, д.
63	Мотор бөлігінің жабыстырмасы	2
64	Қысқыш	2
65	Артқы қаптама	1
66	Бүйірлік жабыстырма	2
67	Тұтқалар өрмесі	2
68	Тұтқалар бітеуіші	2
69	Гидроцилиндр бекіткіші	1
70	Жастық	4
71	Амортизациялағыш көпшік	6
72	Еден қисықтығының компенсаторлары	4
73	Дөңгелек	2
74	Дөңгелек	2
75	Тығыздағыш	8
76	Бұрандалы бұраншере (ST5,5×15)	6
77	Сымның қорғаныш өрмесі	1
78	Кабель қысқышы	2
79	Кабель тығыздағышы	1
80	Консоль	1
81	Пернелері бар блок	1
82	Консоль торы	1
83	Пластик тығырық	2
84	Тоқтатқыш	2
85	Мобильді құрылғылар ұстағышы	1
86	Серіппелі тығырық	1
87	Бұранда (ST4×12)	13

9. Техникалық сипаттамалары

Жаттығу құрылғысының қуаты	Желі: 220 В
Мотор қуаты	1,75 а.к.
Жылдамдықты реттеу	1–16 км/сағ, (қадам — 0,1 км/сағ)
Жүгіру бетінің еңіс бұрышын реттеу	Автоматты (12 деңгей)
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	Тұтқалардағы сенсорлар
Жинау жүйесі	Жүгіру бетін ақырын түсіруге арналған амортизаторды қоса алғанда жиынтықта бар
Жиналған күйдегі өлшемі (ұз. x ені x биік.)	110×73×131,5 см
Жұмыс күйіндегі өлшемі (ұз. x ені x биік.)	161×73×130 см
Жүгіру жолағының өлшемдері (ұз. x ені)	45×126 см
Салмағы, кг	65,4
Қаптама өлшемдері (ұз. x ені x биік.)	175×78×32,5 см

Жаттығу компьютері	Көгілдір жарықбергіші бар LCD дисплейі Жүрек соғу жиілігін, калориялар шығынын, жүріп өткен қашықтықты, жаттығу уақытын, жылдамдықты, жүгіру бетінің еңіс бұрышын көрсетеді. Жылдам старт Мақсатты жаттығулар 43 жаттығу бағдарламасы: • 36 алдын ала орнатылған • 3 жүрек соғу жиілігін реттеуге арналған • 3 пайдаланушылық • қол режимінде жаттығу бағдарламасы (Manual) Жүгіру бетінің жылдамдығы мен еңіс бұрышын өзгертуге арналған тұтқалардағы жылдам қатынасу пернелері Консольдегі жүгіру бетінің жылдамдығы мен еңіс бұрышын жылдам басқару пернелері Май талдағышы Консольдегі планшет ұстағышы
Қосымша	Жүгіру бетін амортизациялау жүйесі (жүгіру бетінің айналасындағы дека және жақтау арасындағы 6 эластомер) Жүгіру бетін ақырын түсіруге арналған амортизатор Тасымалдау роликтері Еден қисықтығының компенсаторлары
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл

10. Ықтимал мәселелер мен оларды жою тәсілдері

Мәселе	Ықтимал себеп	Жою тәсілі
Жаттығу құрылғысы жұмыс істемейді	• Қуат көзіне қосылмаған • Қауіпсіздік кілті салынбаған • Жаттығу құрылғысы іске қосылмаған • Сақтандырғыш күйіп кетті	Ашаны розеткаға қосыңыз Магниттік қауіпсіздік кілтін консольдегі ұяға салыңыз Ажыратқышты (I) күйіне (қосулы) бұраңыз. Сақтандырғышты ауыстыру
Жүгіру жолағы нашар қозғалады	• Жүгіру жолағының майы жеткіліксіз • Жүгіру жолағы тым қатты тартылған	Жүгіру жолағын 4.4-тармаққа сәйкес майлаңыз Жүгіру жолағының керілісін 4.3-тармаққа сәйкес реттеңіз
Жүгіру жолағы сырғып кетеді	• Жүгіру жолағы жеткілікті түрде тартылмаған	Жүгіру жолағының керілісін 4.3-тармаққа сәйкес реттеңіз

ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ



Жаттығу құрылғысы фитнеспен айналысуға дайын

Қолдануға дайын немесе құрастыру/орнату процесі өте қарапайым өнімді өндіру технологиясы.



Супер шағын жинау

Пәтерде орынды үнемдеуге арналған технология.



Жүгіруді жылдам бастау және кідірістен кейін орнатылған қарқынмен жалғастыру

Орнатылған жылдамдық пен еңістік бойынша жылдам бастау технологиясы, кідірту кезінде параметрлерді сақтау.



Күшейтілген берік конструкция

Тозуға төзімді және күшейтілген материалдар жаттығу құрылғысының ұзақ қызмет мерзіміне кепілдік береді.



Құлап кету қаупі жоқ біркелкі жазу

Жүгіру жолының беттерін және т.б. ақырын түсіретін газ амортизаторлары жүйесімен жабдықтау технологиясы



Жаттығуды оңай әрі жылдам басқару

Жаттығу құрылғысының жылдамдығын және жүгіру бетінің еңіс бұрышын жылдам таңдау (2, 4, 6 және т.б. сияқты таңдау батырмалары, қадамсыз сырғытпалар).



Төмен шу деңгейі мен қозғалыс жатықтығы

Сермерлер мен моторларды өндірудің арнайы технологиясы EXA MOTION технологиясы бойынша жасалған сермерлер мен моторлар шу деңгейі төмен жүріс жатықтығы мен сенімділігін қамтамасыз етеді.



Буындарға түсетін соққы жүктемесін жеңілдету

Пайдаланушы жаттығуы кезінде жүгіру бетін амортизациялау және едендегі соққы жүктемесін (шуды, дірілді) бәсеңдету технологиялары. (ELASBOARD SHOCK, AIR SHOCK — тұрақты қаттылық) (MULTIFLEX SHOCK—реттелмелі қаттылық)

[illegible]

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO

Модель: T-302 SELECTA

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

Қытайда жасалған.

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.