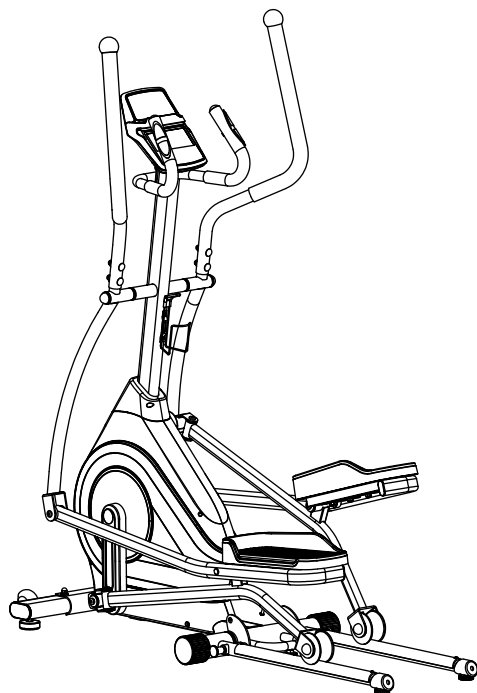




ENERGY EFFICIENT

WATT CONTROL

CARDIO LINK

EVER PROOF

EXA MOTION

MEDIA HUB

STABILITA

INSTA FOLD



kinomap

FRAME WARRANTY

Қаңқаға кепілдік

YEARS

7

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ

ЭЛЛИПСТИК ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

C-640BLF AHEAD

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚУАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

Мазмұны

1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары	4
2. TORNEO C-640BLF AHEAD эллипстік жаттығу құрылғысының артықшылықтары	9
3. Техникалық сипаттамалары	11
4. Жаттығу құрылғысын құрастыру	12
5. Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау	24
6. Жаттығу компьютері	28
7. Жаттығу процесінің сипаттамасы	42
8. Тамақтану бойынша ұсынымдар	46
9. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу	51
10. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және көдеге жарату	53

Құрметті сатып алушы!

Біздің жаттығу құрылғымызды таңдағаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO C-640BLF AHEAD эллипстік жаттығу құрылғысы функциялылық пен ойластырылған дизайнға ие. Эллипстік жаттығу құрылғысында жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі. TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!



Жаттығу құрылғысын құрастыру және пайдалану алдында осы пайдалану және құрастыру нұсқаулығын мұқият оқып шығыңыз. Онда жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану, оған техникалық қызмет көрсету және сақтау туралы маңызды ақпарат берілген. Бұл Нұсқаулықты жаттығу құрылғысын пайдалану мерзімі аяқталғанға дейін міндетті түрде сақтаңыз.

1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары

- Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын коммерциялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.
- Жаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыларды жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану шаралары туралы хабардар етуге жауапты.
- Егер өндіруші ұсынған болса, жаттығу құрылғысындағы ескерту белгілерін оқып шығыңыз. Жаттығу құрылғысын пайдалану мерзімі аяқталғанға дейін ондағы ескерту белгілерін сақтаңыз.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын құрастыру кезінде орынжайда кішкентай балалардың жоқтығына көз жеткізіңіз. Ұсақ бөлшектер 3 жасқа дейінгі балаларға үлкен қауіп төндіреді.



Назар аударыңыз!

Балалар мен үй жануарларын жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған орынжайда қараусыз қалдырмаңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалмалы механизмдеріне адамның не жануардың дене мүшесі қысылып қалуы жарақат алуға немесе өлімге әкелуі мүмкін.

- Балалар мен физикалық, сенсорлық не ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар олардың қауіпсіздігіне жауапты адамдардың бақылауынсыз жаттығу құрылғысын қолдануына немесе жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысының қасында болуына тыйым салынады.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысының қуат кабелін тек дұрыс жерге тұйықталған розеткаға қосыңыз. Электр желісі мен жаттығу құрылғысы арасында ұзартқыштарды және өтпелі бейімдегіштерді қолданбаңыз. Бұл қорғаныстық ажырату құрылғысының жұмысын бұзуы және электр тогының соғу не өрт шығу қаупін арттыруы мүмкін.

- Жаттығуды бастамас бұрын толық медициналық тексеруден өту қатаң түрде кеңес беріледі. Бұл, әсіресе, 35 жастан асқан, ұзақ уақыт бойы спортпен айналыспаған, жүрек-қантамыр жүйесіне қатысты ауруларға бейімділігі бар немесе басқа да ауруларға шалдыққан адамдар үшін өте маңызды. Жаттығу бағдарламаларын құру кезінде медициналық тексеру нәтижелерін негізге алу қажет. Дұрыс емес жаттығу бағдарламасы мен шамадан тыс жаттығулар денсаулыққа үлкен зиян келтіруі мүмкін. Егер қандай да бір ауруыңыз болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер қабылдай алады.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысы жоғары дәлдікті жабдық класына жатпайды, сондықтан жүрек соғу жиілігін бақылау жүйесінен алынған көрсеткіштер нақты мәндерден өзгеше болуы мүмкін. Жаттығу кезінде ағза мүмкіндіктерін асыра бағалау ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер бас айналу не әлсіздік белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, қажетіне қарай медициналық көмек алыңыз. Жаттығу құрылғысын терапиялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.

- Жаттығу құрылғысын мас күйде немесе реакция мен зейінді нашарлататын препараттарды ішіп пайдалануға тыйым салынады. Бұл ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысын тек осы Нұсқаулықтағы мақсатқа сай пайдаланыңыз.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын қолданар алдында оның апаттық тоқтату механизмімен мұқият танысып шығыңыз.

- Жаттығу құрылғысына әрқашан толық тоқтаған кезде ғана абайлап мініп-түсіңіз.
- Жаттығу құрылғысының еркін жүріс механизмі жоқ кейбір қозғалмалы бөліктерін дереу тоқтату мүмкін емес екенін ескеріңіз.
- Жарақат алмау үшін жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктерін ұстамаңыз.
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам жаттыға алады.

- Егер салмағыңыз осы Нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген пайдаланушының максималды салмағынан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етілмейді.
- Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде тек спорттық киім мен аяқ киім киіңіз. Киім тым кең болмауы керек. Жаттығу кезінде киім мен аяқ киім бөлшектері жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауын қадағалаңыз. Жалаң аяқ немесе табанды тірек бетіне (мысалы, тірек платформасына, педальдарға және т. б.) сенімді орнатуға мүмкіндік бермейтін не табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттықпаңыз.
- Жаттығу құрылғысының жанында электрмагниттік сәулелендіруі жоғары ешқандай құрылғыны қолданбаңыз, өйткені электрмагниттік сәулелендіру жаттығу компьютерінің көрсеткіштеріне әсер етуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысын пайдаланбайтын кезде әрқашан өшіріп жүріңіз. Егер жаттығу құрылғысы ұзақ уақыт бойы пайдаланылмайтын болса, оны электр желісінен ажыратыңыз. Егер басқару компьютері болса, алдымен жаттығу құрылғысының компьютерін өшіріңіз, содан кейін қуат кабелін электр желісінен ажыратыңыз.

Назар аударыңыз!



Жаттығу құрылғысын тазалау, жөндеу немесе оған техникалық қызмет көрсету алдында жаттығу құрылғысын міндетті түрде электр желісінен ажыратыңыз. Ажыратқаннан кейін тағы 10 минут күтіңіз, өйткені жаттығу құрылғысында бұл уақыт бойы электр заряды қалуы мүмкін.

Назар аударыңыз!



Электр желісінен қуат алатын жаттығу құрылғысын пайдаланған кезде электр жабдықтарына қатысты жалпы қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтаңыз. Жаттығу құрылғысының қуат кабелін кілемді жабын астынан өткізбеңіз, сондай-ақ қызып тұрған беттер мен жылыту аспаптарынан аулақ ұстаңыз. Жаттығу құрылғысын әр қолданар алдында қуат кабелі, қуат кабелінің ашасы және бейімдегіш қорабы зақымданбағанын тексеріңіз.

- Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз.

Назар аударыңыз!



Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде бөгде иіс немесе түтін шықса, жаттығуды дереу тоқтатып, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз. Ақаулы жаттығу құрылғысына өзіңіз диагностика жасауға және оны жөндеуге тырыспай, Сатушының сервистік қызметіне жүгініңіз.

- Орнату орнын таңдаған кезде жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз. Жаттығу процесін бастау алдында бос аймақта ешкім жоқ екеніне көз жеткізіңіз.
- Жаттығу құрылғысын тегіс және қатты бетке орнату керек. Еден жабынына сызат түспеуі үшін жаттығу құрылғысы астына арнайы резеңке кілемшені төсеңіз. Егер жаттығу құрылғысы тегіс емес бетке немесе жұмсақ жабынға орнатылса, оның орнықтылығы нашар болып, аударылып кетуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның еңіс бұрышын өзгертпеңіз.
- Жаттығу құрылғысы ауа температурасы +10 °C пен +35 °C аралығындағы және салыстырмалы ылғалдылығы 75%-ке дейінгі орынжайларда пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды, жылытылмайтын орынжайларда, сондай-ақ аэрозоль мен жанғыш газдар шашырайтын жерлерде пайдаланбаңыз және сақтамаңыз.
- Жаттығу құрылғысын ылғалдылығы жоғары орынжайларға (мысалы, душ кабинасы, бу бөлмесі не бассейнге) жақын орнатпаңыз. Жоғары ылғалдылық жаттығу құрылғысының электрондық және басқа да компоненттеріне кері әсер етуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысы бөлшектерінің шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысының компьютері мен механизмдерін судан және басқа сұйықтықтардан қорғаңыз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс.
- Жаттығу құрылғысын тазалау үшін суға не жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісіне малынған жұмсақ, түксіз матадан жасалған сулықты пайдаланыңыз. Жуғыш құралды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды пайдаланбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерінің лак-бояу қорғаныш жабынын зақымдауы мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының ішіне бөгде заттардың түсуіне жол бермеңіз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, жаттығуды дереу тоқтатыңыз. Егер оны өз бетіңізше және қауіпсіз түрде алу мүмкін болмаса, Сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
- Жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану және оның қызмет мерзімін ұзарту үшін бұрамалы қосылыстар босап қалмағанын, сондай-ақ жеке бөлшектері зақымдалып, тозбағанын уақытылы тексеріп отыру қажет. Жаттығу құрылғысын құрастыру кезінде бұралған бұрамалы қосылыстарды айына кемінде бір рет тексеріңіз. Қажет болғанда, осы қосылыстарды қатайтып шығыңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын арнайы майлағышпен (бөлек сатылады) уақытылы майлап отыру ұсынылады.
- 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.

- Жаттығу құрылғысының конструкциясына қандай да бір өзгеріс енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына, пайдаланушының жарақат алуына және кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.

Өндіруші тұтынушыларды алдын ала хабарландырмай, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

2. TORNEO C-640BLF AHEAD эллипстік жаттығу

құрылғысының артықшылықтары

Жиналмалы конструкция

Жаттығу құрылғысы оңай жиналады және жиналған қалыпта аз орын алады. Бұл ауданы шағын орынжайлар үшін тамаша шешім.

Кіші Q-фактор

Алдыңғы жетекті эллипстік жаттығу құрылғыларының артықшылығы — кіші Q-фактор (жаттығу құрылғысы педальдары арасындағы ені бойынша қашықтық). Педальдар арасындағы қашықтық неғұрлым аз болса, пайдаланушы қозғалысы соғұрлым табиғи болып, далада жүрген не жүгірген сияқты болады. Бұл жаттығу құрылғысы моделінің Q-факторы 110 мм-ге тең.

Оңтайлы қозғалыс амплитудасы

Жайлы қадам ұзындығы (432 мм) қозғалыс амплитудасы мен жаттығу тиімділігін арттырады. Педальдарды алға да, артқа да айналдыруға болады. Бұл аяқ бұлшықеттерін, соның ішінде санның алдыңғы және артқы бұлшықеттерін тиімдірек жаттықтыруға мүмкіндік береді.

Эргономділік

Жаттығу құрылғысының конструкциясы мен тұтқалардың табиғи ұсталуы омыртқаға жүктеме түсірмей, ыңғайлы жайғасып, ұзақ әрі тиімді жаттығу үшін жайлы жағдай жасайды. Тайғанауға қарсы жабыны мен биік жиектері бар педальдар табанның орнықтылығын қамтамасыз етеді.

Жүктемені автоматты реттеу

Алынатын жүктемені жаттығу компьютеріндегі батырмалар арқылы реттеуге болады. Жүктемені барынша біркелкі өзгерту және дәл реттеу үшін 32 реттеу деңгейі қолжетімді.

Негізгі жаттығу көрсеткіштерін бақылау

Жаттығу компьютері ақ LED жарықбергіші бар үлкен экранмен жабдықталған, ол пульс, қарқындылық, жаттығу уақыты, жұмсалған калория саны сияқты жаттығудың барлық негізгі көрсеткіштерін бір уақытта көрсетеді. Пульсті барынша дәл бақылау үшін жаттығу құрылғысына сымсыз кеуде кардиодатчигін (бөлек сатылады) қосуға болады.

Мақсатты жаттығулар

Өзіңізді ынталандыру үшін жеке жаттығу мақсаттарын орнатып, оларға қол жеткізе аласыз. Мақсат ретінде қашықтықты, уақытты немесе калория шығынын орнатуға болады. Пайдаланушыға 24 жаттығу бағдарламасы, соның ішінде жеке, пульске тәуелді, сондай-ақ BMI және WATT бағдарламалары қолжетімді.

Мобилді құрылғыларды қосу

Жаттығу құрылғысы жаттығу кезінде сүйікті гаджетті пайдалануға мүмкіндік береді. Кіпотар фитнес-қолданбасында онлайн жаттығулар қолжетімді. Смартфонды немесе планшетті жаттығу компьютерінің артқы жағында орналасқан USB Type-A ағытпасы арқылы зарядтауға болады.

Энергия үнемдеу

Егер жаттығу құрылғысы пайдаланылмаса, жаттығу компьютері автоматты түрде ұйқы режиміне өтеді.

Жылжыту және орналастыру ыңғайлылығы

Алдыңғы тіректе жаттығу құрылғысын сақтау орнынан жаттығу орнына оңай жылжытуға арналған тасымалдау роликтері бар. Оған қоса, жаттығу құрылғысы қолдануға оңай еден қисықтығының компенсаторларымен жабдықталған, олардың көмегімен жаттығу құрылғысының едендегі қалпын реттеуге болады.

3. Техникалық сипаттамалары

Жаттығу құрылғысы моделі	C-640BLF AHEAD
Класы	HC
Жүктеу жүйесі	Магнитті
Сермер массасы	7 кг
Жүктемені реттеу	Электрондық
Жүктеме	32 деңгей
Жаттығу бағдарламалары	24 бағдарлама, оның ішінде: 4 пайдаланушы бағдарламасы, 5 пульске тәуелді бағдарлама, мақсатты жаттығулар, BMI, Фитнес-тест, WATT
USB ағытпасы	Type-A, 5,0 В
Қолданбаға қолдау көрсету	Kinomap
Қадам ұзындығы	432 мм
Q-фактор	110 мм
Пульсті өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер; сыртқы кардиодатчиктерді қосуға арналған кардиоқабылдағыш
Жиналмалы конструкция	Иә
Жаттығу компьютерінің қуаты	220 В
Өлшемдері	145×68×162 см
Жиналған күйдегі өлшемдері	110×68×162 см
Қаптама өлшемі	118×41,5×80,5 см
Нетто салмағы	49 кг
Брутто салмағы	57 кг
Максималды салмағы нұсқаулығы	135 кг

Жаттығу компьютерінің экранында параметрлерді көрсету	LED жарықбергіші бар LCD мониторы келесіні көрсетеді: жаттығу уақыты; ағымдағы жаттығу барысында жүріп өткен қашықтық; жылдамдық; педальдарды айналдыру жылдамдығы; калория шығыны; пульс, ағымдағы бағдарлама нөмірі; ағымдағы жүктеме және т.б.
Қосымша	Қауіпсіздікті арттыратын қосымша бекітілген тұтқалар; тасымалдау роликтері; мобилді құрылғы ұстағышы; тайғанамайтын жабыны мен жиектері бар эргономикалық педальдар; еден қисықтығының компенсаторлары (реттеу диапазоны — 1 см-ге дейін)
Кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына — 2 жыл Жаттығу құрылғысының қаңқасына — 7 жыл

4. Жаттығу құрылғысын құрастыру



Назар аударыңыз!

Қаптаманы ашу және құрастыруды бастау алдында жаттығу құрылғысын құрастыру жоспарланған орынжайда 3 жасқа дейінгі кішкентай балалар жоқ екеніне көз жеткізіңіз.



Жаттығу құрылғысы көлемді және ауыр бөлшектерден тұрады.

Жарақат алып қалмау үшін жаттығу құрылғысын қатаң түрде көмекшімен бірге құрастыруға кеңес беріледі.

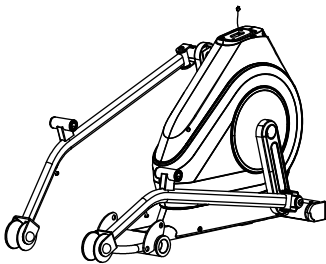
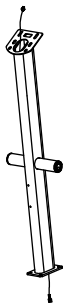
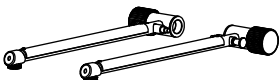
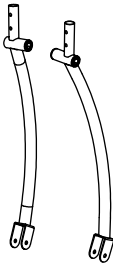
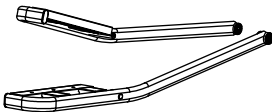
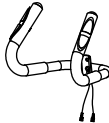
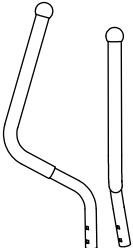
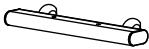
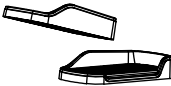
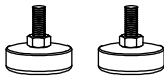
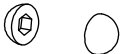
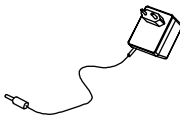
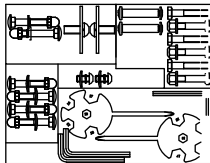


Егер жаттығу құрылғысы нөлден төмен температурада тасымалданса, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын жылытылатын орынжайда кемінде 6 сағат ұстау қажет.

4.1 Жиынтықтама

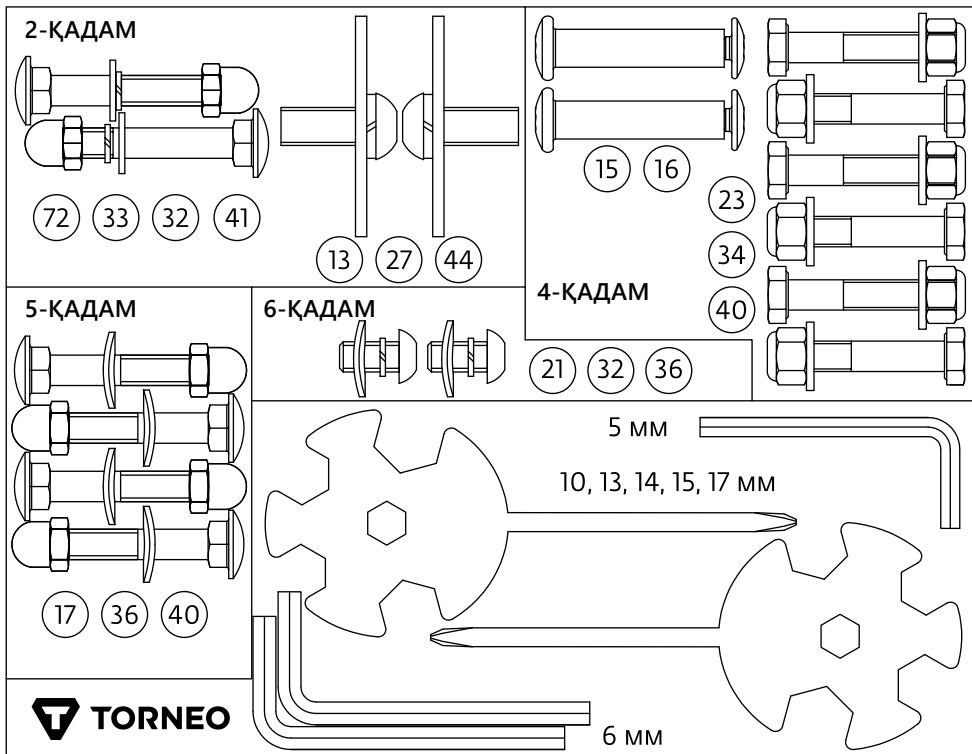
Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтерін ашық жерге жайып қойып, қаптама материалын шешіңіз. Қаптамада ештеңе қалмағанына көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтері, бекітпелер мен құрал-саймандар бар-жоғын және олардың саны түгел екенін тексеріңіз. Жаттығу құрылғысының кейбір бөліктері алдын ала құрастырылған күйде жеткізілетінін ескеріңіз.

Схемадағы нөмірі	Атауы	Саны
1	Негізгі қаңқа	1 д.
2	Тұтқа тағаны	1 д.
3 L/R	Артқы бағыттағыш	1 жұп
4 L/R	Төменгі тұтқа	1 жұп
5 L/R	Педаль тірегі	1 жұп
9	Тұтқа	1 д.
10 L/R	Жоғарғы тұтқа	1 жұп
11	Алдыңғы тірек	1 д.
12	Жаттығу құрылғысын бүктеу осі	1 д.
18	Жаттығу компьютері	1 д.
35	Тұтқалар осі	1 д.
56 L/R	Педаль	1 жұп
61	Еден қисықтығының компенсаторы (1)	2 д.
62	Еден қисықтығының компенсаторы (2)	1 д.
66	Қалпақша	2 д.
69	Қуат бейімдегіші	1 д.
71	Бөтелке ұстағыш	1 д.
76 L/R	Тұтқа қаптамасы	1 жұп
TOOL	Бекітпелер мен құрал-саймандар жинағы	1 жинақ
	Пайдаланушы нұсқаулығы	1 д.
	Кепілдік шарттары	1 д.

 1	 2	 3L/R	
 4L/R	 5L/R	 9	 10L/R
 11	 12	 18	 35
 56L/R	 61	 62	 66
 69	 71	 76L/R	 TOOL

4.2 Бекітпелер мен құрал-саймандар жинағы

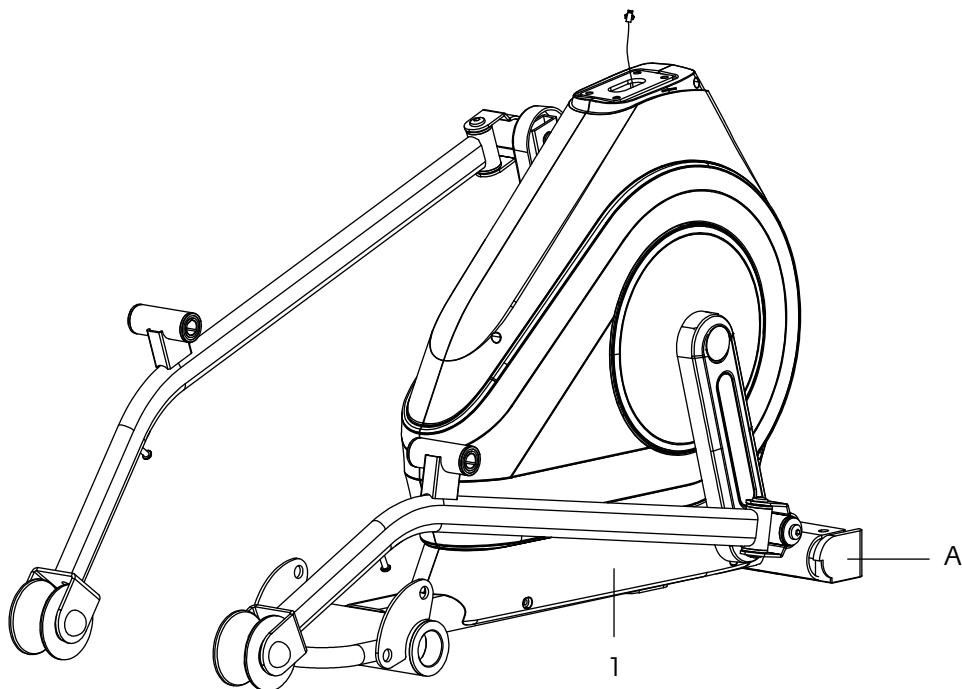
Схемадағы нөмірі	Атауы	Саны
13	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M10×25)	2 д.
15	Ішкі жағы алтықырлы бұранға арналған төлке (D10×45, M6×16)	2 д.
16	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M6×16)	2 д.
17	Шаршы басты бұран (M8×45)	4 д.
21	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×16)	2 д.
23	Алтықырлы бұран (M8×40)	6 д.
27	Гровер тығырығы (d10×D14)	2 д.
32	Гровер тығырығы (d8×D12)	4 д.
33	Тығырық (d8×D20×2)	2 д.
34	Тығырық (d8×D16×1,5)	6 д.
36	Иілген тығырық (d8×D20×1,5)	6 д.
40	Табандатпа сомын (M8)	10 д.
41	Қалпақшалы сомын (M8)	2 д.
44	Тығырық (d10×D58×3)	2 д.
72	Шаршы басты бұран (M8×55)	2 д.
	Алтықырлы кілт (5 мм)	1 д.
	Көп функциялы кілт (10/13/14/15/17 мм)	2 д.
	Алтықырлы кілт (6 мм)	2 д.



4.3 Құрастыру реті

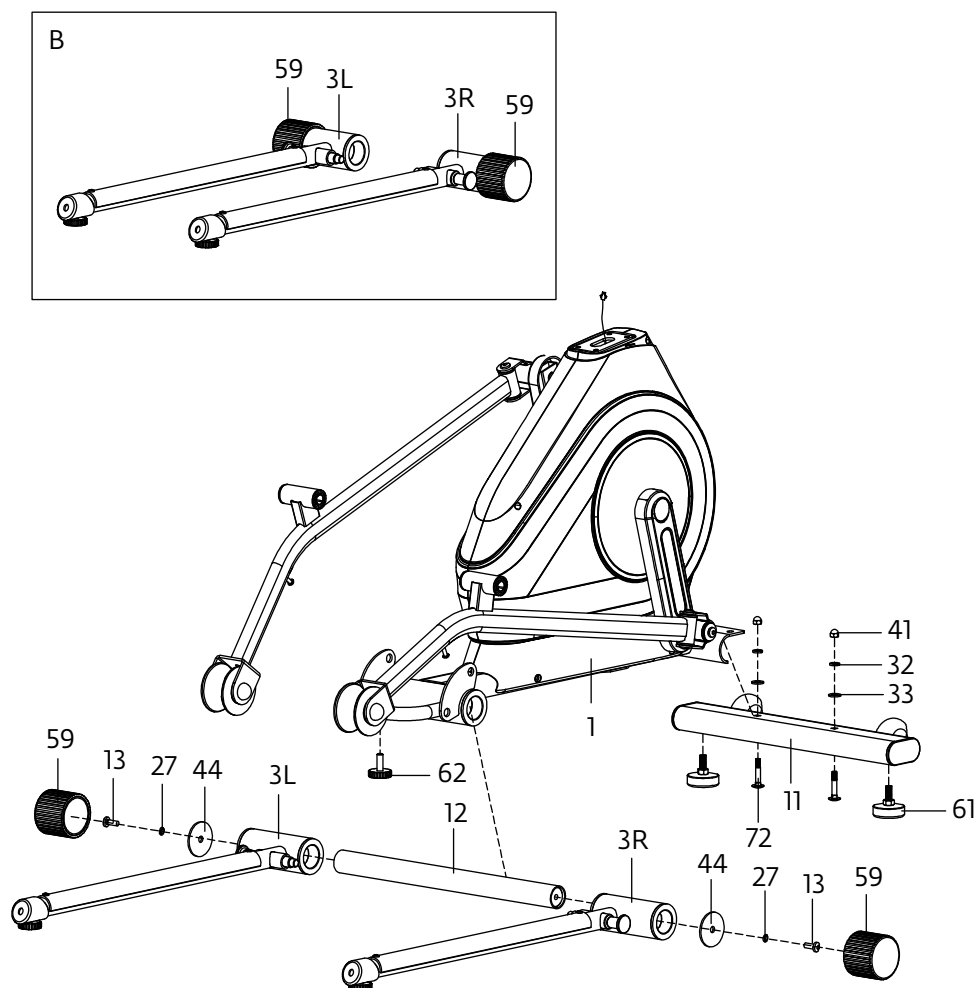
1-ҚАДАМ

Негізгі қақпадан (1) тасымалдау бітеуішін (А) алып тастаңыз.



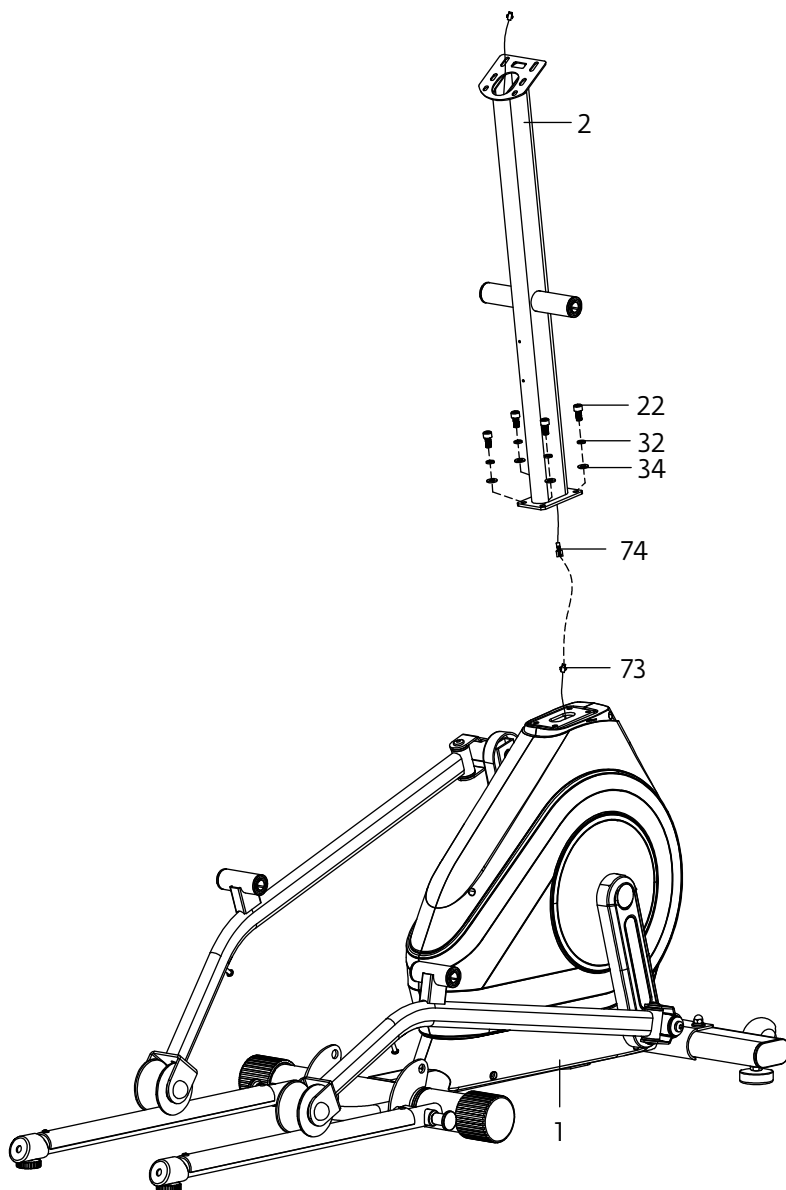
2-ҚАДАМ

1. Еден қисықтығының компенсаторын (62) негізгі қаңқаға (1) және еден қисықтығының компенсаторларын (61) алдыңғы тірекке (11) бұраңыз.
2. Көп функциялы кілтті пайдаланып, алдыңғы тіректі (11) бұрандар (72), гровер тығырықтары (32), тығырықтар (33) мен сомындар (41) арқылы негізгі қаңқаға (1) бекітіңіз.
3. В сур. көрсетілгендей артқы бағыттағыштардан (3L/R) айналмалы бітеуіштерді (59) алыңыз.
4. Бүктеу осін (12) негізгі қаңқаға (1) орнатыңыз. 6 мм-лік алтықырлы кілтті пайдаланып, артқы бағыттағыштарды (3L/R) бұрандар (13), гровер тығырықтары (27) мен тығырықтар (44) арқылы жинау осіне (12) бекітіңіз. Айналмалы бітеуіштерді (59) салыңыз.



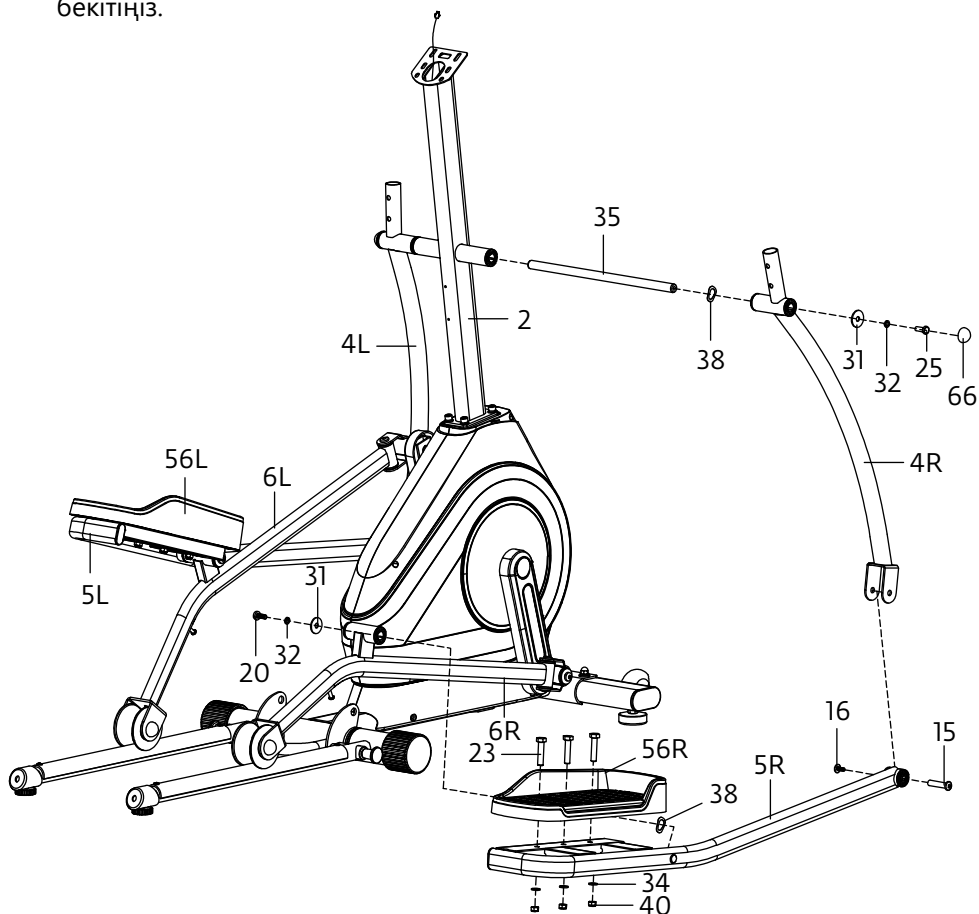
3-ҚАДАМ

1. Сенсор кабелін (73) сенсордың ұзартқыш кабеліне (74) қосыңыз.
2. 5 мм-лік алтықырлы кілтті пайдаланып, тұтқалар тағанын (2) негізгі қаңқаға (1) бұрандар (22), гровер тығырықтары (32) мен тығырықтар (34) арқылы орнатыңыз. Кабельдерді қаңқа мен таған арасынан өткізбеңіз.



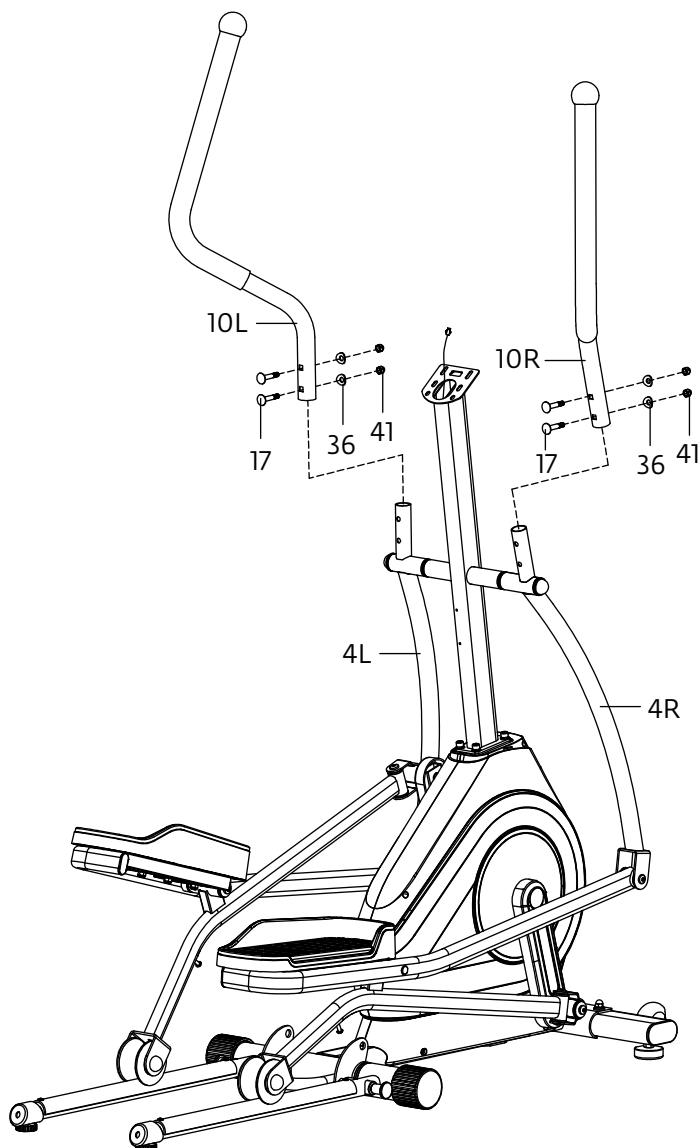
4-ҚАДАМ

1. Тұтқалар осін (35) таған тесігіне (2) орнатыңыз. Көп функциялы кілтті пайдаланып, тығырықтарды (38) тұтқалар осіне (35), содан кейін астыңғы тұтқаларды (4L/R) тұтқалар осіне (35) салып, оларды бұрандар (25), гровер тығырықтары (32) мен тығырықтар (31) арқылы бекітіңіз. Бұрандардың шығыңқы бөліктеріне (25) пластик қалпақшаларды (66) кигізіңіз.
2. 5 мм-лік алтықырлы кілтті пайдаланып, педаль тіректерін (5L/R) бұрандар (20), гровер тығырықтары (32), тығырықтар (31) және толқынды тығырықтар (38) арқылы ролик кронштейндеріне (6L/R) жалғаңыз.
3. 5 мм-лік алтықырлы кілтті пайдаланып, педаль тіректерін (5L/R) бұрандар орнатылатын төлкелер (15) мен бұрандар (16) арқылы астыңғы тұтқаларға (4L/R) жалғаңыз.
4. Бұрын орнатылған барлық бекітпе элементтерінің қатайтылғанын тексеріңіз.
5. Көп функциялы кілтті пайдаланып, педальдарды (56L/R) бұрандар (23), тығырықтар (34) мен сомындар (40) арқылы педаль тіректеріне (5L/R) орнатып, бекітіңіз.



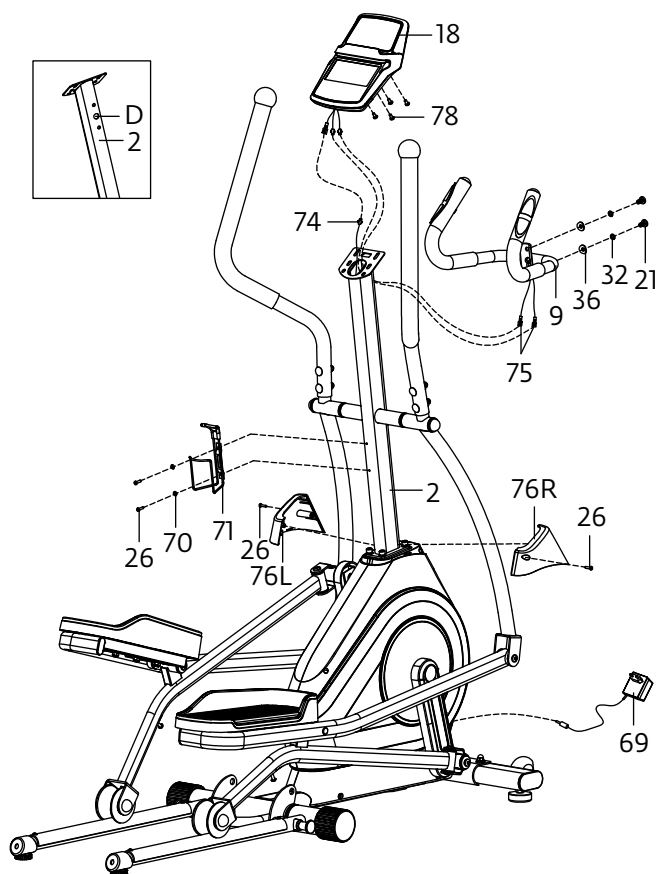
5-ҚАДАМ

Көп функциялы кілтті пайдаланып, үстіңгі тұтқаларды (10L/R) астыңғы тұтқалардың құбырларына (4L/R) салып, оларды бұрандалар (17), иілген тығырықтар (36) және қалпақшалы сомындар (41) көмегімен бекітіңіз.



6-ҚАДАМ

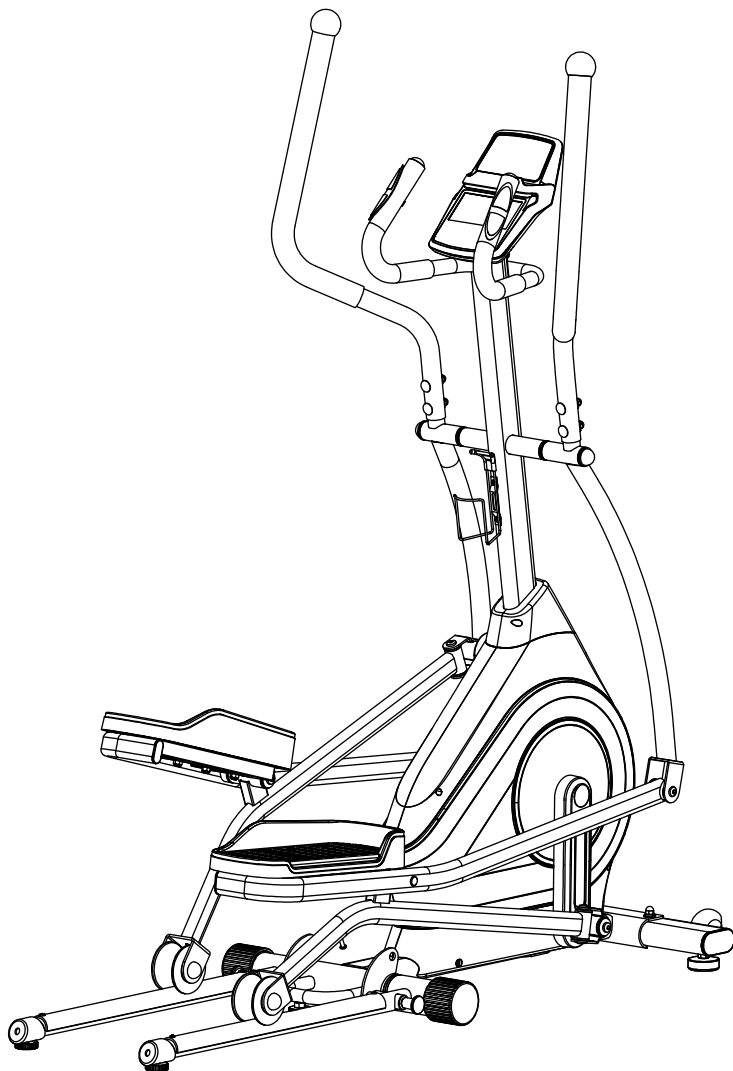
1. 5 мм-лік алтықырлы кілтті пайдаланып, пульс датчигінің кабелін (75) тұтқалар тағанындағы (2) D тесігінен шығарып алып, тұтқаны (9) бұрандар (21), гровер тығырықтары (32) мен иілген тығырықтар (36) арқылы тұтқа тағанына (2) бекітіңіз.
2. Пульс кабелін (75) тұтқалар тағанындағы (74) ұзартқыш пульс кабеліне жалғаңыз. Көп функциялы кілттің айқыш бұрауышын пайдаланып, кабельдерді жаттығу компьютеріне (18) жалғап, жаттығу компьютерін (18) төрт бұрандамен (78) тұтқалар тағанына (2) бекітіңіз.
3. Көп функциялы кілттің айқыш бұрауышын пайдаланып, тұтқа қаптамасын (76L/R) тұтқа тағанының астыңғы жағына (2) орнатып, оны бұраншегелермен (26) бекітіңіз.
4. Көп функциялы кілттің айқыш бұрауышын пайдаланып, бөтелке ұстағышын (71) бұраншегелер (26) мен тығырықтар (70) арқылы тұтқа тағанына (2) орнатып, бекітіңіз.
5. Қуат бейімдегішін (69) жаттығу құрылғысының қоректену ағытпасына қосыңыз.



Құрастыру аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!



5. Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау

5.1 Пульс датчиктері

Пульс 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 үлдір түзіп, өлшеуге кедергі келтіруі мүмкін. Пульс сигналы қабылданған кезде, компьютер дисплейінде «жүрек» таңбасы пайда болады. Көрсеткіштер өлшеу басталғаннан шамамен 10 сек өткенде тұрақтанады.



Назар аударыңыз!

Сенсорлық пульс датчиктері медициналық аспап болып табылмайды, сол себепті оларды жаттығу қарқындылығын бақылау үшін тек анықтамалық мақсатта пайдалану керек. Егер жаттығу кезінде бас айналу не әлсіздік белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, қажетіне қарай медициналық көмекке жүгініңіз.

5.2 Пульсті сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану



Назар аударыңыз!

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

Құрылғы жаттығу құрылғысының компьютеріне кіріктірілген қабылдағыштан және кеуде кардиодатчигінен (міндетті емес) тұратын пульсті сымсыз өлшеу құрылғысымен жабдықталған. 4,5~5,5 кГц жиілігінде жұмыс істейтін кеуде кардиодатчигі осы жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кірмейді және оны бөлек сатып алу ұсынылады.

Пульсті сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану жоғары дәлдікті ыңғайлылықпен үйлестіруге мүмкіндік береді, өйткені қолыңыз бос болады және жаттығу құрылғысына сымдармен қосылып тұрмайсыз.

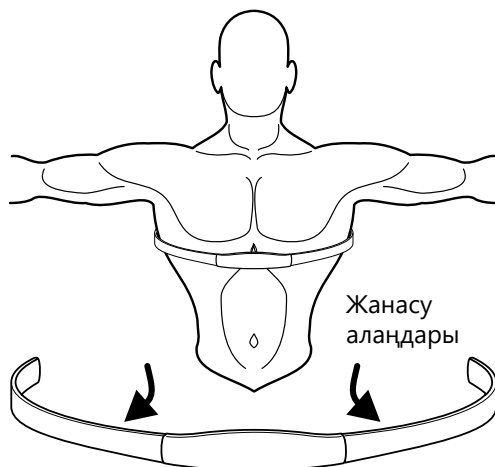
Жоғары вольтты аспаптар, трансформаторлар, теледидарлар, радиоқабылдағыштар, ұялы телефондар сияқты электромагниттік сәулелену көздері кардиодатчик пен қабылдағыш арасында деректерді жіберуге кедергі келтіруі мүмкін. Жаттығу құрылғысын сигналды қабылдау аймағында (шамамен 1 м) кедергінің ықтимал көздері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

Пульс жиілігін өлшеу үшін кардиодатчик денеңіздің үстінен шыққан электр потенциалдарын тіркейді, сондықтан кардиодатчиктің жанасу алаңдары теріге тығыз жанасып тұруы тиіс. Егер теріңіз аллергияға бейім болса, кардиодатчикті жұқа майка үстінен киіңіз, алдымен кардиодатчикпен жанасатын матаны сулап қоюға болады. Алкогольді тұтыну не ағзаның жалпы сусыздануы аспаптың терімен жанасуына кедергі келтіріп, өлшеу дәлсіздігіне алып келуі мүмкін екенін ескеріңіз. Жанасу алаңдарымен түйісу нүктелеріндегі терінің тығыз түкті жабыны да деректердің бұрмалануына себеп болуы мүмкін.

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

Кеуде кардиодатчигін пайдалану:

1. Созылғыш белдіктің бір ұшын кардиодатчик корпусына бекітіңіз.
2. Кардиодатчик белдігін суретте көрсетілгендей кеудеге тағыңыз.
3. Созылғыш белдіктің екінші ұшын кардиодатчик корпусына бекітіңіз.
4. Бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін таңба пайда болады және аз уақыттан кейін пульс жиілігі туралы деректер пайда болады.



5.3 Жаттығу құрылғысын еденге орнықтыру

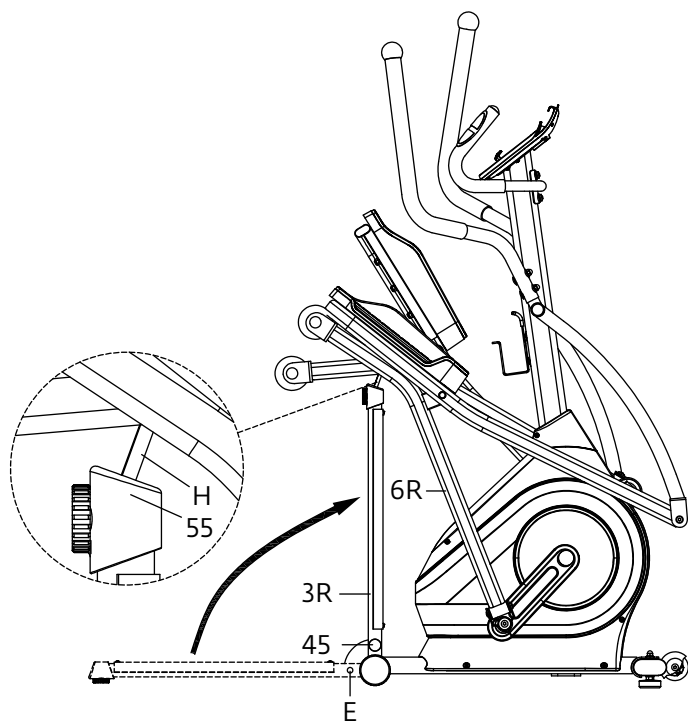
Жаттығу құрылғысын тиісті орынға қойыңыз. Жаттығу құрылғысының негізгі қаңқасы мен алдыңғы тірегінде орналасқан еден қисықтығының компенсаторларын сағат тілі бойымен немесе сағат тіліне қарсы бағытта бұрап, жаттығу құрылғысы еденге орнықты тұрғанға дейін реттеңіз. Жаттығу кезінде жаттығу құрылғысының тіректері теңселмей, еденде орнықты тұруы керек.

5.4 Жаттығу құрылғысын жинау және жазу

Жаттығу құрылғысын жинау әдісі:

Бекіткішті (45) сырт еткенше тартыңыз, бір қолмен артқы оң жақ бағыттағышты (3R) көрсеткімен көрсетілгендей көтеріп, екінші қолмен роликтің оң жақ кронштейнін (6R) жоғары қарай тартыңыз. Н бұрандасын бітеуіштегі (55) арнайы бекітпеге бекітіңіз. Оң жақ бағыттағыштағы (3R) Е тесігін F тесігіне туралау арқылы артқы оң жақ бағыттағышты (3R) тігінен орналастырыңыз. Оң жақ бағыттағыштағы (3R) Е тесігіне бекіткішті (45) салыңыз.

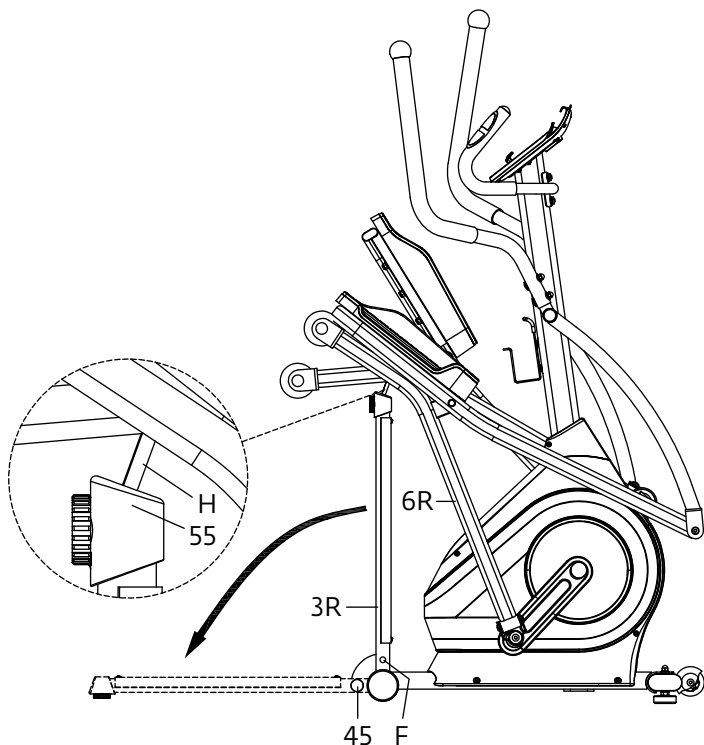
Осы әдіспен сол жағын жинаңыз.



Жаттығу құрылғысын жазу әдісі:

Оң жақ бағыттағыштағы (3R) тесіктен бекіткішті (45) сырт еткенше тартыңыз. Бітеуіштегі (55) арнайы бекітпеден Н бұрандасын алыңыз. Бір қолмен роликтің оң жақ кронштейнін (6R) ұстап тұрып, екінші қолмен оң жақ бағыттағышты (3R) көрсеткімен көрсетілгендей түсіріңіз. Оң жақ бағыттағыш (3R) еденде болғанда, бекіткішті (45) Е тесігіне салыңыз.

Осы әдіспен сол жағын жазыңыз.



5.5 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Жаттығу құрылғысын тек жиналған күйде ғана жылжытуға болады.

Стационарлық тұтқаларды (9) ұстап, алдыңғы тіректегі тасымалдау роликтері жерге тірелгенше жаттығу құрылғысын өзіңізге қарай еңкейтеңіз.

Осы қалыпта жаттығу құрылғысын сақтау не жаттығу орнына жылжытуға болады.

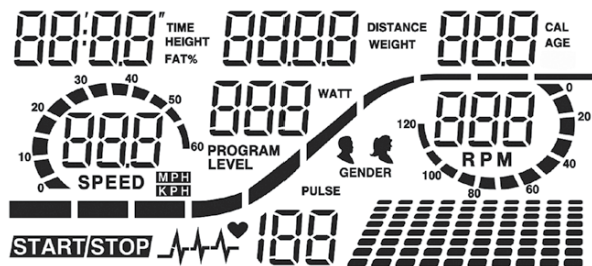
6. Жаттығу компьютері

Бұл жаттығу құрылғысы негізгі жаттығу параметрлерін басқаруды қамтамасыз ететін және жүктемені автоматты түрде реттейтін сенімді әрі функциялы жаттығу компьютерімен жабдықталған.



6.1 Пернелер функциялары

[ТЕСТ]	Жүрек-қантамыр жүйесінің жағдайын бақылауға арналған Фитнес-тест бағдарламасын іске қосу (негізгі жаттығудан кейінгі қалыпты пульстің 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, жаттығу баптауларын орнату
[СТАРТ/СТОП]	Жаттығуды бастау және аяқтау пернесі



6.2 Компьютер дисплейінде көрсетілетін параметрлер

Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама	Мәндер диапазоны
TIME (Уақыт)	Жаттығу басталғаннан бері өткен уақыт. 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.	0–999 ККАЛ
SPEED (Жылдамдық)	Ағымдағы жылдамдық.	0,0–99,9 КМ/САҒ
START/STOP (Старт/Стоп)	Жаттығуды бастау және кідірту/аяқтау.	
PROGRAMM/ LEVEL (Бағдарлама/ Жүктеме деңгейі)	Таңдалған бағдарлама немесе ағымдағы жүктеме деңгейі.	
PULSE (Пульс)	Ағымдағы пульс.	60–220 СОҚ/МИН
RPM (Одометр)	Педальдардың айналу жылдамдығы.	20–999 АЙН/МИН
FAT% (BMI)	BMI бағдарламасы іске қосылғаннан кейін денедегі май тінінің құрамын талдау нәтижесі көрсетіледі.	5–50 %

Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама	Мәндер диапазоны
AGE (Жасы)	Пайдаланушы жасын енгізетін жол. Жас туралы ақпарат BMI бағдарламасында және мақсатты пульске 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.	20–200 КГ
HEIGHT (Бойы)	Пайдаланушы бойын енгізетін жол. Бой туралы ақпарат BMI бағдарламасында қолданылады. Әдепкі бойынша — 170 см.	120–250 CM
GENDER (Жынысы)	Пайдаланушы жынысын енгізетін жол. Жыныс туралы ақпарат BMI бағдарламасында қолданылады. 1 — ер, 0 — әйел. Әдепкі бойынша — ер (1).	1–0
WATT	WATT халықаралық қуатты есептеу жүйесінде алынған жүктеме деңгейі. Бұл жүктемені бағалаудың ең дәл жүйесі болып табылады және терапияда қолданылады.	33–255 Вт
	Жүріп өткен қашықтықты көрсету. Әр элемент жүріп өткен 100 метрге тең.	
	Таңдалған жаттығу бағдарламасының графикалық суреті, әр уақыт аралығында алынған жүктеме деңгейін көрсетеді.	

6.3 Жаттығу бағдарламалары

Жылдам старт

Жаттығуды жылдам бастау үшін СТАРТ батырмасын басыңыз.

Компьютер ешқандай қосымша теңшеулерсіз — бағдарламаны немесе мақсатты мәндерді таңдамай, уақыт санағын бастайды.

Жаттығуды жалғастыру

Тоқтатылған (кідірілген) жаттығуды жалғастыру мүмкіндігі. 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, пульс. 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.

«ПУЛЬС» жаттығу режимі: PULSE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты пульс мәнін орнатуға болады. Пульстің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.

Жаттығуды бастау үшін СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз.

ЕСКЕРТУ

Сіз бір не бірнеше мақсатты параметрді таңдай аласыз. 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 «-» батырмалары арқылы 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 пульс мәнін орнатуға болады. Пульстің 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. Жаттығу мәндері мен профильдері теңшеуден кейін жаттығу құрылғысының жадында сақталады. Жаттығу кезінде 10 уақыт аралығының әрқайсысындағы жүктемені еркін өзгертуге болады — бұл өзгерістер жаттығу құрылғысының жадында сақталған жүктеме деректеріне әсер етпейді.

1. «+» және «-» батырмалары арқылы 14–17 бағдарламасын таңдаңыз.
2. Бағдарлама теңшелімдеріне өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
3. Экранның төменгі оң жақ бұрышындағы графикалық таблодағы бірінші баған жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмалары арқылы 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 пульс мәнін орнатуға болады. Пульстің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
9. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз.

P18–22 — Пульске тәуелді бағдарламалар

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

18-бағдарлама: максималды рұқсат етілген мәннің 55%-ы. Мақсатты пульс мәні = $(220 - \text{адам жасы}) \times 55\%$

19-бағдарлама: максималды рұқсат етілген мәннің 65%-ы. Мақсатты пульс мәні = $(220 - \text{адам жасы}) \times 65\%$

20-бағдарлама: максималды рұқсат етілген мәннің 75%-ы. Мақсатты пульс мәні = $(220 - \text{адам жасы}) \times 75\%$

21-бағдарлама: максималды рұқсат етілген мәннің 85%-ы. Мақсатты пульс 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 80–180 диапазонында мақсатты пульс 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 алынатын жүктеме деңгейін сақтау. Егер педальдар тым жылдам айнала бастаса, жүктеме деңгейі артатындықтан, жаттығу құрылғысы кедергіні төмендету арқылы жүктемені азайтады. Егер педальдар тым баяу айналса, жүйе бұны мақсатты жүктеме деңгейінің төмендеуі ретінде қарастырады және жаттығу құрылғысы 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 пульс мәнін орнатуға болады. Пульстің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
7. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз.

P24 — BMI бағдарламасы (дене салмағының 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. Дене салмағының индексі бойынша үш денебітім типі бар.

- 1-тип: 27-ден жоғары — артық салмақ;
- 2-тип: 20–26 аралығында — май тінінің қалыпты 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 пульс 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 «-» батырмалары арқылы 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 орната 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, пульс 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 пульстің бастапқы және соңғы мәндері арасындағы айырмашылық ретінде есептеледі. Жүктемеден кейін пульс 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 пульс датчиктерін екі қолмен ұстап тұрып, ТЕСТ пернесін басыңыз. TIME-нан (Уақыт) басқа барлық параметрлер санағы тоқтайды. Компьютер 00:60–00:59 бастап 00:00 дейінгі уақытты санай бастайды. Кері санақ аяқталғаннан кейін компьютер F1,0–F6,0 диапазонындағы фитнес бағаны көрсетеді.

F1,0 мәні — 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 мәні — НАШАР нәтиже.

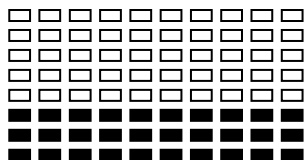
Фитнес бағаны көргеннен кейін, қалыпты параметрді көрсету режиміне оралу үшін ТЕСТ пернесін қайта басыңыз. Егер компьютер пульсті өлшей алмаса, экранда «Р» хабары пайда болады. Өлшеу үшін пульс датчиктерін ұстаңыз. Егер экранда «ERR» қатесі туралы хабар көрсетілсе, ТЕСТ батырмасын қайта басып, пульс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

Жаттығу құрылғысы экранында көрсетілетін жаттығу бағдарламаларының графикалық индикациясы

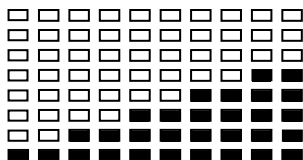
Ұсынылған суреттерде барлық жаттығу түрлерінің негізгі көрсетілетін мәндері берілген. Жаттығу кезінде кез келген уақытта «+» және «-» батырмаларын басу арқылы жүктеме деңгейін өзгертуге болады.

Алдын ала орнатылған бағдарлама профилдері

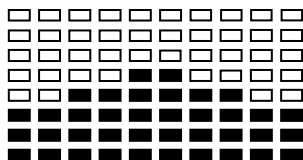
P1 Қолмен реттеу



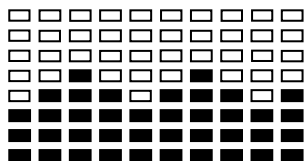
P2 Баспалдақпен көтерілу



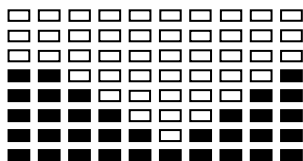
P3 Төбе



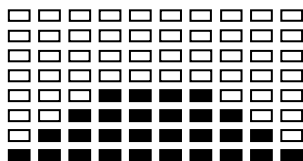
P4 Толқындар



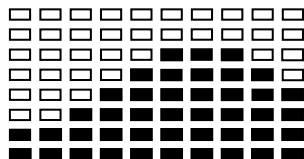
P5 Аңғар



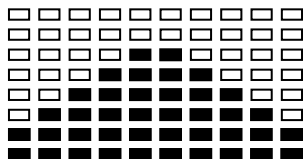
P6 Майды кетіру



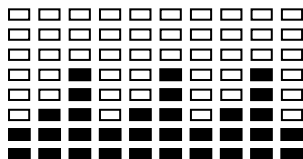
P7 Лақтыру



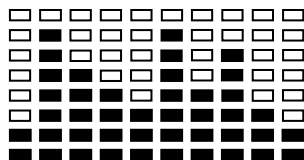
P8 Тай



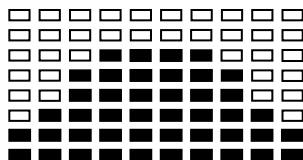
P9 Интервалдар



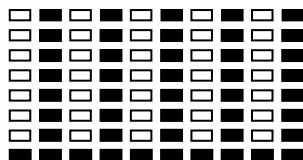
P10 Кездейсоқ



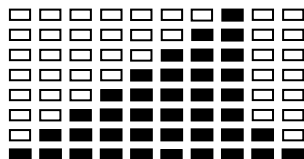
P11 Үстірт



P12 Фартлек

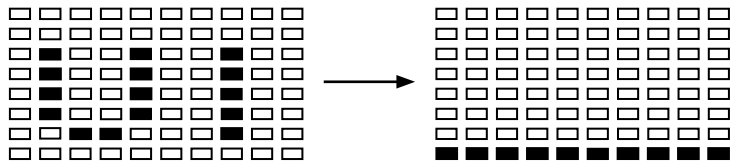


P13 Құз

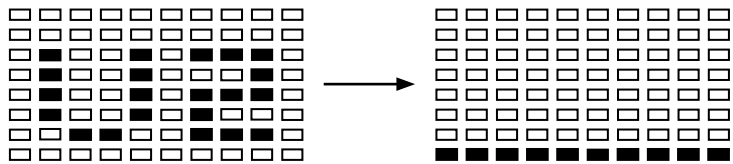


Пайдаланушы теңшелімдері

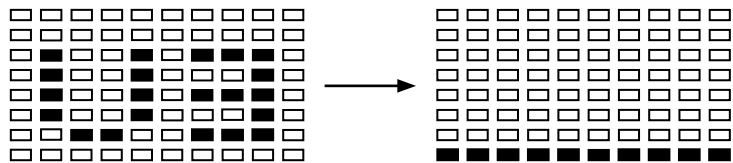
P14 (U1) – Пайдаланушы теңшелімі (1)



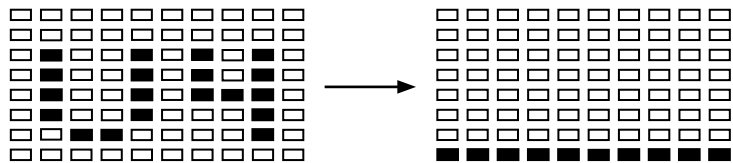
P15 (U2) – Пайдаланушы теңшелімі (2)



P16 (U3) – Пайдаланушы теңшелімі (3)

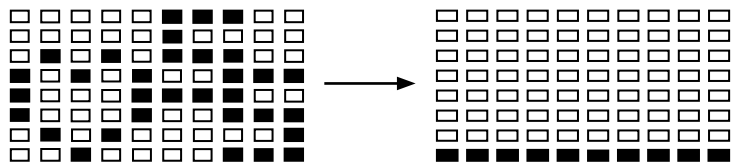


P17 (U4) – Пайдаланушы теңшелімі (4)

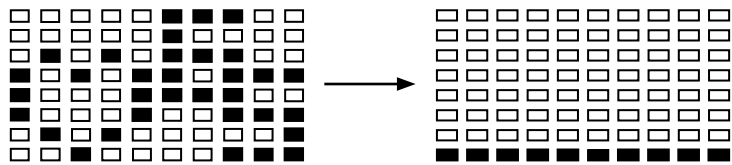


Пульске тәуелді бағдарламалар

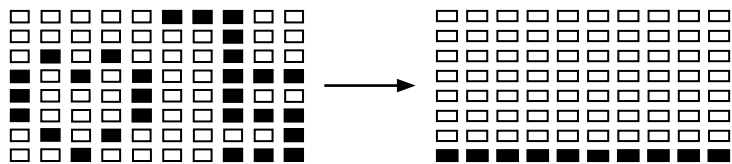
P18 (55%)



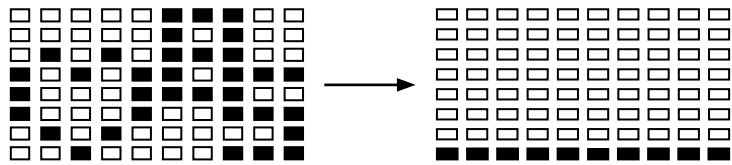
P19 (65%)



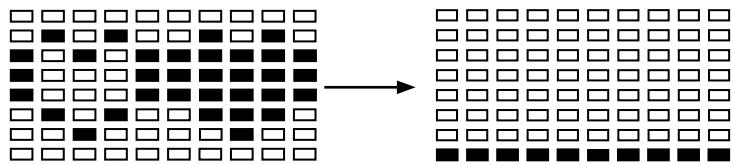
P20 (75%)



P21 (85%)

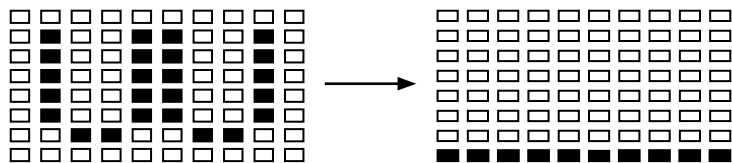


P22 (Мақсатты пульс мәні)



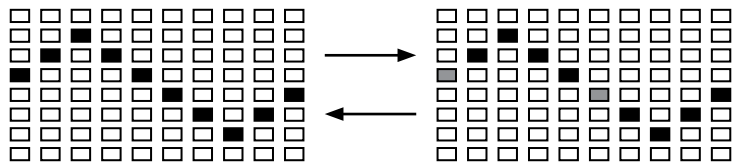
WATT CONTROL бағдарламасы

P23



BMI бағдарламасы

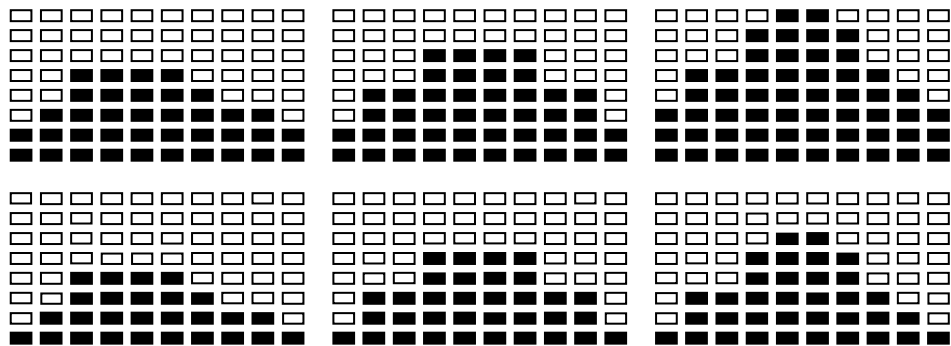
P24



Бағдарламаның
басталуы

Бағдарламаның
аяқталуы

BMI бағдарламасы аяқталғаннан кейін төмендегі 6 профильдің бірі автоматты түрде көрсетіледі.



6.4 Мобилді құрылғыларды қосу және Kinomар қолданбасын пайдалану

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 видеодағы жүктеменің проценттік өзгеруіне байланысты жүктемені автоматты түрде өзгертеді. Осылайша, мысал ретінде берілген Kinomар App қолданбасында жүктеме таудан түскен кезде азаяды, ал көтерілген кезде не жұмсақ беттерде (құм, қиыршық тас және т.б.) артады.

Kinomар App қолданбасына қолдау көрсетіледі.

Назар аударыңыз!

- Мобилді құрылғы Bluetooth 4.0 немесе одан кейінгі Bluetooth Low Energy деп аталатын версиясымен жабдықталған болуы керек.
- Мобилді құрылғыға 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, сізді қажетсіз шығындардан қорғайды.



Kinomар App қолданбасына қосылу

1. Kinomар қолданбасын APP STORE не GOOGLE PLAY дүкенінен тегін жүктеп алыңыз.
2. Мобилді құрылғыда Bluetooth функциясы қосылуы екенін тексеріңіз. Қолданбаны іске қосып, экрандағы нұсқауларға сәйкес тіркеліңіз не тіркелген есептік жазбаға кіріңіз. Профиль -> Теңшелімдер қойындысында қажетті параметрлерді (жынысы, жасы, белсенділік түрі, дайындық деңгейі және т.б.) орнатыңыз.
3. Жаттығу компьютерінің қуат бейімдегішін қуат көзіне 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 маркасының белгішесін тауып, жаттығу құрылғысының типін таңдаңыз.
 - Осыдан кейін экранда Bluetooth арқылы қосылуға дайын құрылғылар тізімі көрсетіледі. Тізімнен қажетті құрылғыны таңдаңыз. Жаттығу құрылғысының атауы: C-640BLF AHEAD.
 - 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 компьютерінің қуат бейімдегішін алдын ала 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. Мобилді құрылғыны жаттығу компьютері экранының үстіндегі арнайы ұстағышқа қойыңыз. Мобилді құрылғы экранындағы нұсқауларды орындаңыз.

Kinomap қолданбасынан жаттығу жасауға қосымша ынталандыратын видеороликтер мен коучинг бағдарламаларын табуға болады. Тіпті тегін негізгі версияның өзінде сізге көптеген пайдалы материалдар қолжетімді. Ақылы жазылым бірнеше мың бейне дерекқорына қол жеткізуге мүмкіндік береді. Толығырақ ақпаратты www.kinomap.com сайтынан ала аласыз.

6.5 Мобилді құрылғыларды зарядтау функциясы

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

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

6.6 Күту режимі

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

6.7 Сақтық шаралары

Жаттығу құрылғысының компьютері кез келген электрондық құрылғы сияқты ылғал мен соққы әсеріне 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 пайдаланыңыз.

Қуат бейімдегішінің параметрлері: Шығыс: DC9V/1A.

7. Жаттығу процесінің сипаттамасы



Назар аударыңыз!

Жаттығу алдында дәрігермен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Жаттығуды бастамас бұрын осы нұсқаулықты толық оқып шығыңыз.

7.1 Жалпы ақпарат

Жаттығу бағдарламасын біртіндеп бастап, әр апта сайын жаттығу көлемін арттырыңыз. Қысқа уақыт жаттығудан бастаңыз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемелерден аулақ болыңыз, өйткені бұл денсаулыққа кері әсер етуі мүмкін. Негізгі жаттығуларға қоса велосипед тебу, билеу, сыртта жүгіру сияқты басқа да кардиожүктемелер түрін орындаңыз. Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз.

Жаттығу қарқындылығын таңдау бойынша ұсынымдар

Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші – пульс жиілігінің өзгеруі. Пульсті үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде пульс жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін аспап болмаса, қандай аспапты сатып алу керектігін дәрігермен кеңесіңіз.

Пульсті үш рет өлшеңіз:

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

Пульс жасқа байланысты. Әр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсат етілген пульс жиілігінің диапазоны бар. Пульстің жоғарғы және төменгі шектері арасындағы аймақ «аэробты аймақ» деп аталады. Максималды рұқсат етілген пульс жиілігін алу үшін жасыңызды 200-ден шегеру керек.

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

Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

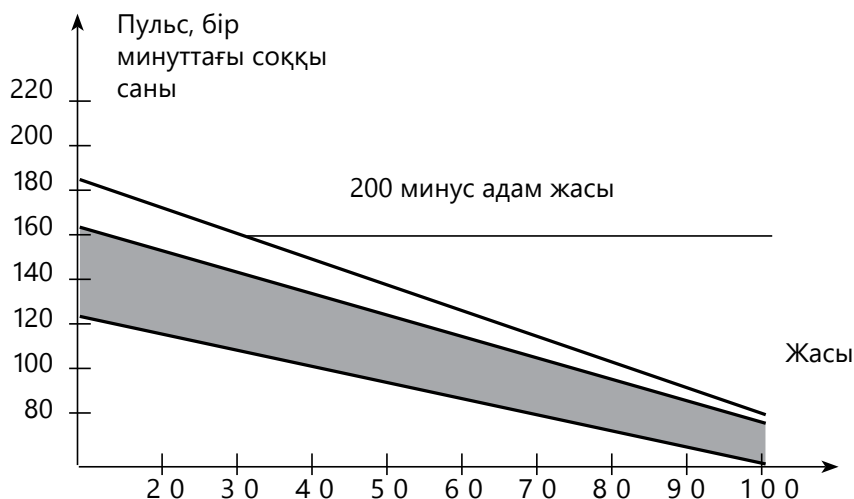
Максималды пульс мәні — $200 - 40 = 160$

«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 пульстің қалпына келуі ағзаның физикалық дайындығының жалпы көрсеткіші болып табылады. Мінсіз жағдайда жаттығу аяқталғаннан кейін 1–1,5 минут ішінде пульс 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 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 пульс жиілігін мәнін өлшеу арқылы бақыланады.

Назар аударыңыз!



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

Жаттығу кезінде көбірек сұйықтық ішіңіз. Адамға тәулігіне 2–3 л сұйықтық ішуге кеңес берілетінін ескеріңіз. Дегенмен, бұл көрсеткіш жаттығу кезінде айтарлықтай арта түседі. Сіз ішетін сұйықтық бөлме температурасында болуы тиіс.

7.2 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

Жаттығу алдында бой қыздыру денені жаттығуға дайындап, спорттық жарақат алу қаупін айтарлықтай азайтады. Әдетте қыздырыну буындар қозғалғыштығы мен бұлшықеттерді қыздыруға арналған жалпы физикалық жаттығуларды қамтиды. Көптеген бой қыздыру жаттығуларын жаттығу бағдарламасына қосып, төзімділік пен жылдамдықты-күштік көрсеткіштерді дамыту үшін оларды негізгі жаттығу кезінде жоғары қарқындылықпен немесе жүктемемен орындауға болады.

Бой қыздыру жаттығулары созылу қимылдарын қамтиды. Олар жалпы ширақтықты сақтап, қарқынды жаттығу бағдарламаларында күштік көрсеткіштерді арттыруға ықпал етеді. Жаттығуды бастамас бұрын, 10 минут бойы баяу қимылдау арқылы денені созып, бой қыздырыңыз. Сіз осындай жаттығулардың жеке тізімін түзіп, оны бірнеше ай сайын аздап өзгертіп отырсаңыз болады.

Егер бір күні қатты шаршап, жоспарланған жаттығуға әліңіз болмаса, денені қыздыру мен созылу жаттығуларының қысқа кешенін жасаңыз, сөйтіп ол сіз үшін жеңіл жаттығу күні болады. Нәтижесінде ағзаңыз келесі жаттығу күніне дейін жақсы қалыпқа келіп үлгереді.

Оған қоса, бірнеше қалпына келтіру жаттығуларын орындау арқылы жаттығуды дұрыс аяқтау да маңызды. Олардың қатарына тыныс алу жаттығулары (соның ішінде еңкею, қолды көтеру және екі жаққа созу) мен созылу жаттығуларын жатқызуға болады. Бұл бұлшықеттерді босаңсытып, қалыпқа келу процесін тезірек бастауға және жүректі тезірек тыныштандыруға көмектеседі.

Бұл жаттығуларды жұмыстан кейін, жаттығу жоспарланбаған күндері де жасауға болады. Осылайша, жұмыстағы стресстен 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 қайтадан 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 бөксеге қарай барынша тартыңыз. Санның жоғарғы жағындағы жайлы керілісті сезініңіз. Осы қалыпта 30 секунд тұрыңыз (мүмкін болса) және бұл жаттығуды әр аяқ үшін екі рет қайталаңыз.

Аяқ бұлшықеттерін созу

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

Тию

Баяу алға қарай еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізіп көріңіз. Башпайларға созылып жетуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпты 20–30 секунд бойы сақтауға тырысыңыз.

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 қалыпты 30–40 секунд бойы сақтауға тырысыңыз.

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 қалыпты 30–40 секунд бойы сақтауға тырысыңыз.

8. Тамақтану бойынша ұсынымдар

8.1 Жалпы ұсынымдар

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 тамақтану 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 тұздық бола алады.

Диета кезеңінде майлылығы 0,5–1% йогуртты, айран мен сүтті тұтыну ұсынылады. Егер кейде майонез тұтынатын болсаңыз, оның майлылығы 15%-тен аспағаны жөн.

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 шығалған тәтті сусындардың көпшілігінің калориялылығы жоғары. Бір стақан тәтті шырын тоқтық сезімін сыйламайды, бірақ қажетсіз калориялар қосады.

Әдетте, диетологтар кофеинсіз сусындарды ұсынады. Алайда, егер медициналық қарсы көрсетілімдер болмаса, кофеін немесе көк шайды аз мөлшерде ішуге болады. Олардың құрамындағы кофеин салмақ тастауға әсер етуі мүмкін. Өзіңіз үшін кофеиннің шекті мөлшерін дәрігерден нақтылау ұсынылады.

Оған қоса, салмақ тастайтын диета ұстаған кезде барлық алкогольді ішімдіктерден бастарту қажет. Құрамындағы спирттің белгілі бір калориялылығы бар, сонымен қатар алкогольді ішімдіктердің ағзаға әсер ету спектрі өте кең. Алкогольді тұтыну әсерінің диеталық тамақтану мен салмақ тастауға ешқандай қатысы жоқ.

Құнарлылық және калориялар

Диетаға отыруға және фитнеске қатысты әдебиеттерде 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. Оның стандартты бірліктерде, Джоульде нақты анықталған сандық мәні бар.

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

8.2 Энергетикалық қажеттілікті анықтау¹

Өзіңіздің энергетикалық қажеттіліктеріңізді анықтау үшін қоса берілген кестелерді пайдалануды ұсынамыз. Нақты энергетикалық қажеттіліктер адамның денебітімі мен күнделікті белсенділік деңгейіне байланысты өзгеруі мүмкін (дәлірек бағалау үшін төмендегі формулаға назар аударыңыз). Егер сізде артық салмақ болса және сіз жаңадан бастаушы болсаңыз, жаттығуды салмағыңызға сай келетін ең төмен калориялылық деңгейінен бастаған дұрыс. Дегенмен, біз дәрігердің немесе диетологтың бақылауынсыз әйелдер үшін 1200 калориядан және ерлер үшін 1500 калориядан төмен диеталардан бас тартуға қадала 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			
	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары
Белсенділік				
45	1200	1400	1600	1700
49,5	1200	1500	1600	1700
54	1200	1600	1700	1800
58,5	1300	1600	1700	1800
63	1400	1700	1800	1900
67,5	1500	1700	1800	1900
72	1600	1700	1900	2000
76,5	1700	1800	1900	2000
81	1800	1800	1900	2000
85,5	1900	2000	2000	2000
90	1900	2000	2000	2000
90+	2000	2000	2000	2000

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

¹ — Адамның мінсіз салмағы мен энергетикалық қажеттілігін бағалаудың көптеген тәжірибелік әдістері бар. Олардың барлығы ерекшеліктеріне байланысты сәл басқаша нәтижелер береді: кардиологтың пациенттің мінсіз салмағына деген көзқарасы әскери дәрігердің әскери қызметшінің мінсіз салмағына деген көзқарасынан ерекшеленеді. Әртүрлі пациенттер топтарының энергетикалық қажеттіліктері де әртүрлі болады. 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 мақсаттарыңызға сай тамақтануды өз бетіңізше жоспарлау үшін көптеген білім жинайсыз.

8.3 Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

Кез келген диетаға отыру бағдарламасы өте оңай құрастырылады: күнделікті рацион міндетті түрде дұрыс тамақтану үшін қажетті тағамның негізгі типтерінің теңдестірілген мөлшерін қамтуы керек. Тамақтану рационының құрылымын диаграмма түрінде сұлбамен көрсетуге болады:



Төмендегі кестеде әртүрлі өнім типтерінің мысалдары берілген¹.

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. Майлар ағзаға қажетті 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)	• кез келген жолмен дайындалған майсыз сиыр еті, шошқа еті, күркеауық еті, балық, аң-құс еті, соя ақуызынан жасалған өнімдер • теңіз өнімдері • ірімшік, сүзбе
Крахмалсыз көкөністер	• шикі сәбіз, көк үрмебұршақ, брокколи, гүлді қырыққабат, тәтті бұрыш • тазартылған кәді • әртүрлі көкөніс • пісірілген жасыл және қызғылт сары түсті 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 майы немесе сары май, маргарин • өсімдік майы негізіндегі тұздықтар • кілегейлі тұздық

9. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысына кез келген күрделі техникалық қызмет көрсету немесе жөндеу жұмыстарын тек сервистік орталықтардың білікті қызметкерлері жүзеге асыруы тиіс.



Назар аударыңыз!

Тазалау, жөндеу немесе техникалық қызмет көрсету алдында жаттығу құрылғысын міндетті түрде электр желісінен ажыратыңыз.

9.1 Жаттығу құрылғысына пайдаланушының техникалық қызмет көрсетуі

Ұқыпты пайдалану мен уақытылы күтім жасау спорттық жабдықтың қызмет мерзімін ұзартып, жаттығу кезінде қауіпсіздік пен жайлылық деңгейін арттырады.

Күн сайын:

- қуат бейімдегіші мен қуат бейімдегішінің ашасы зақымданбағанын, бүгіліп қалмағанын және аша түйіспелері босап қалмағанын тексеріңіз;
- жаттығу құрылғысының орнықтылығын тексеріңіз, егер қажет болса, еден қисықтығының компенсаторлары арқылы жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- терді, майды және басқа кірді кетіру үшін жаттығу құрылғысы тұтқаларының қолсаптарын, қаңқасын, педальдарын және басқа да бөлшектерін суға не жуғыш құралға малынған жұмсақ, түксіз матадан жасалған сулықпен сүртіңіз;
- жаттығу құрылғысы зақымдалмағанын қарап шығыңыз;
- жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде әдеттен тыс шу мен дыбыс шықпайтынын тексеріңіз.

Апта сайын:

- жаттығу құрылғысының көлденең қалпын тексеріңіз, егер қажет болса, еден қисықтығының компенсаторлары арқылы жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- қозғалмайтын элементтер бекітілгенін тексеріңіз, олар бос болмай, мықтап бекітілуі керек;
- жаттығу құрылғысын құрастыру кезінде қатайтылған бұрамалы қосылыстар босап қалмағанын тексеріңіз, егер қажет болса, оларды қатайтыңыз;
- қозғалмалы элементтер жүрісін және бекіту беріктігін тексеріңіз;
- жаттығу құрылғысының электрондық құрылғыларының жұмысын тексеріңіз (батырмалар, сенсорлар, датчиктер және т.б.).

Ай сайын:

- жаттығу құрылғысының астындағы және айналасындағы кеңістікті шаңсорғышпен тазалаңыз.

9.2 Жаттығу құрылғысына сервистік орталық мамандарының техникалық қызмет көрсетуі

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімін ұзарту үшін жылына бір рет сервистік орталыққа жүгініп, жаттығу құрылғысын тексеру және оған кәсіби техникалық қызмет көрсету ұсынылады.

9.3 Жаттығу құрылғысын жөндеу

Барлық TORNEO жаттығу құрылғыларына кепілдікті қызмет көрсетіледі. Егер қандай да бір ақау пайда болса, жаттығу құрылғысын пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Жаттығу құрылғысын өзіңіз жөндеуге тырыспаңыз. Сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы білікті маманға жөндетіңіз.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысының конструкциясына қандай да бір өз бетінше өзгеріс енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі (Сатушы) ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына, пайдаланушының жарақат алуына және кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.

Уәкілетті сервистік орталықтар туралы ақпаратты Сатушыдан алуға болады.

10. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату

10.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

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

10.2 Жаттығу құрылғысын сақтау шарттары

- Жаттығу құрылғысын +10 °C пен +35 °C аралығындағы ауа температурасында және 75%-тен аспайтын салыстырмалы ауа ылғалдылығында құрғақ жылытылатын орынжайда сақтау қажет.
- Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалдылығы жоғары және жылытылмайтын орынжайларда сақтамаңыз.
- Жаттығу құрылғысын судан қорғаңыз.
- Жаттығу құрылғысы сақталатын орынжайда агрессиялық қоспалар (қышқыл, сілті буы) болмауы керек. Жаттығу құрылғысы сақталатын орында аэрозольдер шашыратпаңыз.

10.3 Жаттығу құрылғысын кәдеге жарату



Назар аударыңыз!

Бұл жаттығу құрылғысы тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Қызмет мерзімі аяқталғаннан кейін жаттығу құрылғысын кәдімгі тұрмыстық қалдықтармен бірге тастамаңыз.

Жаттығу құрылғысын қалдықтарды кәдеге жарату және қайта өңдеу жөніндегі мемлекеттік және муниципалдық заңнамаға сәйкес кәдеге жарату қажет. Жаттығу құрылғысын дұрыс кәдеге жаратуды қамтамасыз етіп, сіз табиғи ресурстарды үнемдеуге және қоршаған орта мен адамдар денсаулығына зиян келтірмеуге көмектесесіз. Спорттық жаттығу құрылғыларын кәдеге жарату ережелері және кәдеге жарату мен қайта өңдеуге қабылдау орындары туралы толығырақ ақпаратты жергілікті муниципалдық органдардан немесе тұрмыстық қоқыстарды шығаратын кәсіпорыннан алуға болады.

ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

ENERGY EFFICIENT

Энергия тиімділігін арттыруды қамтамасыз ететін технология. Жаттығу құрылғысы жаттығудан кейін автоматты түрде өшіріледі. Жаттығу компьютері электр қуатын не батареялар зарядын үнемдеу мақсатында күту режиміне ауысады.

WATT CONTROL

WATT халықаралық кардиожүктемені есептеу және бақылау жүйесі. Жаттығу құрылғысы жаттығу қауіпсіздігін жүктемені автоматты түрде өзгерту арқылы бақылайды. Бағдарламаны жарақаттар мен операциядан кейінгі оңалту кезінде пайдалануға болады.

CARDIO LINK

Жүрек-қантамыр жүйесінің жұмысын және пульс көрсеткіштерін дәлірек бақылау үшін жаттығу құрылғысына сымсыз кеуде кардиодатчиктерін жалғау технологиясы.

EVER PROOF

Жабдықтың сенімділігі мен ұзақ қызмет мерзімін қамтамасыз ететін күшейтілген конструкциялар мен тозуға төзімді материалдарды қолданатын өндіріс технологиясы.

EXA MOTION

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

MEDIA HUB

Акустикалық жүйе, USB-ағытпа, Bluetooth модулі және басқа да мультимедиялық функциялар бар. Пайдаланушы жаттығу кезінде гаджеттерді зарядтап, музыка немесе аудиокітаптар тыңдай алады.



Тіректер конструкциясында реттелетін еден қисықтығының компенсаторларын қолдану тегіс емес еденде жаттығу құрылғысын тұрақтандыруға мүмкіндік береді.



Жабдықты оңай жылжыту және сақтау үшін ықшам жиналмалы технология.



Жаттығу құрылғысы интерактивті жаттығуларға арналған Kinomap қолданбасымен үйлесімді. Мобилді құрылғыны жаттығу құрылғысына қосу арқылы әлемнің түкпір-түкпіріндегі трассалармен жүруге, сондай-ақ жеке трассаларды жасап, оларды достармен бөлісуге болады.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Моделі: C-640BLF AHEAD.

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі: 7 жыл.

Кепілдік мерзімі: жаттығу құрылғысына — 2 жыл, қаңқасына — 7 жыл.

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 құжаттарды) сақтауыңызды сұраймыз.

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады

EAC

Өндіруші тұтынушыларды алдын ала хабарландырмай, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына, өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

C-640BLF AHEAD. Пайдалану және құрастыру нұсқаулығы. v.1.0.1.