



ЭЛЛИПСТИК ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

C-520BL STELLA

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

TORNEOSPORT.COM

EXA MOTION

CARDIO LINK



kinomap

ERGO MOVE

EVER PROOF

STABILITA

ENERGY EFFICIENT

WATT CONTROL

MEDIA HUB

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

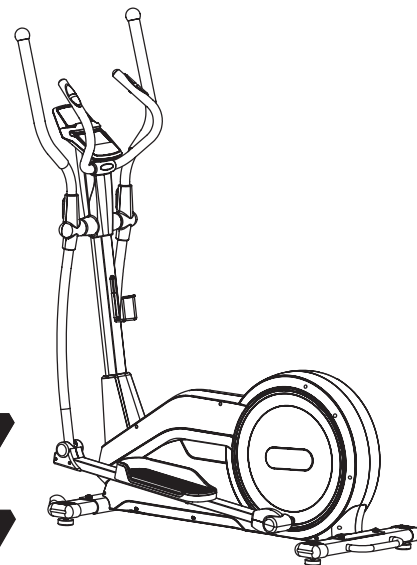
WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



Мазмұны

1.	Кіріспе.....	3
2.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	5
3.	Жаттығу құрылғысын құрастыру.....	8
4.	Жаттығу құрылғысын пайдалану.....	13
5.	Жаттығу	14
6.	Дұрыс тамақтану.....	26
7.	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы.....	29
8.	Жиынтықтауыштар тізімі	30
9.	Қате туралы хабарлар	31
10.	Техникалық сипаттамалары.....	32

1. Кіріспе

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз!

Заманауи технологиялар қолданылған C-520BL STELLA эллипстік жаттығу құрылғысы ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!

Жаттығу құрылғысының негізгі артықшылықтары:

Тиімді эргономика

Жаттығу құрылғысының конструкциясы мен тұтқалардың табиғи ұсталуы жаттығу құрылғысына ыңғайлы жайғасып, омыртқаға жүктеме түсірмей, ұзақ әрі тиімді жаттығу үшін қолайлы жағдай жасайды.

Тайғанамайтын бедері мен биік жиектері бар аяқ платформалары аяқ орнықтылығын қамтамасыз етеді.

Оңтайлы қозғалыс амплитудасы

Қадам ұзындығы (432 мм) бойынша өз класындағы ең үздік модельдердің бірі — қозғалыс амплитудасы мен жаттығу тиімділігін арттырады.

Педальдарды алға және артқа айналдыруға болады. Бұл аяқ бұлшықеттерін, соның ішінде санның алдыңғы және артқы бұлшықеттерін тиімдірек жаттықтыруға мүмкіндік береді.

Үш бөлікті педаль торабы

Жаттығу құрылғысы конструкциясындағы үш бөлікті педаль торабы педальдарды жұлқымай, біркелкі айналдырады. Осылайша, жаттығу кезінде буындар, аяқ пен бөксе бұлшықеттері физиологиялық тұрғыдан дұрыс қозғалады.

Көрсеткіштерді бақылау және басқару ыңғайлылығы

Жарықбергіш бар үлкен экранды консоль барлық жаттығу көрсеткіштерін бірден көрсетеді. Экран астында орыс тіліндегі жазулары және эргономикалық бедері бар батырмалар орналасқан.

Смартфон ұстағыш

Экран үстінде ыңғайлы смартфон ұстағышы орналасқан. Ұстағышқа қойылған смартфон консоль экранына кедергі келтірмейді. Жаттығу кезінде сүйікті фильмдерді қарап, негізгі көрсеткіштерді бақылауда ұстауға болады. Консольдегі USB қосқышы смартфонды зарядтауға мүмкіндік береді.

Жылжыту және орналастыру ыңғайлылығы

Жаттығу құрылғысын сақтау орнынан жаттығу орнына оңай жылжыту үшін алдыңғы тұрақтандырғыш тасымалдау роликтерімен, ал артқы тұрақтандырғыш арнайы қолсаппен жабдықталған. Екі тұрақтандырғышқа да жетілдірілген еден қисықтығының компенсаторлары орнатылған, олардың көмегімен жаттығу құрылғысын 1 см-ге дейін ауытқуы бар қисық еденде тұрақтандыруға болады.

Фитнес-тест, BMI және WATT

Арнайы бағдарламалар арқылы физикалық жағдайды бақылауға, денедегі майлы тін құрамын талдауға, сондай-ақ жүрек-қантамыр жүйесіне шамадан тыс жүктеме түсірмей, жаттығу құрылғысының бақылауымен жаттығуға болады.

Жүрек соғу жиілігін дәл бақылау

Жаттығу құрылғысы жүрек жұмысын дәл бақылауға мүмкіндік беретін сымсыз ЖСЖ мониторларын қолдайды. Кеуде кардиодатчигін бөлек сатып алу керек.

**Назар аударыңыз:**

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

**Назар аударыңыз:**

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

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

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

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

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

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

**Назар аударыңыз:**

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

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

2. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері



Назар аударыңыз:

Сіз сатып алған жаттығу құрылғысы күрделі техникалық бұйым болып табылады.

Жаттығуды бастамас бұрын төмендегі нұсқауларды мұқият оқып шығыңыз. Осы ережелерді сақтау жаттығу құрылғысын қызмет мерзімінде қауіпсіз және тиімді пайдалануға мүмкіндік береді.

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

2.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

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

2.2 Жаттығу құрылғыларын пайдаланудың жалпы ережелері

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

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

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

2.3 230 В желіге қосылған электрлік жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері

Электр жабдықтарымен жұмыс істеу кезінде барлық сақтық шараларын сақтаңыз.

1. Жаттығу құрылғысын жерге тұйықтау түйіспесі бар және кемінде 10 А ток тұтынуға арналған электр желісіне қосыңыз. Жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде, оның розеткасына басқа электраспаптарды қоспаңыз. Үйдегі электр желісінде жерге тұйықтау жабдығының бар-жоғына күмәніңіз болса, жаттығу құрылғысын қолданбас бұрын, электрикпен немесе сервистік қызмет өкілімен кеңесіңіз.
2. Қуат сымын қызып тұрған беттер мен жылыту аспаптарынан аулақ ұстаңыз.
3. Жаттығу құрылғысын қосулы күйде ешқашан қараусыз қалдырмаңыз. Әр жаттығудан кейін жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратуды ұмытпаңыз.
4. Тазалау не техникалық қызмет көрсету, жөндеу және осы нұсқаулықта сипатталған басқа да жұмыстарды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз. Осы нұсқаулықта сипатталғандардан басқа техникалық қызмет көрсету және жөндеу сияқты барлық жұмыстарды тек сатушы сервистік қызметінің мамандары орындауы керек.
5. Егер жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кіретін аша сіз таңдаған розеткаға сәйкес келмесе, жаттығу құрылғысындағы қуат кабелінің ашасын ауыстыруға тырыспаңыз. Бүкіл кабельді сәйкес ашасы бар ұқсас кабельмен ауыстырыңыз немесе электрикке хабарласып, қажетті розетканы орнатыңыз.
6. Электр желісі мен жаттығу құрылғысы арасында қосымша электр ұзартқыштарды және өтпелі бейімдегіштерді қолданбаңыз. Бұл қорғаныстық ажырату құрылғысын бұзуы және электр тогының соғу қаупін арттыруы, сондай-ақ кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін. Қуат кабелін кілемді жабын астынан өткізбеңіз және оған зақым келтіруі мүмкін заттарды қоймаңыз.
7. Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде бөгде иіс немесе түтін шықса, жаттығуды дереу тоқтатып, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз. Ақаулы жаттығу құрылғысын өзіңіз диагностикалауға және жөндеуге тырыспай, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.

Әр пайдалану алдында:

Жаттығу құрылғысының электр кабелі зақымдалмағанын тексеріңіз. Зақымданған қуат кабелін пайдаланған жағдайда электр тогы соғуы мүмкін. Егер қажет болса, қуат кабелін ауыстырыңыз.

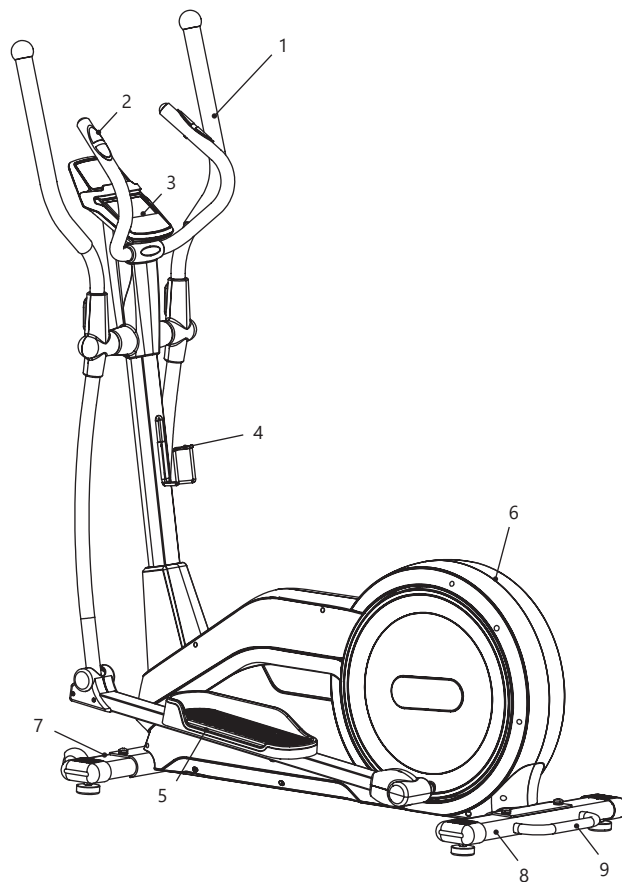
2.4 Сақтау шарттары

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

3. Жаттығу құрылғысын құрастыру

3.1 Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу

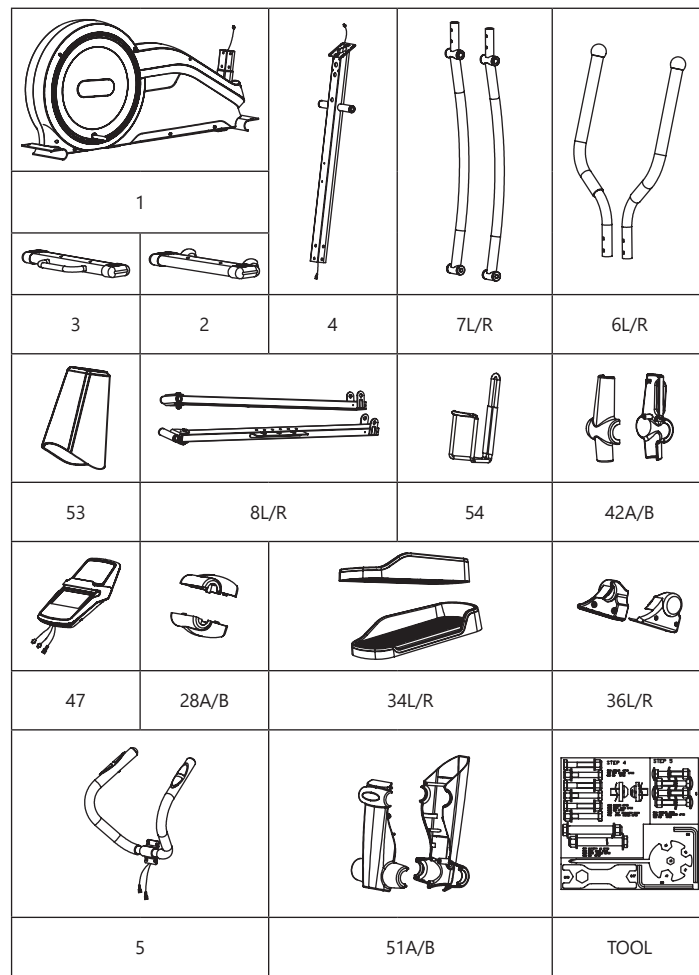
№	Атауы
1	Қозғалмалы тұтқалар
2	ЖСЖ датчиктері бар бекітілген тұтқалар
3	Смартфонға арналған тұғырығы бар консоль
4	Бөтелке ұстағыш
5	Сол аяқ платформасы
6	Сермердің сәндік қаптамасы
7	Тасымалдау роликтері мен компенсаторлары бар алдыңғы тұрақтандырғыш
8	Еден қисықтығының компенсаторлары бар артқы тұрақтандырғыш
9	Жаттығу құрылғысын оңай жылжытуға арналған тұтқа



3.2 Жиынтықтама

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	Негізгі қаңқа	1
2	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
3	Артқы тұрақтандырғыш	1
4	Тұтқалар тағаны	1
7 L/R	Төменгі тұтқа	1 жұп
6 L/R	Жоғарғы тұтқа	1 жұп
53	Таған қаптамасы	1
8 L/R	Педаль тірегі	1 жұп
54	Бөтелке ұстағышы	1
42 A/B	Тұтқа қаптамасы	2 жұп
47	Консоль	1
28 A/B	Педаль қаптамасы (артқы)	2 жұп
34 L/R	Аяқ платформасы	1 жұп
36 L/R	Педаль қаптамасы (алдыңғы)	2 жұп
5	Тұтқа	1
51 A/B	Таған қаптамасы	1 жұп
TOOL	Бекітпелер мен құрал-саймандар жинағы	1



3.3 Құрастыру реті



Назар аударыңыз:

Жаттығу құрылғысы көптеген ұзын және ауыр бөлшектерден тұрады. Жарақат алмау үшін жаттығу құрылғысын екі адам болып құрастырыңыз.

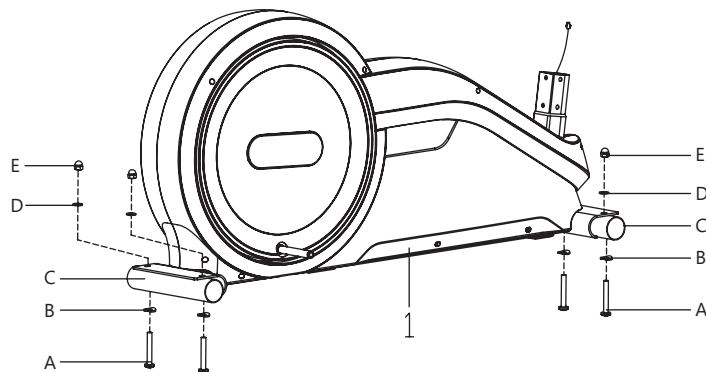
1-ҚАДАМ

Жаттығу құрылғысын қаптамадан шығарыңыз.

Қаптаманың целлофан элементтерін алып тастаңыз.

2-ҚАДАМ

1. Бекітпелерді (А, В, Е) босатып, алдыңғы және артқы тұрақтандырғыштардан пластик сақтандырғыш құбырды (С) алыңыз.
2. Қайта қаптау және тасымалдау кезінде пайдалану үшін барлық бекітпелер мен пластик құбырларды сақтап қойыңыз.

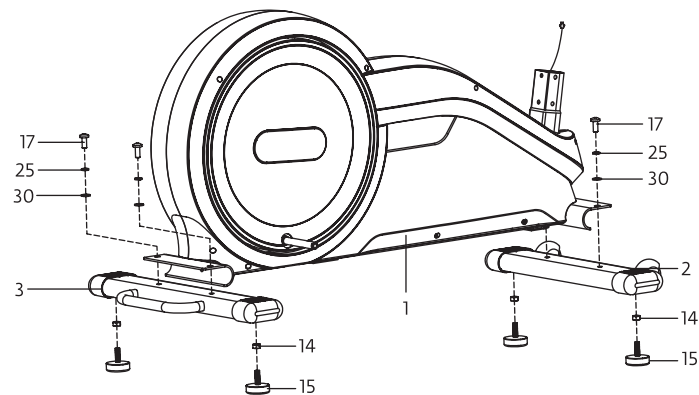


3-ҚАДАМ

1. Тасымалдау роликтері (2) бар алдыңғы тұрақтандырғышты негізгі қаңқаға (1) екі бұранмен (17), тығырықпен (30) және гровер тығырығымен (25) бекітіңіз.
2. Артқы тұрақтандырғышты (3) артқы негізгі қаңқаға (1) орнатып, оны екі бұран (17), тығырық (30) және гровер тығырығы (25) арқылы бекітіңіз.
3. 4 реттелетін тіректі (15) сомындар (4) арқылы алдыңғы және артқы тұрақтандырғыштарға бекітіңіз.

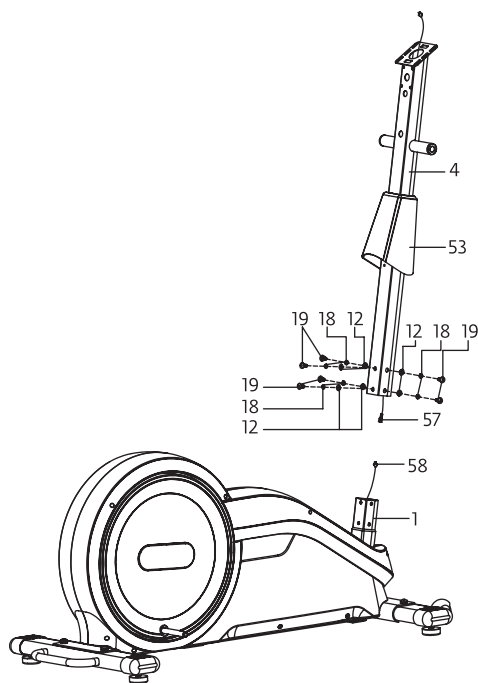
ЕСКЕРТУ:

Жаттығу құрылғысын еденге тегіс орнатып, оның жаттығу кезінде теңселуін болдырмау үшін екі тұрақтандырғыштың бүйірлеріндегі еден қисықтығының компенсаторларын (15, 14) пайдаланыңыз. Компенсаторлар жаттығу құрылғысын 1 см-ге дейін ауытқуы бар қисық еденде тұрақтандыруға мүмкіндік береді.



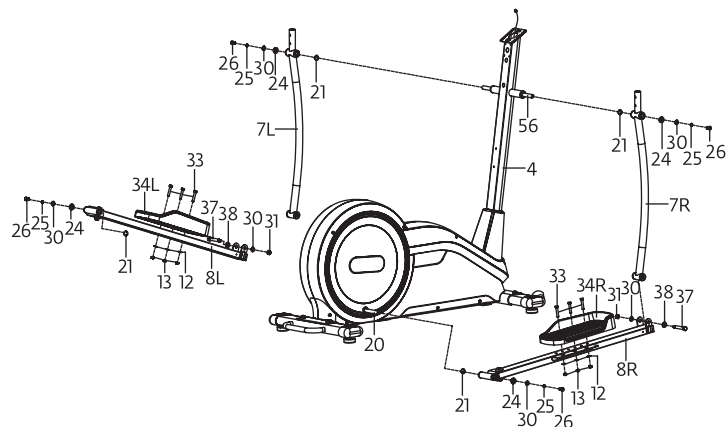
4-ҚАДАМ

1. Таған қаптамасын (53) тағанның астыңғы жағынан (4) өткізіп, құрастыру оңай болуы үшін қаптаманы уақытша, мысалы, бояу скотчімен тағанға бекітіңіз.
2. Таған сымын (57) сенсор сымына (58) қосыңыз.
3. Сымдар мықтап жалғанғанына көз жеткізгеннен кейін, тұтқа тағанын (4) ішкі жағы алтықырлы бұрандар (19), серіппелі тығырықтар (18) мен тығырықтар (12) арқылы негізгі қаңқаға (1) бекітіңіз.
4. Егер бояу скотчін қолданған болсаңыз, оны алып тастаңыз, содан кейін таған қаптамасын (53) төмен түсіріп, негізгі қаңқаға (1) бекітіңіз. Таған мықтап бекітілгеніне көз жеткізіңіз.



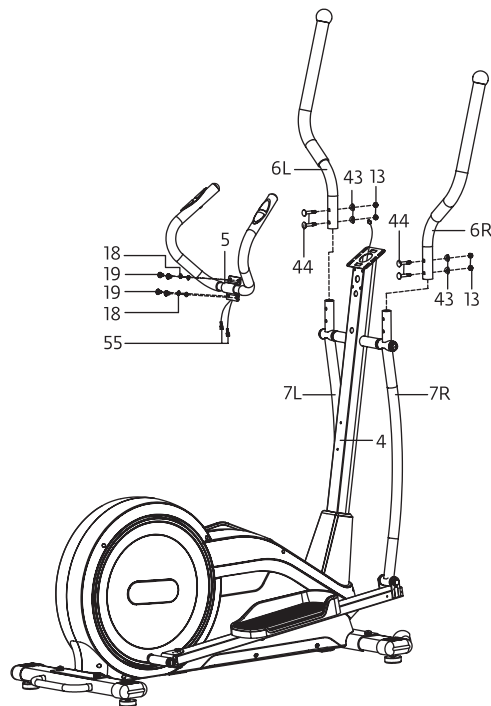
5-ҚАДАМ

1. Осьті (56) таған тесігіне (4) салыңыз. Ось майлағышы таған тесігінде орналасқан. Төменгі оң және сол жақ тұтқалар (7) әріптермен белгіленген (L — сол жақ, R — оң жақ).
2. Оське сақинаны (21) және төменгі тұтқаны (7) орнатыңыз.
3. Төменгі тұтқаны тығырық (24, 25), серіппелі тығырық (25) және бұран (26) арқылы алдын ала бекітіңіз. Екінші жағында осы әрекеттерді қайталаңыз. Бұрандарды (45) екі жағынан мықтап қатайтыңыз.
4. Педальдар тіректері (8) әріптермен белгіленген (L — сол жақ, R — оң жақ). Педальдар тірегінің бір ұшын бұлғаққа (20) салып, оны бөгеткіш тығырық (21), тығырық (24), серіппелі тығырық (25), тығырық (30) пен бұранды (26) пайдаланып алдын ала бекітіңіз. Екінші жағында да осы әрекеттерді қайталаңыз.
5. Педальдар тіректерін (8L/R) сомын (31), тығырықтар (30, 38) мен бұран (37) арқылы астыңғы тұтқаларға (7L/R) қосыңыз.
6. Жаттығу құрылғысының әр жағына 3 бұран (33), 3 тығырық (12) пен 3 сомын (13) салып, аяқ платформаларын (34L/R) белгілерге сәйкес педаль тіректеріне (8L/R) орнатыңыз. Барлық қосылымдар қатайтылғанын тексеріңіз.



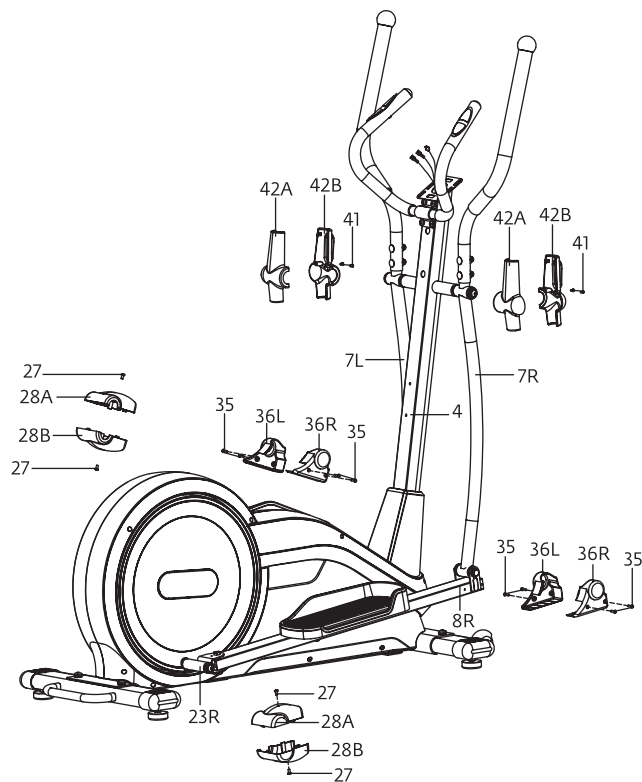
6-ҚАДАМ

1. Жоғарғы тұтқалар (6) әріптермен белгіленген (L — сол жақ, R — оң жақ). Үстіңгі тұтқаны (6) астыңғы тұтқа құбырына (7) салып, оларды екі шаршы басты бұранмен (44), екі иілген тығырықпен (43) және екі сомынмен (13) бекітіңіз. Екінші жағында осы әрекеттерді қайталаңыз. Барлық бекітпелер мықтап қатайтылғанын тексеріңіз.
2. ЖСЖ датчигінің сымын (55) тұтқа тағанындағы үстіңгі тілімшеден (17) өткізіңіз.
3. Тұтқаны (5) 4 бұран (19) мен 4 серіппелі тығырық (18) арқылы тағанға (17) бекітіңіз.



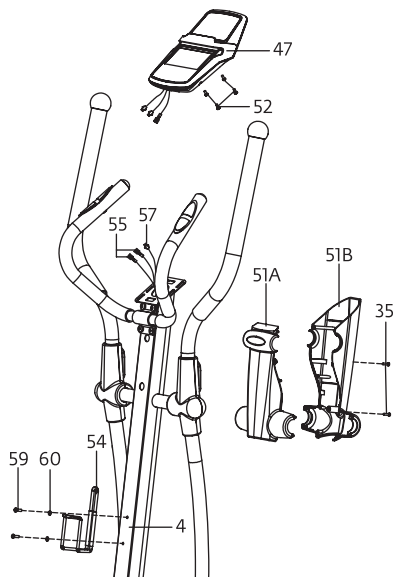
7-ҚАДАМ

1. Тұтқа қаптамасын (42A/B) белгілерге сәйкес бұраншеге (41) арқылы астыңғы тұтқаларға орнатыңыз.
2. Педальдар тірегі (8L/R) мен астыңғы тұтқалар (7L/R) қосылымының қаптамасын (36L/R) 2 бұраншеге (35) арқылы орнатыңыз.
3. Артқы педаль тірегінің қаптамасын (28A/B) 2 бұранда (27) арқылы орнатыңыз (23L/R).



8-ҚАДАМ

1. Алдыңғы таған қаптамасын (51a) таған тұтқасына (4) орнатыңыз.
2. Барлық сымдарды (55, 57) компьютерден (47) шығатын сымдарға қосыңыз, содан кейін компьютерді (47) төрт бұрандамен (52) тұтқа тағанының жоғарғы жағындағы компьютер кронштейніне (4) орнатыңыз.
3. Тағанның артқы қаптамасын (51b) тағанға (2) орнатып, оны 2 бұраншегемен (35) бекітіңіз.
4. Бөтелке ұстағышты (54) екі бұранда (59) мен екі жалпақ тығырық (60) арқылы тұтқа тағанына (4) бекітіңіз.



Жинау аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

4. Жаттығу құрылғысын пайдалану

4.1 Жүрек соғу жиілігінің датчиктері

ЖСЖ датчиктері дұрыс жұмыс істеуі үшін сенсорлық тілімшелерді мықтап ұстау қажет, бірақ тым қатты емес. Сенсорлар жұмысы электрлік потенциалды өлшеуге негізделген, сол себепті алақандар сәл дымқыл болуы керек. Алақанға кремдер мен майлар жақпаңыз, олар пленка ретінде өлшеуге кедергі келтіруі мүмкін. ЖСЖ сигналы қабылданған кезде, компьютер дисплейінде «жүрек» таңбасы пайда болады. Көрсеткіштер өлшеу басталғаннан шамамен 10 сек өткенде тұрақтанады.

ЖСЖ сенсорлық датчиктері медициналық аспап болып табылмайды, сол себепті оларды жаттығу қарқындылығын бақылау үшін тек анықтамалық мақсатта қолдану керек.

4.2 Аяқ платформалары қалпын реттеу

Педальдар қалпын дұрыс реттеу өте маңызды.

1. Педальдар тік тағаннан (4) алыс қалыпта орнатылғанына көз жеткізіңіз. Егер олай болмаса, бұрандалар (33), тығырықтар (12) мен сомындар (13) арқылы қаңқаға бекітілген аяқ платформаларын (34R\L) ажыратыңыз. Педальдарды алыс қалыпқа орнатыңыз.
2. Аяқ платформаларын айналдыра бастаңыз. Табандар жаттығу құрылғысының платформасында нық және орнықты тұруы керек.
3. Шынтақтарды сәл бүгіп, қозғалмалы тұтқаларды кеуде деңгейінде ұстаңыз. Дене мүсінін қадағалаңыз: дененің жоғарғы жағын әрқашан тік ұстап, тізе мен шынтақты сәл бүгу керек.
1. Егер алға қарай еңкейетін болсаңыз, аяқ платформаларын қаңқадан ажыратып, жаттығу компьютеріне (консольге) жақындатыңыз, содан кейін оларды бұрандалар (33), тығырықтар (12) мен сомындар (13) арқылы қайта бекітіңіз.
2. Егер денені тік ұстаған күйде шынтақтар қатты бүгілсе және консольден алыс отыру ыңғайлырақ болса, педальдарды жаттығу компьютерінен (консольден) алысырақ жылжытыңыз.
3. Екі педальдың бір қалыпта орнатылғанына көз жеткізіңіз.

Назар аударыңыз!

Педальдар қалпын өзгерткеннен кейін олардың бекітпелерін әрқашан жақсылап қатайтыңыз.

4.3 Жаттығу құрылғысын еденге орнықтыру

Жаттығу құрылғысын тиісті орынға қойыңыз.

Жаттығу құрылғысының алдыңғы және артқы тіректерінде орналасқан еден қисықтығының компенсаторларын сағат тілі бойымен немесе сағат тіліне қарсы бағытта бұрап, жаттығу құрылғысы еденге орнықты тұрғанға дейін реттеңіз. Жаттығу кезінде жаттығу құрылғысының тіректері теңселмей, еденде орнықты тұруы керек.

4.4 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Артқы тұрақтандырғыштағы қолсапты ұстап, алдыңғы тұрақтандырғыштағы тасы-малдау роликтері жерге тірелгенше жаттығу құрылғысын жоғары қарай көтеріңіз. Осы күйде жаттығу құрылғысын 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 осы нұсқаулықты толық оқып шығыңыз.

Жаттығу бағдарламасын біртіндеп бастаңыз, яғни әр 2 күн сайын бір жаттығу блогын жасаңыз. Жаттығу көлемін апта сайын арттырып отырыңыз. Қысқа кезеңдерден бастаңыз, содан кейін оларды үнемі көбейтіңіз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемелерден аулақ болыңыз, олар денсаулыққа кері әсер етуі мүмкін. Негізгі жаттығуларға қоса велосипед тебу, билеу, сыртта жүгіру сияқты басқа да әрекеттерді орындаңыз. Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз.

Жаттығу қарқындылығын таңдау бойынша ұсынымдар

Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші – жүрек соғу жиілігінің өзгеруі.

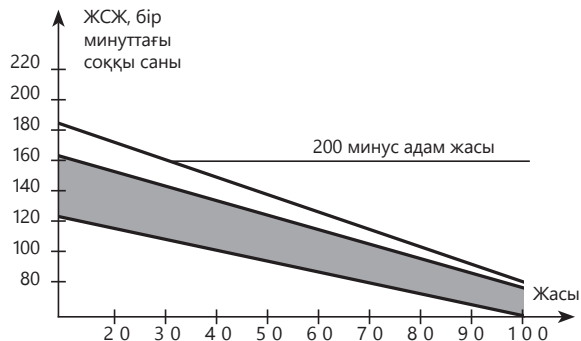
Жүрек соғу жиілігін үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде жүрек соғу жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін құрал болмаса, терапевттен жүрек соғу жиілігін қалай тиімді өлшеуге болатынын сұраңыз.

Жүрек соғу жиілігін үш рет өлшеңіз:

1. Жаттығуды бастамас бұрын (қалыпты ЖСЖ).
2. Жаттығуды бастағаннан 10 минут өткенде (жүктеме ЖСЖ немесе күйзеліс ЖСЖ).
3. Жаттығу аяқталғаннан 1 минут өткенде (қалыпқа келу ЖСЖ).

ЖСЖ жасқа байланысты. Әр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсат етілген ЖСЖ диапазоны бар. ЖСЖ-нің жоғарғы және төменгі шектері арасындағы аймақ «аэробты аймақ» деп аталады. Максималды рұқсат етілген жүрек соғу жиілігі жасыңызды 200-ден шегеру арқылы анықталады.

Калория шығыны «аэробты аймақта» өте қарқынды болады, ол максималды күйзеліс ЖСЖ мәнінің 60–80%-ін құрайды.



Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

Максималды ЖСЖ мәні — $200 - 40 = 160$

«Аэробты аймақтың» жоғарғы шегі — $160 \times 80\% = 128$

«Аэробты аймақтың» төменгі шегі — $160 \times 60\% = 96$

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.

Қауіпсіздік пен жаттығу тиімділігін арттыру үшін жаттығуды бастамас бұрын дәрігерге қаралып, жасыңыз бен физикалық дайындығыңыз үшін оңтайлы ЖСЖ диапазонын анықтаңыз.

Майды ең тиімді кетіретін оңтайлы жаттығу режимі — аптасына кемінде 3–4 рет 40–50 минуттан жаттығу. Одан да қарқынды жаттыққан кезде кемінде бір күн толық демалу қажет.

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



Назар аударыңыз!

Жүрек соғу жиілігін бақылау жүйелері бұрмаланған, дәл емес деректерді көрсетуі мүмкін. Жаттығу құрылысы көрсететін ЖСЖ мәндерін медициналық нұсқау емес, анықтамалық ақпарат ретінде пайдалану қажет! Шамадан тыс жаттығу ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында әлсіздік не ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз!

Жаттығу кезінде көбірек сұйықтық ішіңіз. Негізі қарапайым адамға тәулігіне 2–3 л сұйықтық ішу ұсынылады. Дегенмен, бұл көрсеткіш жаттығу кезінде айтарлықтай арта түседі. Сіз ішетін сұйықтық бөлме температурасында болуы керек.

5.2 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

Жаттығу алдында қыздыру денені жаттығуға дайындап, спорттық жарақат алу қаупін айтарлықтай азайтады. Әдетте қыздыру буындар қозғалғыштығы мен бұлшықеттерді қыздыруға арналған жалпы физикалық жаттығуларды қамтиды. Көптеген қыздыру 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.

Мойын жаттығулары

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

Иық жаттығулары

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

Қол жаттығуы

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

Сан жаттығуы

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

Аяқ бұлшықеттерін созу

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

Тию

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

Тізе жаттығулары

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

Ахилл сіңірі жаттығулары

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

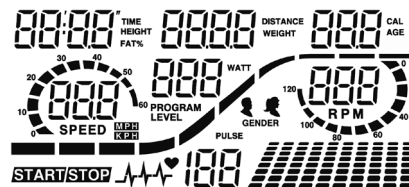
5.3 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Бұл жаттығу құрылғысы негізгі жаттығу параметрлерін бақылауға мүмкіндік беретін және жүктемені автоматты түрде реттейтін сенімді әрі функционалды жаттығу компьютерімен (консольмен) жабдықталған.



Пернелер функциясы:

[ТЕСТ]	Жүрек-қантамыр жүйесінің жағдайын бақылауға арналған Фитнес-тест бағдарламасын іске қосу (негізгі жаттығудан кейінгі қалыпты жүрек соғу жиілігінің қалпына келу уақыты өлшенеді)
[ТАЛДАУ]	Денедегі май тінінің құрамын бақылауға арналған BMI бағдарламасын іске қосу
[+/-]	Жүктемені басқару, бағдарламаларды таңдау, жаттығуларды теңшеу және т.б.
[ЕНГІЗУ]	Параметрлерді таңдау, сондай-ақ жаттығу теңшелімдерін орнату процесінде қолданылады
[СТАРТ/СТОП]	Жаттығуды бастау және аяқтау пернесі



Компьютер дисплейінде келесі параметрлер көрсетіледі:

Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама	Мәндер диапазоны
TIME (Уақыт)	Жаттығу басталғаннан бері өткен уақыт. Сонымен қатар мақсатты жаттығудың соңына дейін қалған уақыт. Орнатылған мақсатты уақыт аяқталған кезде, компьютер дыбыстық сигнал беру арқылы жаттығудың аяқталғаны туралы хабарлайды.	0:00~99:59 МИН
DISTANCE (Қашықтық)	Жаттығу кезінде жүріп өткен қашықтық.	0,0~99,9 КМ
CAL (Калориялар)	Жаттығу кезінде жағылған калория саны.	
Speed (жылдамдық)	Ағымдағы жылдамдық.	
START/STOP (Старт/Стоп)	Жалпы жүріп өткен қашықтық.	0~9999 КМ
PROGRAMM/LEVEL (Бағдарлама/Жүктеме деңгейі)	Таңдалған бағдарлама немесе ағымдағы жүктеме деңгейі.	
PULSE (ЖСЖ)	Ағымдағы жүрек соғу жиілігі.	
RPM (Одометр)	Педальдарды айналдыру жылдамдығы.	

Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама	Мәндер диапазоны
FAT% (BMI)	BMI бағдарламасы іске қосылғаннан кейін денедегі май тінінің құрамын талдау нәтижесі көрсетіледі.	
AGE (Жасы)	Пайдаланушы жасын енгізетін жол. Жас туралы ақпарат BMI бағдарламасында және мақсатты ЖСЖ-ға тәуелді бағдарламаларда қолданылады. Әдепкі бойынша — 35 жас.	10–99 ЖАС
WEIGHT (Салмақ)	Пайдаланушы салмағын енгізетін жол. Салмақ туралы ақпарат BMI бағдарламасында қолданылады. Әдепкі бойынша — 70 кг.	
HEIGHT (Бойы)	Пайдаланушы бойын енгізетін жол. Бой туралы ақпарат BMI бағдарламасында қолданылады. Әдепкі бойынша — 170 см.	
GENDER (Жынысы)	Пайдаланушы жынысын енгізетін жол. Жыныс туралы ақпарат BMI бағдарламасында қолданылады. 1 — ер, 0 — әйел. Әдепкі бойынша — ер (1).	
WATT	WATT халықаралық қуатты есептеу жүйесінде алынған жүктеме деңгейі. Бұл жүктемені бағалаудың ең дәл жүйесі болып табылады және терапияда қолданылады.	
	Жүріп өткен қашықтықты көрсету. Әр элемент жүріп өткен 100 метрге тең.	
	Таңдалған жаттығу бағдарламасының графикалық суреті, әр уақыт аралығында алынған жүктеме деңгейін көрсетеді.	

Күту режимі

Егер 4 минут бойы педальдар айналмаса және ешқандай батырма басылмаса, компьютер ұйқы режиміне өтеді (СК дисплей өшеді). Компьютерді ұйқы режимінен шығару үшін кез келген батырманы басыңыз не жаттығуды бастаңыз.

Сақтық шаралары

Жаттығу құрылғысының компьютері кез келген электрондық құрылғы сияқты ылғал мен соққыға сезімтал. Компьютердің қызмет мерзімін ұзарту үшін жаттығу құрылғысының қатты сілкінуіне және құлауына жол бермеңіз, оны ылғалдылығы тым жоғары орынжайда немесе конденсат пайда болуы мүмкін жағдайларда пайдаланбаңыз. Компьютерді тазалау үшін жуғыш құралға малынған жұмсақ сулықты немесе ылғалды сулықты пайдаланыңыз. Абразивті немесе агрессиялық тазалау құралдарын қолданбаңыз. Тек жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кіретін түпнұсқа бейімдегішті ғана пайдаланыңыз.

Қуат бейімдегішінің параметрлері: Шығыс: DC6~9V/0,5~1A

5.4 Жаттығу бағдарламалары

Жылдам старт

Жаттығуды жылдам бастау үшін СТАРТ батырмасын басыңыз. Компьютер ешқандай қосымша параметрлерсіз — бағдарламаны немесе мақсатты мәндерді таңдамай, уақыт санағын бастайды.

Жаттығуды жалғастыру

Уақытша тоқтатылған (кідірілген) жаттығуды жалғастыруға болады. Бұл жағдайда параметрлер санағы басынан емес, соңғы тоқтаған жерден жалғасады. Жаттығуды кідірту және кідірістен кейін жаттығуды жалғастыру үшін жаттығу кезінде СТАРТ/СТОП пернесін басыңыз.

P1 — Мақсатты параметрлер бойынша жаттығу

Бұл компьютерде төрт мақсатты жаттығу режимі бар: уақыт, қашықтық, калориялар, жүрек соғу жиілігі. P1 MANUAL бағдарламасын таңдап, теңшеу режиміне өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.

УАҚЫТ жаттығу режимі: TIME экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты уақытты орнатуға болады. Жаттығу уақытының таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.

ҚАШЫҚТЫҚ жаттығу режимі: DISTANCE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты қашықтықты орнатуға болады. Қашықтықтың таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.

«КАЛОРИЯЛАР» жаттығу режимі: CAL экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы жағылатын мақсатты калория мәнін орнатуға болады. Калориялар көлемінің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.

«ЖСЖ» жаттығу режимі: PULSE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты ЖСЖ мәнін орнатуға болады. Жүрек соғу жиілігінің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз.

ЕСКЕРТУ

Тек бір немесе бірнеше мақсатты параметрді таңдауға болады. Қажетті соңғы параметрді орнатқаннан кейін СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз.

Кері санақ нөлге жеткенде, дыбыстық сигнал беріліп, жаттығу мақсатына жеткені туралы хабарланады. Егер жаттығуды жалғастырсаңыз, компьютер автоматты түрде нөлден бастап санай бастайды.

Орнатылған мақсатты мәндерді түсіріп тастау үшін СТАРТ/СТОП батырмасын басып тұрып, қайта теңшеу жасаңыз.

P2-13 — Алдын ала орнатылған жаттығу бағдарламалары

Жаттығу құрылғысының жадында кәсіби спортшылар мен физиологтар әзірлеген 12 жаттығу бағдарламасы бар. Сіз өзіңізге тура келетін жаттығуларды таңдау және оларды мезгіл-мезгіл ауыстырып отыру арқылы жаттығу процесін айтарлықтай түрлендіріп, оның тиімділігін арттыра аласыз.

Кез келген жаттығу үшін жүктеме деңгейін, мақсатты уақыт, қашықтық және калория шығыны мәндерін теңшеуге болады.

1. «+» және «-» батырмаларымен алдын ала орнатылған қажетті бағдарламаны таңдаңыз.
2. Бағдарлама теңшелімдеріне өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
3. TIME экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты уақытты орнатуға болады. Жаттығу уақытының таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
4. DISTANCE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты қашықтықты орнатуға болады. Қашықтықтың таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.

5. CAL экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы жағылатын мақсатты калория мәнін орнатуға болады. Калориялар көлемінің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
6. PULSE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты ЖСЖ мәнін орнатуға болады. Жүрек соғу жиілігінің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
7. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз.

P14-17 — Пайдаланушы жаттығулары

Пайдаланушы өзінің 4 жаттығу бағдарламасын орнатып, жеке жоспар бойынша жаттыға алады. Мақсатты уақыт, қашықтық және калория мәндерін, сондай-ақ 10 уақыт аралығы үшін жүктемені орнатуға болады. Теңшелген жаттығу мәндері мен профильдері құрылғы жадында сақталады. Жаттығу кезінде 10 уақыт аралығының әрқайсысындағы жүктемені еркін өзгертуге болады — бұл өзгерістер жаттығу құрылғысы жадында сақталған жүктеме деректеріне әсер етпейді.

1. «+» және «-» батырмалары арқылы 14-17 бағдарламаларының бірін таңдаңыз.
2. Бағдарлама теңшелімдеріне өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
3. Экранның төменгі оң жақ бұрышындағы графикалық таблодағы бірінші баған жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларымен ағымдағы сегмент үшін қажетті жүктемені таңдаңыз (әдепкі мән — 1). Келесі сегментке өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
4. Әр уақыт сегменті үшін қажетті жүктеме деңгейін орнатыңыз.
5. TIME экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты уақытты орнатуға болады. Жаттығу уақытының таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
6. DISTANCE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты қашықтықты орнатуға болады. Қашықтықтың таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
7. CAL экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы жағылатын мақсатты калория мәнін орнатуға болады. Калориялар көлемінің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
8. PULSE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты ЖСЖ мәнін орнатуға болады. Жүрек соғу жиілігінің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
9. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз.

P18–22 — Жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарламалар

Бұл бағдарламалар жаттығу кезінде жүрек соғу жиілігін бақылауға мүмкіндік береді. Мысалы, егер ағымдағы ЖСЖ мақсатты мәннен төмен болса, жүктеме деңгейі әр 20 секунд сайын артады. Керісінше, егер ағымдағы ЖСЖ мақсатты мәннен жоғары болса, жүктеме әр 20 секунд сайын азаяды.

18-бағдарлама — максималды рұқсат етілген ЖСЖ мәнінің 55%-і. Мақсатты ЖСЖ мәні = $(220 - \text{адам жасы}) \times 55\%$

19-бағдарлама — максималды рұқсат етілген ЖСЖ мәнінің 65%-і. Мақсатты ЖСЖ мәні = $(220 - \text{адам жасы}) \times 65\%$

20-бағдарлама — максималды рұқсат етілген ЖСЖ мәнінің 75%-і. Мақсатты ЖСЖ мәні = $(220 - \text{адам жасы}) \times 75\%$

21-бағдарлама — максималды рұқсат етілген ЖСЖ мәнінің 85%-і. Мақсатты ЖСЖ мәні = $(220 - \text{адам жасы}) \times 85\%$

22-бағдарлама — мақсатты мәнді қолмен енгізу.

Бұл бағдарламалар үшін де мақсатты уақыт, қашықтық және калория мәндерін орнатуға болады. Оған қоса, жасыңызды енгізу қажет.

1. «+» және «-» батырмалары арқылы 18–21 бағдарламаларының бірін таңдаңыз.
2. Бағдарлама теңшелімдеріне өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
3. «+» және «-» батырмаларымен жасыңызды таңдаңыз.
4. 22-бағдарламада «+» және «-» батырмаларымен 80–100 диапазонында мақсатты ЖСЖ мәнін таңдаңыз. Әдепкі мән — 120 соққы/мин.
5. Әр уақыт сегменті үшін қажетті жүктеме деңгейін орнатыңыз.
6. TIME экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты уақытты орнатуға болады. Жаттығу уақытының таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
7. DISTANCE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты қашықтықты орнатуға болады. Қашықтықтың таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
8. CAL экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы жағылатын мақсатты калория мәнін орнатуға болады. Калориялар көлемінің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
9. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз.

P23 — WATT Control бағдарламасы

Бұл бағдарлама жүрек-қантамыр жүйесіне шамадан тыс күш түсірмей, жүктеме деңгейін бақылауға мүмкіндік береді. Бағдарлама ваттпен есептелетін жүктемені есептеудің халықаралық жүйесін қолданады. Бұл жүйе терапияда, жарақат пен

операциядан кейін қалпына келтіру кезеңінде, сондай-ақ жүктеме деңгейін қатаң бақылау үшін қолданылады.

Жүктеме деңгейі жаттығу алдында орнатылады және оны жаттығу кезінде өзгерту мүмкін емес.

Егер педальдарды айналдыру жылдамдығы тым төмен болса, жүктеме автоматты түрде артады. Оған қоса, егер педальдарды айналдыру жылдамдығы тым жоғары болса, жүктеме деңгейі автоматты түрде төмендейді. Осылайша, орташа жүктеме деңгейі пайдаланушы орнатқан мақсатты мәнге барынша жақын болады.

WATT = айналдыру моменті (кг/м) × RPM (бір минуттағы айналым саны) × 1,03

Бағдарламаның басты мақсаты — тұрақты, өзгеріссіз жүктеме деңгейін сақтау. Яғни, егер пайдаланушы тым жылдам жүре бастаса, оған түсетін жүктеме артатындықтан, жаттығу құрылғысы кедергіні төмендету арқылы жүктемені азайтады. Егер педальдар тым баяу айналса, жаттығу құрылғысы мұны мақсатты жүктеме деңгейінің төмендеуі ретінде қарастырып, кедергіні жоғарылату арқылы жүктемені арттырады. Мақсатты WATT жүктемесі диапазонында болу үшін жаттығу кезінде әрқашан бірдей қарқынды сақтауға тырысыңыз.

1. «+» және «-» батырмаларымен WATT Control (23) бағдарламасын таңдаңыз.
2. Бағдарлама теңшелімдеріне өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
3. TIME экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты уақытты орнатуға болады. Жаттығу уақытының таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
4. DISTANCE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты қашықтықты орнатуға болады. Қашықтықтың таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
5. CAL экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы жағылатын мақсатты калория мәнін орнатуға болады. Калориялар көлемінің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
6. PULSE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты ЖСЖ мәнін орнатуға болады. Жүрек соғу жиілігінің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
7. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз.

P24 — BMI бағдарламасы (дене массасының индексі)

Бұл бағдарлама денедегі май тінінің деңгейін шамамен бағалап, жаттығу қарқындылығын жоспарлауға мүмкіндік береді. Өлшеу және нәтижелерді бағалау аяқталған кезде, компьютер денедегі май тінінің есептелген мәнін (дене салмағының индексін) көрсетеді.

1-тип: 27-ден жоғары — артық салмақ;

2-тип: 20–26 аралығында — қалыпты май мөлшері;

3-тип: 20-дан төмен — арық денебітімі.

Бұл функция жұмыс істеуі үшін пайдаланушы жасын, бойын, жынысын және салмағын көрсету керек. Өлшеу кезінде стационарлық тұтқалардағы ЖСЖ датчиктерін бүкіл алақанмен мықтап ұстап тұру керек. Егер кардиобелбеуді қолдансаңыз, оның дұрыс қосылғанын және ондағы деректер жаттығу құрылғысына жіберілетінін алдын ала тексеру қажет.

Функцияны іске қосу үшін:

1. «+» және «-» батырмаларымен BMI (24) бағдарламасын таңдаңыз.
2. Бағдарлама теңшелімдеріне өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
3. HEIGHT экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы бойыңызды орната аласыз. Таңдалған мәнді растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
4. WEIGHT экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы салмағыңызды орната аласыз. Таңдалған мәнді растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
5. GENDER экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басып, жынысыңызды енгізе аласыз (1 — ер, 0 — әйел). Таңдалған жынысты растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
6. AGE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы жасыңызды орната аласыз. Таңдалған мәнді растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
7. Дене майын өлшеуді бастау үшін СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз. Егер экранда «Е» жазуы көрсетілсе, ЖСЖ датчиктерін бүкіл алақанмен мықтап ұстап тұрғаныңызға немесе кардиобелбеу дұрыс қосылып, жұмыс істеп тұрғанына көз жеткізіңіз.
8. Өлшеу аяқталғаннан кезде ағзадағы май тінінің пайыздық көрсеткіші экранда көрсетіледі.
9. Кейіннен ТАЛДАУ батырмасын басу арқылы BMI бағдарламасын жылдам іске қосуға болады.

Фитнес-тест функциясы

Бұл функцияны кез келген жаттығу бағдарламасы аяқталғаннан кейін қолдануға болады. Фитнес ұпайы бір минуттағы жүрек соғу жиілігінің бастапқы және соңғы мәндері арасындағы айырмашылық ретінде есептеледі. Жүктемеден кейін жүрек соғу

жиілігі неғұрлым тезірек қалыпқа келсе, соғұрлым жақсы. Тұрақты жаттығулар мен өлшеулер кезінде осы бағаның жақсаруы физикалық күйдің жақсарғанын көрсетеді.

1. Жаттығу аяқталғанша күтіңіз немесе оны тоқтату үшін СТОП батырмасын басыңыз.
2. Стационарлық тұтқалардағы ЖСЖ датчиктерін екі қолмен ұстап тұрып, ТЕСТ пернесін басыңыз. TIME (Уақыттан) басқа барлық параметрлер санағы тоқтайды. Компьютер 00:60–00:59 деп 00:00-ге дейін уақытты кері санай бастайды. Кері санақ аяқталғаннан кейін компьютер F1,0–F6,0 диапазонындағы фитнес ұпайды көрсетеді.

F1,0 — КЕРЕМЕТ нәтиже

F1,0–F2,0 аралығындағы мән — ТАМАША нәтиже

F2,0–F2,9 аралығындағы мән — ЖАҚСЫ нәтиже

F3,0–F3,9 аралығындағы мән — ОРТАША нәтиже

F4,0–F5,9 аралығындағы мән — ОРТАШАДАН ТӨМЕН нәтиже

F6,0 — НАШАР нәтиже.

Фитнес ұпайды көргеннен кейін, қалыпты параметрді көрсету режиміне оралу үшін ТЕСТ пернесін қайта басыңыз. Егер компьютер жүрек соғу жиілігін өлшей алмаса, экранда «Р» хабары пайда болады. Өлшеу үшін ЖСЖ датчиктерін ұстаңыз. Егер экранда «ERR» қатесі туралы хабар көрсетілсе, ТЕСТ батырмасын қайта басып, ЖСЖ датчиктерін бүкіл алақанмен мықтап ұстап тұрғаныңызға көз жеткізіңіз.

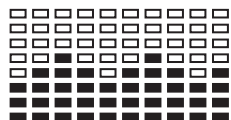
Жаттығу құрылғысы экранында көрсетілетін жаттығу бағдарламаларының графикалық индикациясы

Ұсынылған суреттерде барлық жаттығу түрлерінің негізгі көрсетілетін мәндері берілген. Жаттығу кезінде кез келген уақытта «+» және «-» батырмаларын басу арқылы жүктеме деңгейін өзгертуге болады.

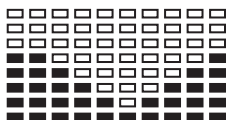
Алдын ала орнатылған бағдарлама профилдері.



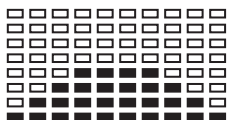
P4 Толқындар



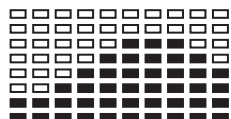
P5 Аңғар



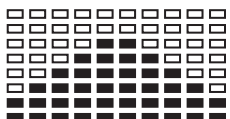
P6 Майды кетіру



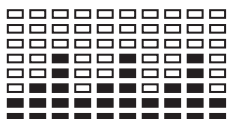
P7 Лақтыру



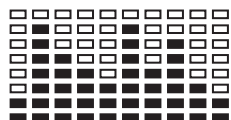
P8 Тау



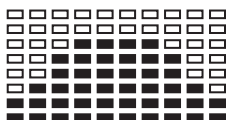
P9 Интервалдар



P10 Кездейсоқ



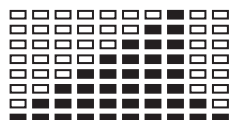
P11 Үстірт



P12 Фартлек

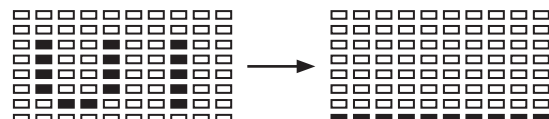


P13 Құз

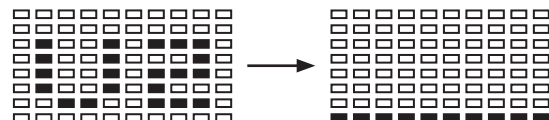


Пайдаланушы теңшелімдері

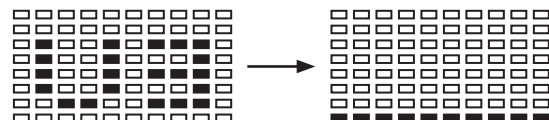
P14 (U1) – Пайдаланушы теңшелімі (1)



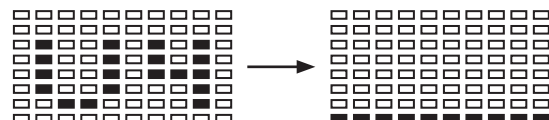
P15 (U2) – Пайдаланушы теңшелімі (2)



P16 (U3) – Пайдаланушы теңшелімі (3)

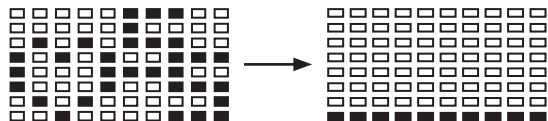


P17 (U4) – Пайдаланушы теңшелімі (4)

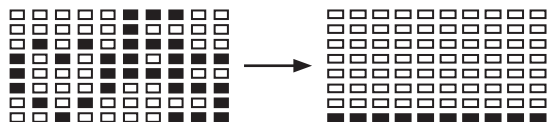


Жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарламалар

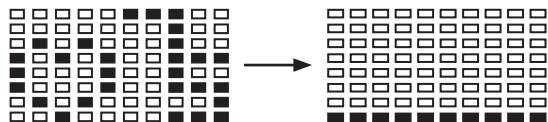
P18 (55%)



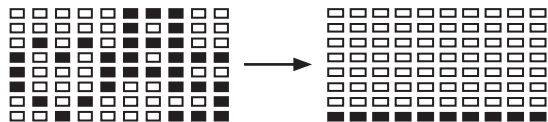
P19 (65%)



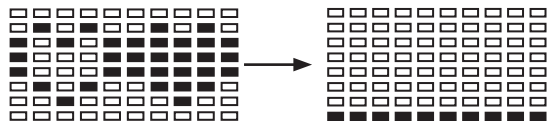
P20 (75%)



P21 (85%)

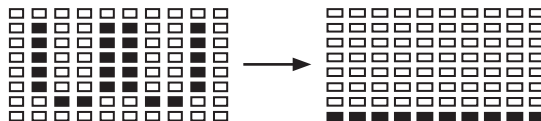


P22 (Мақсатты ЖСЖ мәні)



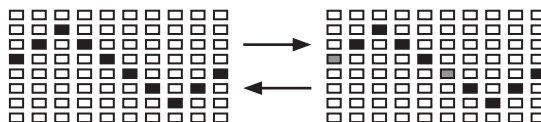
WATT CONTROL бағдарламасы

P23



BMI бағдарламасы

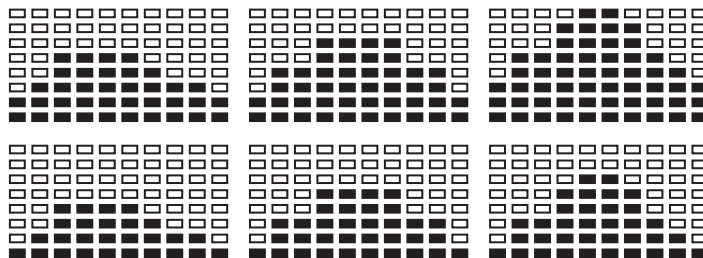
P24



Бағдарламаның басталуы

Бағдарламаның аяқталуы

BMI бағдарламасы аяқталғаннан кейін төмендегі 6 профильдің бірі автоматты түрде көрсетіледі



5.5 Жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану



Назар аударыңыз:

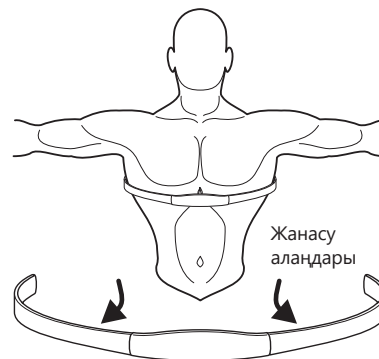
Жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесі электрокардиограмма дәлдігімен салыстырылатын жүрек соғу жиілігін өлшеудің жоғары дәлдігін қамтамасыз етеді. Алайда, бұл медициналық аспап емес және оны диагностикалық немесе басқа медициналық мақсаттарда қолдануға болмайды.

Құрылғы қабылдағыштан, компьютерге кіріктірілген жаттығу құрылғысынан және кеуде таратқышынан (міндетті емес) тұратын жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу құрылғысымен жабдықталған. Кеуде таратқышы осы жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кірмейді және оны бөлек сатып алу қажет.

Жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану жоғары дәлдікті ыңғайлылықпен үйлестіруге мүмкіндік береді, өйткені қолыңыз бос қалады және сонымен қатар сізді жаттығу құрылғысына қосатын сымдар жоқ.

Жоғары вольтты аспаптар, трансформаторлар, теледидарлар, радиоқабылдағыштар, ұялы телефондар сияқты электромагниттік сәулелену көздері таратқыш пен қабылдағыш арасында деректерді жіберуге кедергі келтіруі мүмкін. Жаттығу құрылғысын қабылдау аймағынан (шамамен 1 м) кедергінің ықтимал көздерін жоятындай етіп орналастыруды ұсынамыз.

Жүрек соғу жиілігін өлшеу үшін датчик денеңіздің бетінен электрлік потенциалдарды тіркейді, сондықтан таратқыштың жанасу алаңдары терімен тығыз байланыста болуы керек. Дегенмен, егер теріңіз аллергияға бейім болса, таратқышты жұқа майка үстінен киіп, таратқышпен жанасатын матаны сулап қоюға болады. Ішімдікті тұтыну немесе дененің жалпы сусыздануы аспаптың терімен байланысын бұзатынын есте ұстаған жөн, бұл өлшеудегі дәлсіздіктерге немесе оның толық болмауына әкелуі мүмкін. Жанасу алаңдарымен түйісу нүктелеріндегі терінің тығыз түкті жабыны да деректердің бұрмалануына себеп болуы мүмкін.



Жақсырақ өлшеу үшін жаттығуды бастамас бұрын жанасу алаңдарын сумен немесе арнайы электр өткізгіш гельмен аздап ылғалдандыруды ұсынамыз. Ол үшін вазелинді және майлы кремдерді не сұйықтықтарды қолданбаңыз, өйткені олар теріден импульстар жайлы мәліметтерді алуға кедергі келтіретін оқшаулау қасиеттеріне ие болуы мүмкін.

Кеуде таратқышын пайдалану үшін:

1. Серпімді белдіктің бір ұшын таратқыш корпусына бекітіңіз.
2. Таратқышты суретте көрсетілгендей денеге киіңіз.
3. Серпімді белдіктің екінші ұшын таратқыш корпусына бекітіңіз.
4. Бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін белгі пайда болады және аз уақыттан кейін жүрек соғу жиілігі туралы деректер пайда болады.

5.6 Смартфон қолданбасын пайдалану үшін мобилді құрылғыларды қосу

Бұл жаттығу құрылғысына Bluetooth арқылы планшеттер мен смартфондарды қосып, әртүрлі қолданбалармен жаттығуға болады. Интерактивті жұмыс режиміне (INTERACTIVE) қолдау көрсетіледі. Жаттығу кезінде тек көрсеткіштерді бақылап қана қоймайсыз. Жаттығу құрылғысы трансляцияланатын бейнедегі жүктеменің пайыздық өзгеруіне байланысты жүктемені автоматты түрде өзгертеді. Осылайша, мысал ретінде берілген Kinomap App қолданбасында жүктеме таудан түскен кезде азаяды, ал көтерілген кезде не жұмсақ беттерде (құм, қиыршық тас және т.б.) артады. Kinomap App және Zwift қолданбаларына қолдау көрсетіледі.

Назар аударыңыз!

- Телефон Bluetooth Low Energy деп аталатын Bluetooth 4.0 немесе одан кейінгі версиясымен жабдықталған болуы керек
- Смартфонға немесе планшетке қосылу үшін жаттығу құрылғысы күту режимінде болуы керек, әйтпесе жаттығуды тоқтату қажет болады.
- Қолданба жұмыс істеуі үшін Интернет желісіне қосылу қажет. Интернет трафигі мобилді оператор тарифтеріне сәйкес төленеді. Қолданбаны пайдалану үшін мобилді құрылғыны Wi-Fi арқылы Интернет желісіне қосуға кеңес беріледі. Бұл деректерді тасымалдау тұрақтылығын арттырып, қажетсіз шығындардан қорғайды.

Kinomap App қолданбасына қосылу

1. Kinomap қолданбасын APP STORE не GOOGLE PLAY дүкенінен тегін жүктеп алыңыз.



2. Мобилді құрылғыда Bluetooth функциясы қосылуы екенін тексеріңіз. Смартфонда қолданбаны іске қосып, экрандағы нұсқауларға сәйкес тіркеліңіз не есептік жазбаға кіріңіз. Профиль -> Теңшелімдер қойындысында қажетті параметрлерді (жынысы, жасы, белсенділік түрі, дайындық деңгейі және т.б.) орнатыңыз.

3. Жаттығу құрылғысын розеткаға жалғап, оны тумблермен (егер конструкциясында бар болса) қосыңыз. Жаттығуды бастамаңыз. Қолданбаға қосылу үшін жаттығу құрылғысы күту режимінде болуы керек.
4. Жабдықты қосу:
 - Қолданбада Қосымша -> Жабдықты басқару қойындысына кіріңіз. Экранның жоғарғы оң жақ бұрышындағы «+» белгішесін басыңыз. Қосылатын жабдық типін таңдаңыз. TORNEO (не FTMS) сауда белгісінің белгішесін тауып, жаттығу құрылғысының типін таңдаңыз.
 - Осыдан кейін экранда Bluetooth арқылы қосылуға дайын құрылғылар тізімі көрсетіледі. Тізімнен қажетті құрылғыны таңдаңыз. Жаттығу құрылғысының атауы: C-520BL STELLA.
 - Тізімнен жаттығу құрылғысын таңдағаннан кейін, қолданба оған қосылуға тырысады.
 - Синхрондау бірнеше секундқа созылады. Егер қосылым сәтті болса, экранда «BT» белгішесі пайда болады.
 - Егер жаттығу құрылғысы қолданбаға қосылмаса, жаттығу құрылғысын қуат көзінен ажыратып, қайта қосу арқылы оған қайта қосылуға әрекет жасап көріңіз.
 - Жаттығу құрылғысын келесі рет пайдаланған кезде, ол қолданбаға автоматты түрде қосылады.
 - Кейбір жағдайларда қолмен қосылу қажет болуы мүмкін.
5. Қолданбада қажетті жаттығуды таңдап, оны іске қосыңыз. Смартфонды немесе планшетті экранның үстіндегі арнайы ұстағышқа қойыңыз. Мобилді құрылғы экранындағы нұсқауларды орындаңыз.

Қолданбадан жаттығу жасауға қосымша ынталандыратын бейнелер мен коучинг бағдарламаларын табуға болады. Тіпті тегін негізгі версиясының өзінде көптеген пайдалы материалдар бар. Ақылы жазылым бірнеше мың бейне дерекқорына қол жеткізуге мүмкіндік береді. Толығырақ ақпаратты келесі сайттан қараңыз:

www.kinomap.com.

Zwift қолданбасына қосылу

1. Zwift қолданбасын APP STORE не GOOGLE PLAY дүкенінен тегін жүктеп алыңыз.



2. Мобилді құрылғыда Bluetooth функциясы қосылу екенін тексеріңіз. Смартфонда қолданбаны іске қосып, экрандағы нұсқауларға сәйкес тіркеліңіз не есептік жазбаға кіріңіз.
3. Ride\Run мәзірінен RUN тармағын таңдап, Run Speed батырмасын басыңыз, содан кейін құрылғыны іздеу бетінде C-520BL STELLA құрылғысын таңдап, OK батырмасын басыңыз.
4. What's YOUR SPEED экранында YOUR SPEED тармағын таңдап, OK батырмасын басыңыз.
5. Тізімнен бағдарды таңдап, жаттығуды бастаңыз.
6. Консоль жүгіру жолағының қозғалысы басталғанда деректерді қолданбамен синхрондай алады.
7. Bluetooth қосылымы сервистік режимде қолжетімді болмайтынын ескеріңіз.

5.7 Мобилді телефондарды зарядтау функциясы

Жаттығу құрылғысы мобилді телефондар мен планшеттерді зарядтауға мүмкіндік береді. Мобилді құрылғыны зарядтауды бастау үшін оны консольдің артқы жағындағы USB кірісіне қосыңыз, сонда зарядтау автоматты түрде басталады. USB кірісіне қосылу үшін гаджеттің жеткізілім жиынтығына кіретін USB кабелін пайдаланыңыз.

Ағытпа сипаттамалары: USB-A типі, 5B/1A

6. 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.

6.1 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 бақылауыңыз әйелдер үшін 1200 калориядан және ерлер үшін 1500 калориядан төмен диеталардан бас тартуға кеңес береміз. Егер сізде денсаулыққа байланысты шектеулер болса, төмен калориялы диетаны бастамас бұрын міндетті түрде дәрігеріңізбен кеңесіңіз. Мұқият болыңыз – балалардың энергетикалық қажеттіліктері ересектерден айтарлықтай ерекшеленеді және назарыңызға ұсынылған кестелер 20 жасқа толмаған адамдарға қолданылмайды.

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

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

6.2 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:

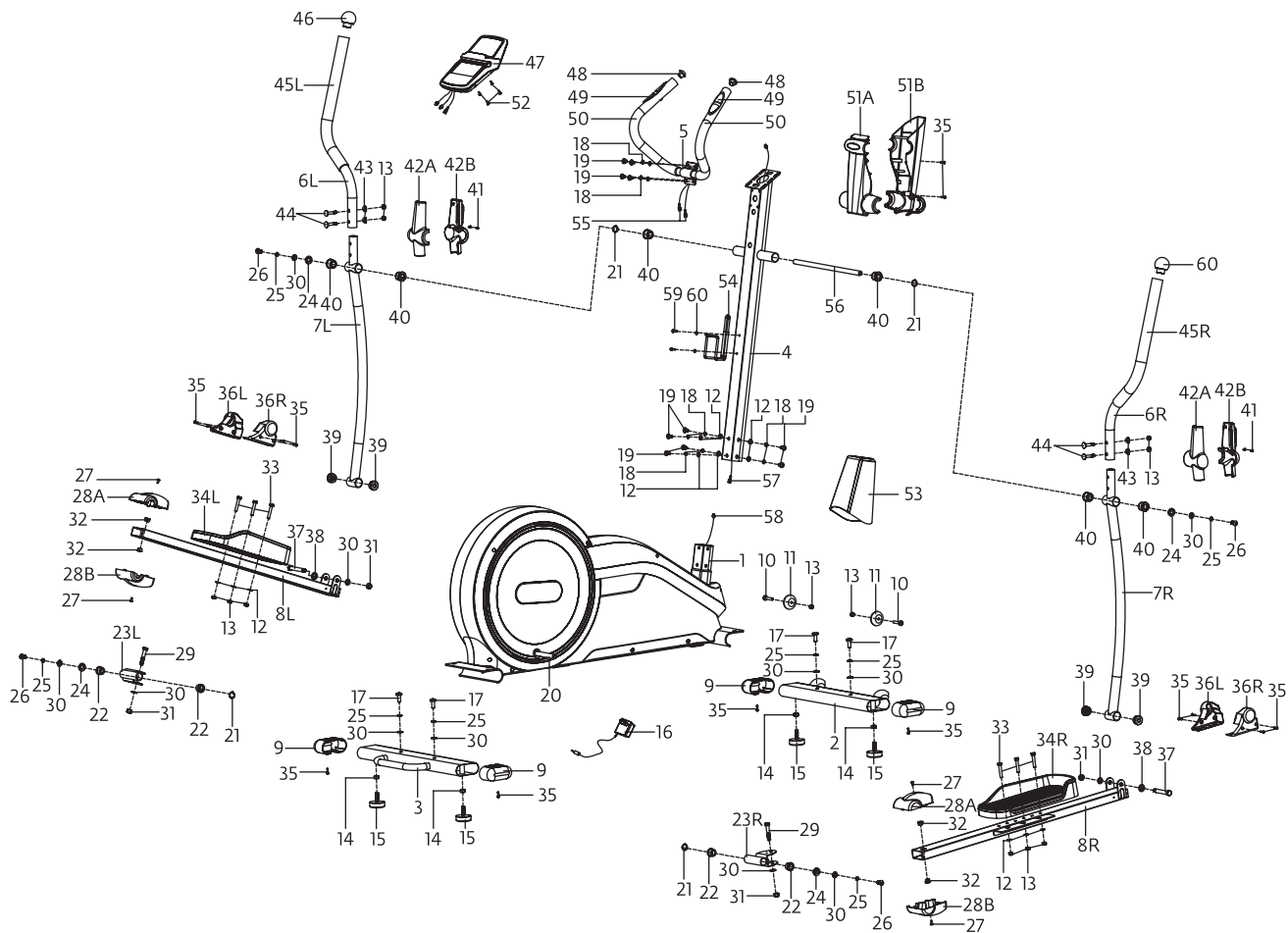


Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз¹.

¹— 2400 калориядан жоғары калориялы диеталар үшін күрделі көмірсулардың, көкөністер мен жемістердің мөлшерін көбейту керек. Ақуыздың бір тәуліктегі мөлшерін 200–250 г-ға дейін жеткізуге болады; — әдетте диеталар майды тұтынуды қатты шектейді. Дегенмен, біз шектен шықпауға және диетадан ешқандай майды толығымен алып тастамауға кеңес береміз. Әртүрлі майлар — біздің денеміз үшін маңызды қоректік заттар болып табылады және оларды сау адамдардың рационынан алып тастау денсаулыққа жағымсыз әсер етуі мүмкін.

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

7. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы



8. Жиынтықтауыштар тізімі

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
1	Негізгі қаңқа	1
2	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
3	Артқы тұрақтандырғыш	1
4	Тұтқалар тағаны	1
5	Тұтқа	1
6L/R	Жоғарғы тұтқа	1 жұп
7L/R	Төменгі тұтқа	1 жұп
8L/R	Педаль тірегі	1 жұп
9	Қапталдық бітеуіш	4
10	Алтықырлы бұран (M8×38×L12)	2
11	Тасымалдау ролигі	2
12	Тығырық (Ø8×Ø16×1,5)	12
13	Табандатпа сомын (M8)	12
14	Сомын (M10)	4
15	Реттелетін тіректер	4
16	Қуат беру бейімдегіші	1
17	Алтықырлы бұран (M10×25)	4
18	Серіппелі тығырық (Ø8)	10
19	Алтықырлы бұран (M8×16)	10
20	Бұлғақ	2

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
21	Бөгеткіш тығырық (Ø17,5×Ø24×0,6)	4
22	Төлке (Ø24×16×Ø16,1)	4
23L/R	Педаль осі	1 жұп
24	Тығырық	4
25	Серіппелі тығырық (Ø10)	8
26	Алтықырлы бұран (M10×20)	4
27	Бұранда (M5×10)	4
28a/b	Педаль қаптамасы (артқы)	2 жұп
29	Алтықырлы бұран (M10×55)	2
30	Тығырық (Ø10×Ø20×2)	12
31	Табандатпа сомын (M10)	4
32	Төлке (Ø18×Ø10×11)	4
33	Алтықырлы бұран (M8×45)	6
34L/R	Аяқ платформасы	1 жұп
35	Бұраншере (ST4,2×18)	14
36L/R	Педаль қаптамасы (алдыңғы)	2 жұп
37	Бұранда (Ø12×M10×80)	2
38	Тығырық (Ø12×Ø24×1,5)	2
39	Төлке (Ø12×Ø32×15)	4
40	Қорытпа төлке (Ø16×Ø31×23)	6

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
41	Бұраншеге (ST3,5×12)	4
42	Тұтқа қаптамасы	2 жұп
43	Доға тәрізді тығырық (Ø8×Ø19×1,5×R30)	4
44	Шаршы басты бұран (M8×L45)	4
45	Тұтқа өрмесі	1 жұп
46	Бітеуіш	2
47	Консоль	1
48	Бітеуіш	2
49	Жүрек соғу датчигі	2
50	Тұтқа өрмесі	2
51	Таған қаптамасы	1 жұп
52	Бұранда (M4×10)	4
53	Таған қаптамасы	1
54	Бөтелке ұстағышы	1
55	Сенсор сымы	2
56	Ось	1
57	Таған сымы	1
58	Сенсор сымы	1
59	Бұранда (M5×16)	2
60	Тығырық (Ø5)	2

9. Қате туралы хабарлар

Егер келесі қате туралы хабарлар пайда болса, жаттығуды дереу тоқтатып, қуат сымын розеткадан суыру арқылы жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратуға және өндірушінің ресми сервистік орталығына не жаттығу құрылғысын сатып алған дүкенге хабарласуға кеңес береміз.

Өз бетіңізше жөндеуге тырыспаңыз. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу жұмыстарын тек сервистік қызметтің білікті мамандары орындауы керек.

E1:

Жаттығу кезінде компьютер мотор-редуктордан 4 секундтан астам уақыт бойы сигнал алмаса, оны қатарынан 3 рет тексереді, сол кезде СК дисплейде E1 хабары көрсетіледі. Іске қосылған кезде мотор-редуктор есептегіші автоматты түрде нөлге орнатылады. Егер мотор сигналын 4 секундтан артық уақыт бойы анықтау мүмкін болмаса, мотор-редуктор жетегі дереу өшіп, СК дисплейде E1 хабары көрсетіледі.

E2:

Егер компьютер жад деректерін оқу процесінде ID кодының қате екенін немесе жад микросхемасы зақымдалғанын анықтаса, қуат қосылған кезде монитор бірден E2 хабары көрсетеді.

E3:

Егер жаттығу құрылғысын іске қосқаннан кейін 4 секунд ішінде компьютер қозғалтқыштың іске қосу сигналдарына жауап бермейтінін анықтаса, СК дисплейде «E3» хабары көрсетіледі.

10.Техникалық сипаттамалары

Жүктеу жүйесі	Магнитті
Сермер массасы (шама.)	7 кг
Жүктемені реттеу	Электрондық
Жүктеме	32 деңгей
Жаттығу бағдарламалары	24 бағдарлама, соның ішінде 4 пайдаланушылық, 5 ЖСЖ-ға тәуелді, мақсатты жаттығулар, BMI, Фитнес-тест, WATT
Қолданбаларды қолдау	Kinomap, Zwift
Қадам ұзындығы	432 мм
Q-фактор	198 мм
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер, кеуде кардиобелбеуі (бөлек сатылады)
Жаттығу құрылғысының қуаты	220 В
Өлшемі (ұз.хеніхбиік.)	171×67×162 см
Қаптама өлшемі (ұз.хеніхбиік.)	124,5×38×66 см
Нетто салмағы	53 кг
Брутто салмағы	60 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	120 кг
Жаттығу компьютері	LED жарықбергіші бар LCD мониторы келесіні көрсетеді: жаттығу уақыты; ағымдағы жаттығу барысында жүріп өткен қашықтық; жылдамдық; педальдарды айналдыру жылдамдығы; калория шығыны; ЖСЖ, ағымдағы бағдарлама нөмірі, ағымдағы жүктеме және т.б.

Конструкция	Қауіпсіздікті арттыратын қосымша бекітілген тұтқалар Тасымалдау роликтері Смартфон ұстағыш Тайғанамайтын жабыны мен жиектері бар эргономикалық пішінді аяқ платформалары Еден қисықтығының компенсаторлары (1 см-ге дейін)
Бұйымның кепілдік мерзімі	ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА 2 ЖЫЛ ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ҚАҢҚАСЫНА 5 ЖЫЛ



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

ERGO MOVE

Жобалау кезеңінде жаттығу құрылғылары мен күш жабдықтарын пайдаланушы бойы мен денебітіміне сәйкес реттеуге мүмкіндік беретін шешімдерді қолдану.

EVER PROOF

Жабдықтың сенімділігі мен қызмет мерзімін ұзарту үшін, күшейтілген берік конструкция мен тозуға төзімді материалдарды қолданатын өндіріс технологиясы.

STABILITA

Жаттығу құрылғысын қисық еденде тұрақтандыру үшін оның тіректерін реттелетін компенсаторлармен жабдықтау.

ENERGY EFFICIENT

Жоғары энергия тиімділігі — жаттығу аяқталған кезде қуатты не батарея зарядын үнемдеу үшін жаттығу құрылғысын автоматты түрде өшіру немесе жаттығу компьютерін күту режиміне өткізу.

EXA MOTION

Жаттығу кезінде шу деңгейін төмендету және қозғалыс жатықтығын арттыру үшін кардио жаттығу құрылғыларындағы сермерлер мен моторларды өндіруде қолданылатын конструкторлық шешімдер.



kinomap

WATT CONTROL

WATT кардио жүктемесін есептеу мен бақылаудың халықаралық жүйесін пайдалану. Жаттығу құрылғысы жүктемені автоматты өзгерту арқылы шамадан тыс жүктемені болдырмайды.

CARDIO LINK

Жүрек-қантамыр жүйесі мен ЖСЖ көрсеткіштерін барынша дәл бақылау үшін жаттығу құрылғысын сымсыз кеуде кардиодатчигіне қосу технологиясы.

MEDIA HUB

Акустикалық жүйесі, USB қосқышы, Bluetooth модулі немесе басқа мультимедиялық функциялары бар. Жаттығу кезінде гаджеттерді зарядтауға және музыка не аудиокітаптар тыңдауға болады.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Модель: C-520BL STELLA

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген

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

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

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

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.

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады



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