



ELASBOARD SHOCK

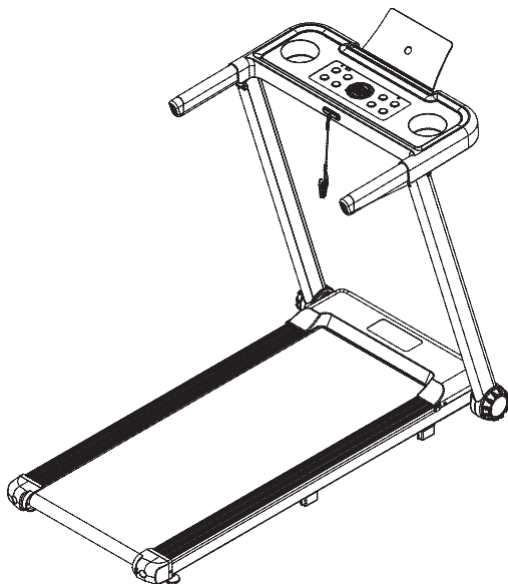
ENERGY EFFICIENT

SMART START

EVER PROOF

INSTA FOLD

SELF OIL



FRAME WARRANTY

Қаңқаға кепілдік

YEARS

7

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдігі

YEARS

2

ЖЫЛ

ЖҮГІРУ ЖОЛЫ

T-165 SHAPE

ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ

+ ТАМАҚТАНУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

Мазмұны

1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары	4
2. TORNEO T-165 SHAPE жүгіру жолының артықшылықтары	9
3. Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу	10
4. Техникалық сипаттамалары	12
5. Жаттығу құрылғысын құрастыру	13
6. Жаттығу құрылғысын пайдалану	20
7. Жаттығу компьютері	26
8. Жаттығу процесінің сипаттамасы	32
9. Тамақтану бойынша ұсынымдар	36
10. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу	42
11. Қателер туралы хабарлар	44
12. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату	47
13. Тиімділік пен жайлылық технологиялары	48

Құрметті сатып алушы!

Біздің жаттығу құрылғымызды таңдағаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO T-165 SHAPE жүгіру жолы функциялылық пен ойластырылған дизайнға ие. Жүгіру жолында жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күйді жақсартып, жүрек-қантамыр жүйесін нығайтуға 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 пайдаланатын бүкіл мерзіміңізде міндетті түрде сақтаңыз.

1. Қауіпсіз пайдалану жөніндегі нұсқаулар

- Жаттығу құрылғысы тек қана үй жағдайларында пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын коммерциялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.
- Жаттығу құрылғысының барлық пайдаланушыларын қауіпсіздік шаралары жайында ақпараттандыру жаттығу құрылғысы иесіне жүктеледі.
- Егер өндіруші жаттығу құрылғысында ескерту белгілерін қарастырған болса, олармен танысып шығыңыз. Жаттығу құрылғысын пайдаланудың бүкіл мерзімінде 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 қосулы тұрған орынжайда қараусыз қалдырмаңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалмалы механизмдеріне адамның не жануардың дене мүшесі қысылып қалуы жарақат алуға немесе өлімге әелуі мүмкін.

- Балалар мен физикалық, сенсорлық не ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар жаттығу құрылғысын олардың қауіпсіздігіне жауапты тұлғалардың бақылауымен ғана пайдалана алады.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысының қуат кабелін тек жерге дұрыс 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 міндетті түрде толық медициналық тексеруден өтуге кеңес береміз. 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 құрудың негізіне медициналық тексеру нәтижелері жатқызылуы тиіс. Дұрыс жасалмаған жаттығу бағдарламасы мен шамадан тыс жаттығулар денсаулығыңызға айтарлықтай зиян тигізуі мүмкін. Егер қандай да бір ауруларыңыз анықталған болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер ғана қабылдай алады.



Назар аударыңыз!

Жаттығу кезінде ағза мүмкіндіктерін асыра бағалау ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер басыңыз айналса немесе әлсіздік сезген болсаңыз, жаттығуды дереу тоқтатып, қажет болса, медициналық көмекке жүгініңіз. Жаттығу құрылғысын терапиялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.

- Жаттығу құрылғысын алкогольдік масаю күйінде немесе реакция мен зейінді нашарлататын препараттардың әсерінде пайдалануға тыйым салынады. Бұл ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысын тек қана тікелей мақсаты бойынша, осы Нұсқаулыққа сәйкес пайдаланыңыз.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын қолданар алдында оның апаттық тоқтату механизмімен мұқият танысып шығыңыз. Егер өндіруші ұсынған болса, апаттық тоқтату кілтін киіміңізге бекітіңіз.

- Жаттығу құрылғысына әрқашан толық тоқтаған кезде ғана абайлап мініп-түсіңіз. Электр жүгіру жолдары үшін: жаттығуды бастамас бұрын, жүгіру жолағының шеттерінде орналасқан қозғалмайтын бүйірлік қаптамаларға тұрып, ең төменгі жылдамдықты орнатыңыз және жүгіру жолағы қозғалғаннан кейін жаттығуды бастаңыз.

- Электр жүгіру жолдары үшін: жүгіру жолағы қозғалатын бағытта жүруге не жүгіруге тыйым салынады.
- Жаттығу құрылғысының еркін жүріс механизмі жоқ кейбір қозғалмалы бөліктерін бірден тоқтату мүмкін емес екендігіне назар аударыңыз.
- Жарақаттанып қалмау үшін қолыңызды жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөліктеріне қоймаңыз.
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттыға алады.
- Егер салмағыңыз осы Нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген пайдаланушының максималды рұқсат етілген салмағынан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етілмейді.
- Жаттығу құрылғысында жаттыққан кезде тек спорттық киім мен аяқ киімді киіңіз. Киім тым кең болмауы тиіс. Жаттығу кезінде киім мен аяқ киім бөлшектері жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауын қадағалаңыз. Жалаң аяқ немесе тірек бетінде (мысалы, тірек алаңында, педальда және т. б.) аяқ басын орнықты қоюға мүмкіндік бермейтін немесе табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттықпаңыз.
- Жаттығу құрылғысының жанында жоғары деңгейде электромагнитті сәуле шығаратын қандай да бір құрылғыларды пайдаланбаңыз, электромагнитті сәулелер жаттығу компьютерінің көрсеткіштеріне әсер етуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысында жаттығу жасамаған кездің бәрінде оны өшірулі күйде ұстаңыз. Егер жаттығу құрылғысы ұзақ уақыт бойы пайдаланылмаған болса, оны электр желісінен ажыратып қойыңыз. Егер басқару компьютері бар болса, алдымен жаттығу құрылғысының компьютерін өшіріп, содан кейін қуат кабелін электр желісінен ажыратыңыз.

Назар аударыңыз!



Жаттығу құрылғысын тазалау, техникалық қызмет көрсету немесе жөндеу алдында оны 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 жабдығына қатысты жалпы қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтаңыз. Жаттығу құрылғысының қуат кабелін кілемді жабындардың астынан өткізбеңіз, қызып тұрған беттер мен жылыту аспаптарынан аулақ ұстаңыз. Жаттығу құрылғысын әр қолданар алдында қуат кабелі мен қуат кабелінің ашасы зақымданбағанын тексеріңіз.

- Электр жүгіру жолы қозғалтқышының қызып кетуіне жол бермеңіз. 60 минут үздіксіз қолданғаннан кейін жүгіру жолын тоқтатып, оны 30 минут суытыңыз.
- Егер жаттығу құрылғысының желдетуге арналған тесіктері бар болса, орнатқан кезде олар жабылып қалмағанын қадағалаңыз.
- Электр жүгіру жолдары үшін: электрқозғалтқыш қақпағын өзіңіз ашуға тырыспаңыз. Жаттығу құрылғысының ішіне кез келген бөгде заттың не дене мүшесінің кіріп кетуі электр тогының соғуына немесе жарақатқа желуі мүмкін.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде бөгде иіс немесе түтін шықса, жаттығуды дереу тоқтатып, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз. Ақаулы жаттығу құрылғысына өзіңіз диагностика жасап, жөндеуге тырыспаңыз, одан да Сатушының сервистік қызметіне жүгініңіз.

- Жаттығу құрылғысын орнататын орынды таңдағанда оның айналасында әр жағынан кем дегенде 0.5 м бос кеңістікті қамтамасыз етіңіз. Жүгіру жолдары үшін: жүгіру жолының артында кемінде 2 м қосымша бос орынды қамтамасыз етіңіз. Жаттығу процесін бастау алдында бос аймақта ешкім жоқ екеніне көз жеткізіңіз.
- Жаттығу құрылғысын қатты, жазық және тегіс бетке орнату қажет. Еден жабынына сызаттан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына арнайы резеңке кілемшені төсеңіз. Жаттығу құрылғысы тегіс емес бетке немесе жұмсақ жабынға орнатылған болса, орнықтылығы нашарлап, аударылып кетуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қойып, оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз.
- Жаттығу құрылғысы ауа температурасы +10 °C пен +35 °C аралығындағы және салыстырмалы ылғалдылығы 75% 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 орынжайларда, мысалы, душ кабинасының, бу бөлмесінің немесе бассейннің жанында орнатпаңыз. Жоғары ылғалдылық жаттығу құрылғысының электрондық және басқа да компоненттеріне кері әсер етуі мүмкін.
- Электр қозғалтқышына түсетін жүктемені азайту және жаттығу құрылғысының қызмет ету мерзімін ұзарту үшін жаттығу құрылғысының жүгіру жолағын мезгіл-мезгіл арнайы силикон майлағышпен майлау қажет. Жаңа майлағышты жолақ жүрісінің кемінде 50 сағаты сайын немесе 2 ай сайын жағу ұсынылады. Егер жүгіру жолағы ұзақ уақыт бойы пайдаланылмаған болса, пайдалануды жалғастырмас бұрын қозғалтқыштың қызып кетуін және жаттығу құрылғысының ақауын болдырмау үшін жүгіру жолағына майлағышты жағу керек.

Жүгіру жолағында зауыттық майлағыш бар болғанына қарамастан, жаттығу құрылғысын қолданар алдында майлағышты жағуды ұсынамыз.



Назар аударыңыз!

Жүгіру жолағын майлау үшін 100% силиконды майлағышты пайдалану керек.

• Жаттығу құрылғысының бөлшектерін үнемі шаңнан және басқа ластанудан тазартып отырыңыз. Жаттығу құрылғысының компьютері мен механизмдерін судан және басқа сұйықтықтардан қорғаңыз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетіліп тұрғанын қадағалаңыз.

• Жаттығу құрылғысын тазарту үшін сумен немесе жуғыш құралдың әтсіз ерітіндісімен суланған жұмсақ түксіз мата сулығын 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 түсіп кетпеуін қадағалаңыз. Егер жаттығу құрылғысының ішіне бөгде зат кіріп кетсе, жаттығу құрылғысын дереу тоқтатып, қуат кабелін электр желісінен ажыратыңыз. Егер оны өз бетіңізше және қауіпсіз шығара алмайтын болсаңыз, Сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.

• Қауіпсіз пайдалану және қызмет мерзімін ұзарту үшін жаттығу құрылғысының бұрандалы қосылыстары босап қалмағанын, сондай-ақ жеке бөлшектері зақымдалып, тозбағанын уақтылы тексеріп отыру қажет. Жаттығу құрылғысын құрастырғанда жасалған бұрамалы қосылыстарды ай сайын кемінде бір рет тексеріп жүріңіз. Егер қажет болса, сол қосылыстарды қатайтып шығыңыз.

• Жаттығу құрылғысында ақау пайда болса (қалыпты жұмысына тән емес дыбыс шықса, қозғалмалы бөлшектері айқасып не бұғатталып қалса және т. б.), оны пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Өз бетімен жөндемеңіз. Білікті жөндеуден өткізу үшін Сатушының сервистік қызметіне жүгінуіңізді сұраймыз.

• Жаттығу құрылғысының конструкциясына өз бетінше қандай да бір өзгертулер енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақты пайдалану жабдықтың сыну және пайдаланушының жарақаттану себебіне айналуы мүмкін, сонымен қатар кепілді қызмет көрсетуден бас тарту үшін негіз болуы мүмкін.

Өндіруші тұтынушыларға алдын ала хабарламай, бұйымдардың жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

2. TORNEO T-165 SHAPE жүгіру жолының артықшылықтары

Ықшам дизайн

Жиналмалы конструкцияның арқасында жүгіру жолағы сақтау үшін көп кеңістікті қажет етпейді, жаттығу құрылғысы үйде және шағын орынжайлар үшін мінсіз жарайды. Жаттығулар арасындағы үзілістерде жаттығу құрылғысын шкафтың немесе кереуеттің астына қоюға, сондай-ақ қабырғаға сүйеп тігінен орналастыруға болады.

Минималды шу

Қылшақсыз қозғалтқыш пен жақсартылған амортизация жүйесінің арқасында жүгіру жолағы шусыз дерлік жұмыс істейді, бұл кез келген уақытта жаттығуға мүмкіндік береді.

Жаңадан бастаушылар үшін мінсіз таңдау

Жүгіру жолағын пайдаланудың және жылдамдықты реттеудің қарапайымдылығы бұл модельді әр түрлі дайындық деңгейіндегі адамдар үшін қолайлы етеді.

Ыңғайлы басқару

Үлкен басқару батырмалары мен жылдамдықты алдын ала орнату батырмалары жүруден немесе жүгіруден бас тартпай, жылдамдық пен жаттығу режимдерін жылдам өзгертуге мүмкіндік береді.

Қауіпсіздік жүйесі

Жолақ бейстандарт жағдайлар туындаған кезде автоматты тоқтату жүйесімен жарақталған, бұл пайдалану қауіпсіздігін арттырады.

Көпфункционалылық

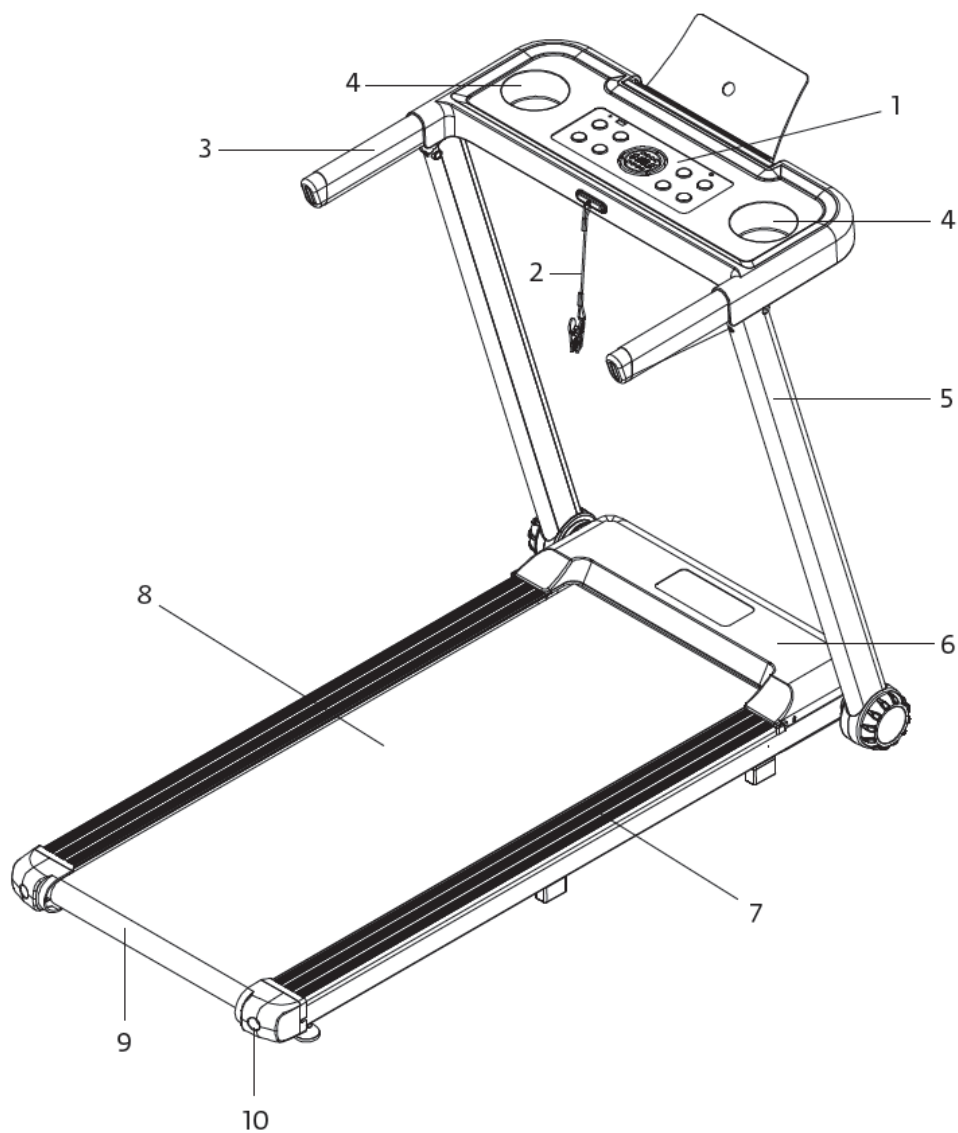
Алдын ала орнатылған оқу бағдарламалары мен мақсатты параметрлер теңшелімдері жаттығуларды әртараптандыруға, уәкдемені арттыруға және қалаған нәтижелерге тезірек жетуге көмектеседі.

Мобилді құрылғыларға арналған тұғырық

Мобилді құрылғыларға арналған ыңғайлы тұғырық жаттығу кезінде алаңдамай, видеоларды көруге немесе музыка тыңдауға мүмкіндік береді.

3. Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу

№	Атауы
1	Жаттығу компьютері
2	Апаттық тоқтату кілті
3	Пульс датчиктері бар тұтқа
4	Стақан қойғыштар
5	Тұтқа тағаны
6	Қозғалтқыш қаптамасы
7	Бүйірлік қаптама
8	Жүгіру жолағы
9	Артқы ролик
10	Реттеу бұрандалары



4. Техникалық сипаттамалары

Моделі	TORNEO T-165 SHAPE
Класы	HC
Жүгіру жолының типі	Электрлік
Арналымы	Жүру Жеңіл жүгіру
Қозғалтқыш қуаты	0.75 а.к.
Қозғалтқыштың шыңдық қуаты	1.4 а.к.
Қозғалтқыш типі	Қылшақты
Жылдамдықты арттыру	0,8-10 км/сағ
Жаттығу құрылғысының қуаты	220 В
Тұтынылатын қуаты	1200 Вт
Қорғаныш класы	I
Қорғау дәрежесі	IP20
Пайдаланушының максималды салмағы	100 кг
Жұмыс күйіндегі өлшемдер	1325x823x1127 (± 20) мм
Жиналған күйіндегі өлшемдер	1450x815x125 (± 20) мм
Қаптама өлшемі	1380x740x175 (± 30) мм
Жүгіру жолағының өлшемі	1050×400×1,6 мм
Нетто салмағы	33.5 кг
Брутто салмағы	37 кг
Жаттығу компьютерінің бағдарламалары	15
Жаттығу компьютерінің экранында көрсетілетін параметрлер	Уақыт; жылдамдық; қашықтық; калория
Конструкция ерекшеліктері	Жүгіру жолағының амортизациясы (8 бәсеңдетуші жастық); тік немесе көлденең сақтау

Қосымша	Еденнің тегіссіздіктерінің компенсаторлары; тасымалдау роликтері; өздігінен майланатын жүгіру жолағы; авариялық тоқтату кілті; мобилді құрылғылар ұстағышы; стақан ұстағыштар
Кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына – 2 жыл, қаңқасына – 7 жыл

5. Жаттығу құрылғысын құрастыру



Назар аударыңыз!

Қаптаманы ашып, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын құрастыруды жоспарлаған 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 береміз.

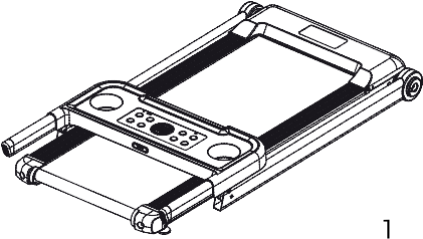
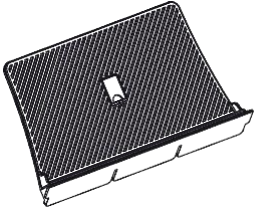
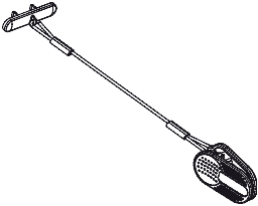
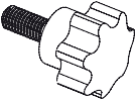
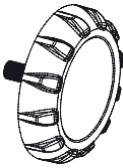
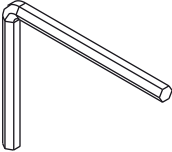


Егер жаттығу құрылғысы нөлден төмен температурада тасымалданған болса, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын жылытылатын орынжайда кемінде 6 сағат ұстау қажет.

5.1 Жиынтықтама

Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтерін ашық жерге жайып қойып, қаптама материалын шешіңіз. Қаптамада ештеңе қалып қоймағанына 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 жеткізілетініне назар аударыңыз.

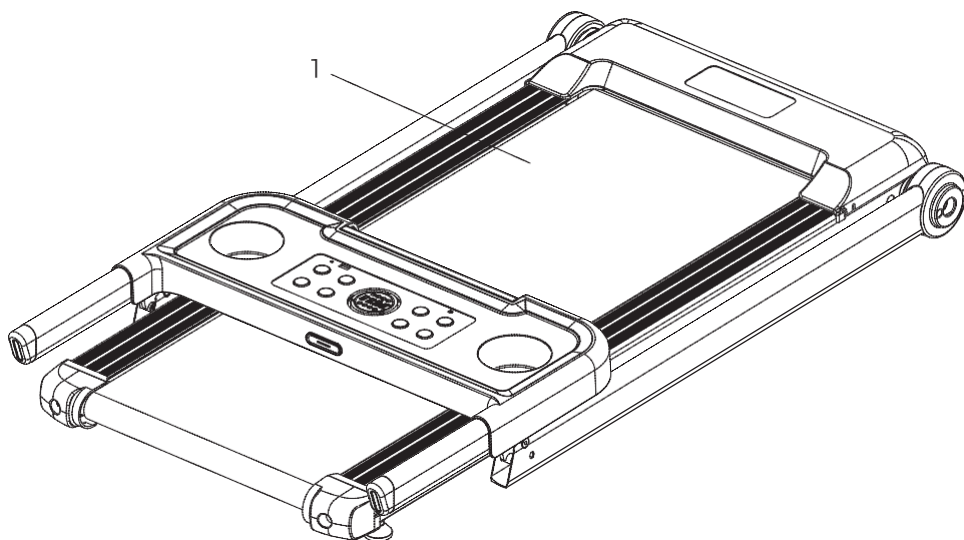
Өндіруші нөмірлері	Атауы	Саны
1	Негізгі қаңқа	1 д.
18	Мобилді құрылғылар ұстағышы	1 д.
20	Апаттық тоқтату кілті	1 д.
26	Бекіткіш	2 д.
29	Бекіткіш	2 д.
30	Қуат кабелі	1 д.
50	Тығырық (d8)	2 д.
65	Алтықырлы кілт (6 мм)	1 д.
	Силикон майлағышы бар флакон	1 д.
	Пайдаланушы нұсқаулығы	1 д.
	Кепілдік шарттары	1 д.

 1	 18
 20	 26
 29	 30
 50	 65

5.2 Құрастыру реті

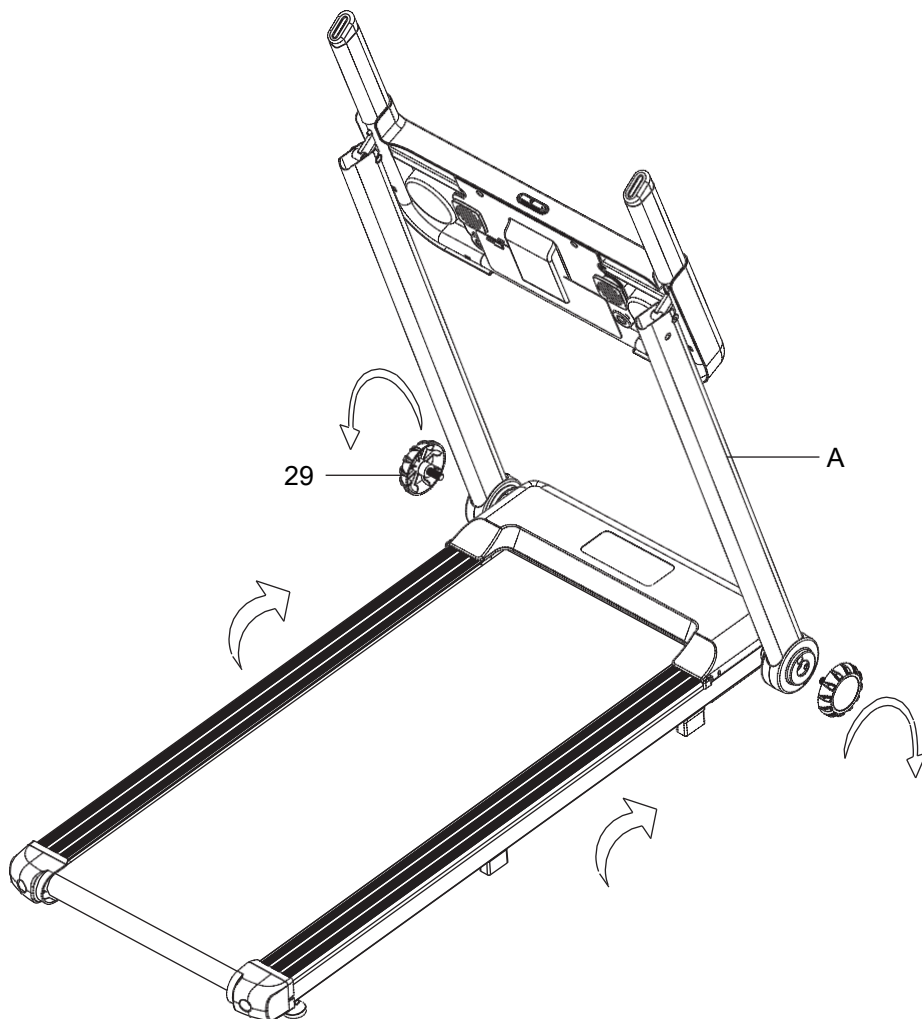
1-ҚАДАМ

Серіктестің көмегін пайдаланып жаттығу құрылғысының негізгі жақтауын (1) қораптан шығарыңыз. Қаптаманың целлофан элементтерін алып тастаңыз. Қалған бөлшектерді қаптамадан шығарып, жиынтықтылығын тексеріңіз.



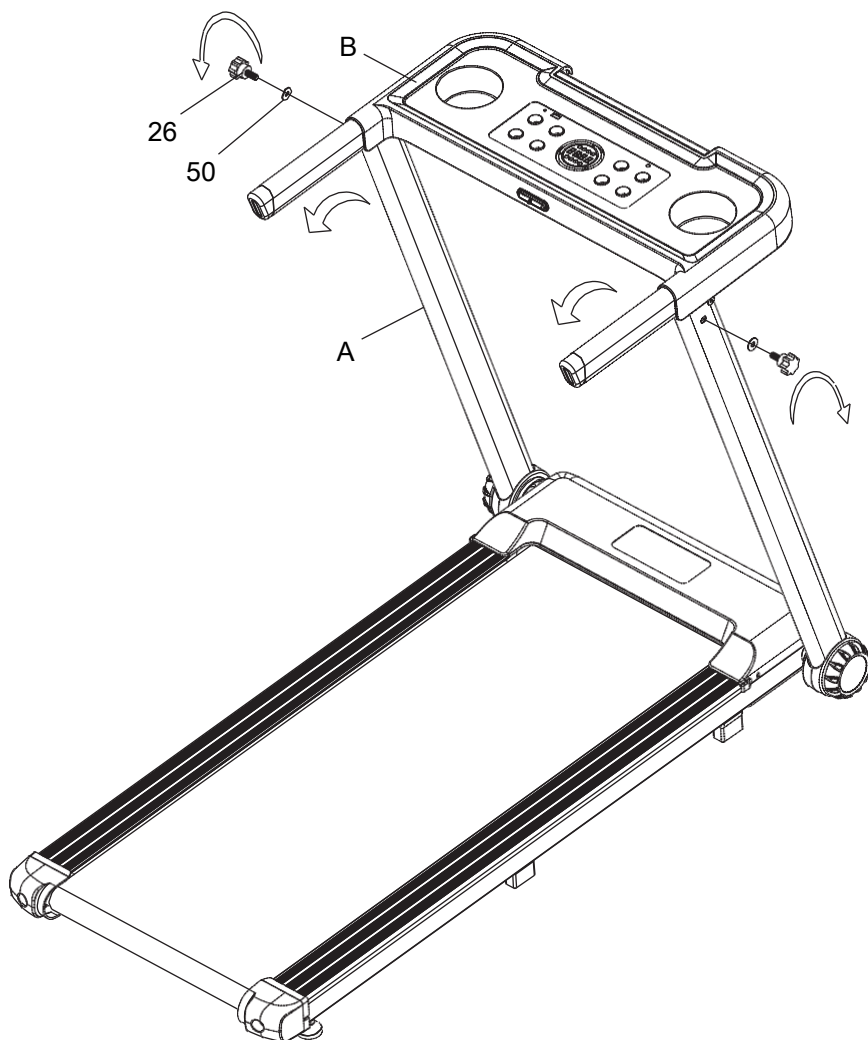
2-ҚАДАМ

1. Жаттығу компьютері бар тұтқа тағандарын (А) кескіндегі көрсеткілер көрсетен бағытта көтеріңіз.
2. Тұтқа тағандарын (А) екі жағынан кескінде көрсетілгендей бекіткіштермен (29) бекітіңіз.



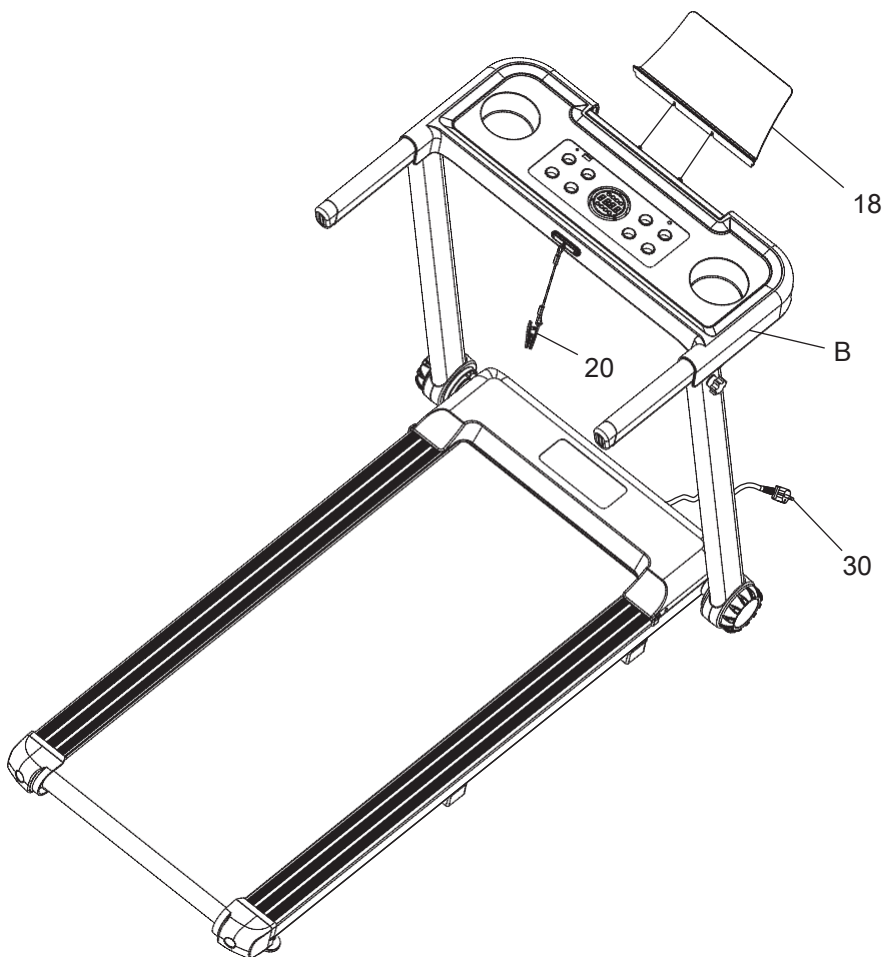
3-ҚАДАМ

Жаттығу компьютерінің жақтауын (B) кескіндегі көрсеткілермен көрсетілген бағытта түсіріңіз. Жаттығу компьютерінің кабелінің жаттығу компьютерінің жақтауы мен тұтқа тағандарының арасында түспейтініне көз жеткізіңіз. Кескінде көрсетілгендей, бекіткіштер (26) және тығырықтар (50) көмегімен жаттығу компьютерінің жақтауын (B) екі жағынан бекітіңіз.



4-ҚАДАМ

1. Мобилді құрылғылар ұстағышын (18) кескінде көрсетілгендей жаттығу компьютерінің жақтауына (B) орнатыңыз.
2. Апаттық тоқтату кілтін (20) жаттығу компьютерінің жақтауындағы апаттық тоқтату кілтінің ұясына орнатыңыз.
3. Қуат кабелін (30) қуат кабелінің ағытпасына салыңыз. Қуат кабелін (30) электр желісіне жалғаңыз.



Құрастыру аяқталды!

Жаттығу құрылғысын қолданар алдында оның барлық бекіту қосылымдарының тығыздығын тексеруді және олардың жағдайын үнемі бақылап отыруды ұсынамыз.

Жаттығуға кірісіңіз!

6. Жаттығу құрылғысын пайдалану

6.1 Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау



Назар аударыңыз!

Жүгіру жолын орнатқан кезде жаттығу құрылғысының алдында және екі жағында кемінде 0,5 м, сондай-ақ жаттығу құрылғысының артында кемінде 2 м бос орын болуы керек.

Жүгіру жолын қатты, тегіс жерге көлденең орналастырыңыз. Егер қажет болса, еден қисықтығының компенсаторлары арқылы жүгіру жолының қалпын реттеңіз. Жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісіне қосып, қуат ажыратқышын «Қосу» күйіне бұраңыз. Жүгіру жолы жаттығуды бастауға дайын.



Назар аударыңыз!

Жаттығуды бастамас бұрын, жүгіру жолағының шеттерінде орналасқан қозғалмайтын бүйірлік қаптамаларға тұрып, ең төменгі жылдамдықты орнатыңыз және жүгіру жолағы қозғалғаннан кейін жаттығуды бастаңыз.

6.2 Жүгіру жолағын майлау

Жүгіру жолының электрқозғалтқышына жүктемені азайту және жүгіру жолағының неғұрлым бірқалыпты қозғалысын қамтамасыз ету үшін, жүгіру жолағын уақытылы арнайы силикон майлағышымен майлап отыру қажет. Жаттығу құрылғысын пайдалану қарқындылығына байланысты майлау жиілігі өзгеруі мүмкін. Орта есеппен алғанда, жүгіру жолағын кемінде әр 50 сағат сайын немесе әр 2 ай сайын ~ 30–40 мл майлағышты жағып отыруға кеңес беріледі. Егер жүгіру жолағы ұзақ уақыт бойы пайдаланылмаған болса, жаттығу құрылғысын пайдалануды жалғастырмас бұрын қозғалтқыштың қызып кетуін және жаттығу құрылғысының ақауын болдырмау үшін жүгіру жолағына майлағышты жағуды ұсынамыз. Майлағышты жүгіру жолағының астындағы декаға жағыңыз. Майлағышты жүгіру бетіне жағуға болмайды.



Назар аударыңыз!

Жүгіру жолағын майлау үшін 100% силиконды майлағышты пайдалану керек.

SelfOil технологиясы

T-165 SHAPE моделі өздігінен майланатын қабаты бар жүгіру жолағымен жарақталған. Қозғалыс кезінде жүгіру жолағы қызады және майлағышты бөліп шығарады, бұл жаттығу құрылғысының тозуын азайтады және жолақтың бірқалыпты қозғалуын қамтамасыз етеді. Бұл технология жаттығу құрылғысының қызмет ету мерзімін ұзартады және жүгіру жолағына қызмет көрсету процесін жеңілдетеді.

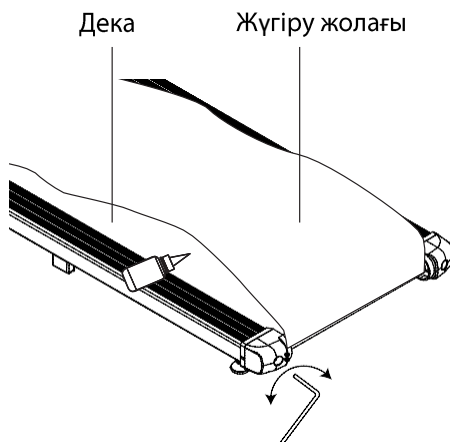
Технология 300 км жүгіру жолағының 300 км жүрісіне арналған.

Жүгіру жолағы 300 км жүріп өткенде, жаттығу компьютерінің экранында дыбыстық сигналмен бірге «ОН» хабары пайда болады. Жаттығу құрылғысын пайдалануды жалғастыру үшін майлағышты қолмен жағу керек. Алғашқы 300 км жүргеннен кейін майлағыштың ұсынылған көлемінің жартысын пайдаланыңыз. Әрі қарай жүгіру жолағы жүрісінің әр 50 сағаты сайын немесе 2 ай сайын майлағышты үнемі жағып отыру қажет. Сізге ыңғайлы болу үшін жүгіру жолағы жүрісінің әрбір 300 км сайын экранда «ОН» хабары пайда болады. Хабарлау жүгіру жолын 6 км/сағ жылдамдықпен 50 сағат пайдалануға теңшелген.

Майлағышты қолмен жағу әдісі

Жаттығу құрылғысын жеткізу жиынтығына алтықырлы кілт кіреді, оның көмегімен жүгіру жолағының керілуін босата аласыз және майлағышты жүгіру жолының декасына тікелей жаға аласыз.

1. Жүгіру жолағының қозғалысын тоқтатыңыз, жүгіру жолағы толық тоқтағанша күтіңіз. Жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісінен ажыратыңыз.
2. 6.3-тармақта сипатталғандай, жеткізілім жиынтығындағы алтықырлы кілтпен жүгіру жолағының керілісін босатыңыз.
3. Жүгіру жолағын бір жағынан көтеріп, деканы, яғни жүгіру жолының жүгіру жолағы сырғып өтетін тірек бөлігін майлаңыз. Майлағышты декаға біркелкі жағу үшін мата сулықты пайдаланыңыз. Майды жүгіру жолағының бір шетінен екінші шетіне дейін жағып шығыңыз. Процедураны жүгіру жолағының екінші жағында қайталаңыз.
4. Жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісіне жалғаңыз.
5. Жүгіру жолағы қозғала бастауы үшін СТАРТ батырмасын басыңыз. Жүгіру жолағы бір жарым айналым жасаған кезде жүгіру жолағының қозғалысын тоқтатып, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз.
6. Майлау процедурасын қайталаңыз. Әр жолы шамамен 30 мл майды пайдалануға болады.



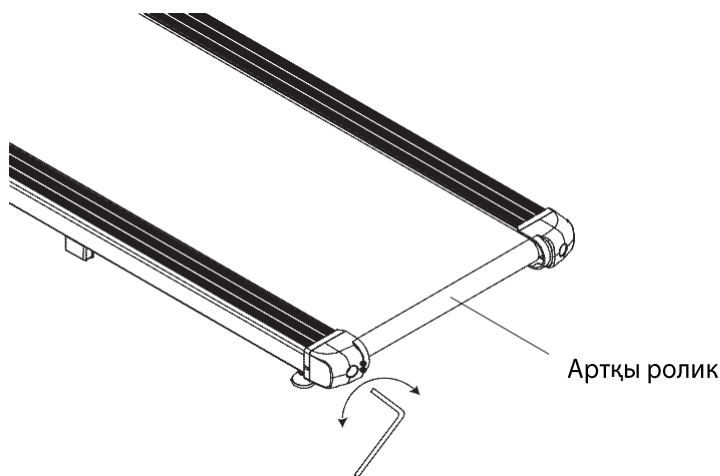
6.3 Жүгіру жолағының керілісін реттеу және орталықтау

Жаттығу құрылғысының жүгіру жолағы зауытта алдын ала реттелген. Дегенмен, жүгіру жолағын пайдалану кезінде оны реттеу және орталықтау қажет болуы мүмкін.

Жүгіру жолағы жеткіліксіз немесе дұрыс емес тартылған кезде, жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде діріл сезінуіңіз немесе тарсылдаған дыбысты естуіңіз мүмкін. Басқа да діріл себептерін болдырмау үшін, алдымен жүгіру жолағын 6.2-тармаққа сәйкес майлау қажет. Жүгіру жолағы қозғалған кезде діріл сезінуді және сықырлаған шуды естуді жалғастырсаңыз, жеткізу жиынтығына кіретін алтықырлы кілттің көмегімен жүгіру жолағының керілуін реттеу керек болады.

Жүгіру жолағын тарту үшін, сол және оң жақ реттеу бұрандаларын сағат тілімен $1/8$ айналымға бұраңыз. Оң және сол жақ реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек. Артқы ролик жаттығу құрылғысының қаңқасына перпендикуляр тұрғанына көз жеткізіңіз. Жүгіру жолағының керілісін дұрыс реттегенге дейін жоғарыдағы әрекеттерді қайталаңыз. Жүгіру жолағын қатты тартып қоймау үшін әр реттеу бұрандасын тек $1/8$ айналымға ғана бұрау ұсынылады, өйткені қатты тартылған жүгіру жолағы деканы зақымдауы мүмкін.

Жүгіру жолағын босату үшін оң және сол жақ реттеу бұрандаларын сағат тіліне қарсы бұраңыз. Екі реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек екенін ескеріңіз. Жүгіру жолағының керілісін дұрыс реттегенге дейін жоғарыдағы әрекеттерді қайталаңыз.



Егер жүгіру жолағы орталық күйден шетке қарай сырғып кетсе, жүгіру жолағының қалпын алтықырлы кілтпен келесідей реттеңіз: егер жолақ солға қарай сырғыса, сол жақ реттеу бұрандасын сағат тілі бойымен $1/8$ айналымға, ал оң жақ реттеу бұрандасын сағат тіліне қарсы бағытта $1/8$ айналымға бұраңыз.

Содан кейін жүгіру жолын іске қосып, жолақ сырғымайтынын тексеріңіз. Қажет болса, әрекетті қайталаңыз.

Егер жоғарыдағы әрекеттер нәтиже бермесе, алдымен жүгіру жолағын тарту қажет (жоғарыдан қараңыз).

Егер жолақ оңға қарай сырғыса, әрекеттерді кері орындаңыз.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын пайдаланған кезде жүгіру жолағы деканың ортасында қатаң түрде орналаспауы керек. Қозғалыс кезінде оның алып тұрған орнынан қозғалмауы маңызды. Қозғалыс кезінде жүгіру жолағының ығысуы жаттығу құрылғысының ақауына әелуі мүмкін.

6.4 Жүгіру жолын басқару

Жүгіру жолы жаттығу компьютері арқылы басқарылады.

Жаттығуды бастау үшін жаттығу компьютеріндегі СТАРТ батырмасын басыңыз.

Жүгіру жолағы қозғала бастайды.

Жүгіру жолын тоқтату үшін, жаттығу компьютерінің СТОП/ПАУЗА батырмасын басыңыз. Жүгіру жолағы баяулап, тоқтайды.

Жүгіру жолағының қозғалу жылдамдығы батырмалар арқылы реттеледі

Жаттығу компьютерінің +/- ЖЫЛДАМДЫҒЫ. Жаттығу компьютеріндегі ЖЫЛДАМДЫҚ 3 және ЖЫЛДАМДЫҚ 6 батырмалары алдын ала орнатылған жылдамдықтарға (тиісінше 3 км/сағ және 6 км/сағ) жылдам ауысуға мүмкіндік береді.

6.5 Апаттық тоқтату кілті

Апаттық тоқтату кілті магниттік ажыратқыштан, қыстырғыштан және нейлон баудан тұрады.



Назар аударыңыз!

Жаттығу кезінде кілт әрқашан жаттығу компьютерінің қаңқасындағы апаттық тоқтату кілтінің ұясына салынып тұруы, ал қыстырғыш пайдаланушы киіміне сенімді қыстырылған болуы керек.

Егер апаттық тоқтату кілті жаттығу компьютерінің қаңқасына бекітілмеген болса, жаттығу компьютері дыбыстық сигнал беріп, жаттығудың басталуын бұғаттайды. Егер жаттығу кезінде кілт жаттығу компьютерінің қаңқасынан алынып кетсе, пайдаланушының жүгіру жолынан құлап, жарақат алуына жол бермеу үшін жүгіру жолағы шұғыл түрде тоқтайды.

Егер кілт жақтауға бекітілмеген болса, жаттығу компьютерінің дисплейінде «E07/---» қатесі көрсетіледі. Жаттығу құрылғысын пайдалануды жалғастыру үшін апаттық тоқтату кілтін жақтауға бекітіңіз.

6.6 Жинау жүйесі

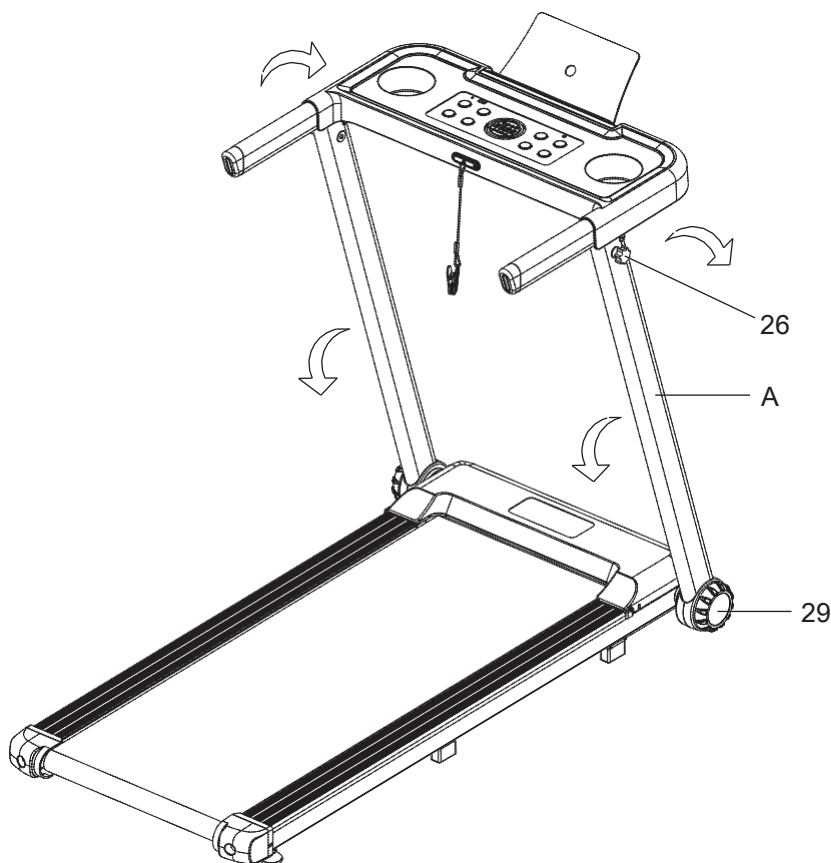
TORNEO T-165 SHAPE жүгіру жолы жиналмалы жүйемен жарақталған. Жианлған күйінде жаттығу құрылғысы жаттығулар арасында орынжайда көп орын алмайды.



Назар аударыңыз!

Жүгіру жолын жинау алдында жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісінен ажыратып, жүгіру жолағы толық тоқтағанына көз жеткізіңіз.

1. Бекіткіштерді (26) босатыңыз және жаттығу компьютерінің жақтауын кескіндегі көрсеткілермен көрсетілген бағытта көтеріңіз.
2. Бекіткіштерді (29) босатыңыз және тағандарды (A) кескіндегі көрсеткілермен көрсетілген бағытта түсіріңіз.



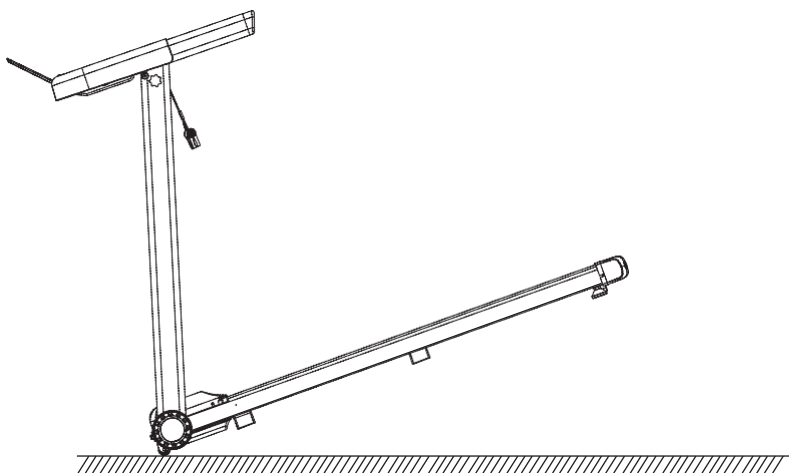
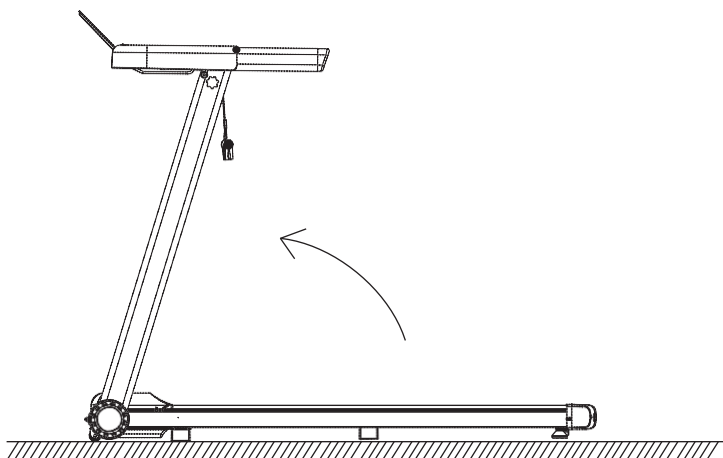
6.7 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Сіздің жүгіру жолыңызды тасымалдау роликтері арқылы сақтау орнына оңай жылжытуға болады.

Жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісінен ажыратыңыз. Қолыңызбен жүгіру жолының артқы бөлігін ұстап, негізгі жақтау жаттығу құрылғысының алдыңғы бөлігінде орналасқан тасымалдау роликтеріне тұрғанша оны абайлап көтеріңіз. Жүгіру жолын алдыңызда немесе өзіңізге қарай итеру арқылы жылжыта бастаңыз.



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



7. Жаттығу компьютері

Жаттығу құрылғыңыз негізгі жаттығу параметрлерінің бақылауын қамтамасыз ететін пайдалануға оңай әрі сенімді жаттығу компьютерімен жабдықталған.



7.1 Батырмалардың функциялары

Атауы	Жалпы сипаттамасы
СТАРТ	Бұл батырманы басқан кезде жүгіру жолағы қозғала бастайды. Жаттығуды бастау.
СТОП/КІДІРТУ	Жүгіру жолағын тоқтату. Жаттығу кезінде – жаттығу параметрлерін сақтап жаттығуды паузаға қою. Күту режимінде – деректерді түсіріп тастау.
БАҒДАРЛАМАЛАР	Бағдарламаны автоматты түрде таңдау. Күту режимінде – бағдарламаны автоматты түрде теңшеу. Жаттығу кезінде – теңшелімдерге қайтару.
РЕЖИМ	Мақсатты жаттығуды теңшеу. Күту режимі – мақсатты жаттығудың параметрлерін теңшеу: уақытты кері санау (Н-1) → өткен қашықтықты кері санау (Н-2) → калорияларды кері санау (Н-3) → қайтару.
ЖЫЛДАМДЫҚ +/-	Жаттығу кезінде жүгіру жолағының қозғалу жылдамдығын реттеу. Орнатылған параметрдің мәндерін реттеу.
ЖЫЛДАМДЫҚ 3/6	Жаттығу кезінде қажетті жылдамдық мәнін жылдам таңдауға мүмкіндік береді - 3 км/сағ немесе 6 км/сағ.

7.2 Жаттығу компьютерінің дисплейінде көрсетілетін параметрлер

Параметр	Жалпы сипаттамасы	Мәндер диапазоны
Уақыт	Ағымдағы жаттығу уақыты. Мақсатты жаттығу режимінде уақытты кері санау көрсетіледі.	00,00–99:59 мин
Қашықтық	Жаттығу кезінде жүріп өткен қашықтық. Мақсатты жаттығу режимінде жүріп өткен қашықтықтың кері санағы көрсетіледі.	00,0 99,9 км
Жылдамдықты арттыру	Жүгіру жолағының ағымдағы қозғалу жылдамдығы.	00,0 – 10,0 км/сағ
Калориялар	Ағымдағы жаттығу кезінде жағылған калория саны. Мақсатты жаттығу режимінде жүріп жұмсалған калориялардың кері санағы көрсетіледі.	000 – 999 ккал

7.3 Жылдам старт

Жылдам старт үшін жүгіру жолын 6.1-бөлімінде сипатталғандай жаттығуға дайындаңыз. СТАРТ батырмасын басыңыз. Жүгіру жолағы қозғала бастайды. Уақыт санағы 00:00-ден басталады. Бастапқы жүгіру жылдамдығы 0,8 км/сағ құрайды. Жаттығу компьютері уақытты, жүріп өткен қашықтықты және жанған калорияларды нөлден бастап санай бастайды. Жылдамдықты реттеу үшін жаттығу компьютерінің ЖЫЛДАМДЫҚ +/- батырмаларын пайдаланыңыз. Талап етілетін жылдамдыққа жылдам ауысу үшін жаттығу компьютеріндегі ЖЫЛДАМДЫҚ 3 және ЖЫЛДАМДЫҚ 6 батырмаларын пайдалануға болады (тиісінше 3 км/сағ және 6 км/сағ). Жаттығуды уақытша тоқтату үшін СТОП/ПАУЗА батырмасын басыңыз. Жүгіру жолағы тоқтайды, бірақ жаттығудың барлық параметрлері сақталады. СТАРТ батырмасын қайта басу арқылы жаттығуды жалғастыруға болады. Ағымдағы жаттығудың барлық параметрлерін түсіріп тастау және оны аяқтау үшін жүгіру жолағы тоқтағаннан кейін СТОП/ПАУЗА батырмасын қайтадан басыңыз.

7.4 Мақсатты параметр бойынша жаттығу

Келесі үш мақсатты жаттығу параметрін орната аласыз: уақыт, қашықтық және калория.

Күту режимінде мақсатты жаттығу теңшелімдеріне кіру үшін РЕЖИМ батырмасын басыңыз. РЕЖИМ батырмасын басу арқылы мақсатты параметрлер арасында ауысуға болады.

Уақытты кері санау режиміне кіріңіз (H-1) Уақыт мәні жыпылықтай бастайды. Дисплейде әдепкі мәні көрсетіледі - 15:00.

ЖЫЛДАМДЫҚ +/- батырмаларын пайдаланып қажетті жаттығу уақытын орнатыңыз. Мақсатты жаттығу уақытын теңшеу диапазоны: 5:00 - 99:00 минут. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ батырмасын басыңыз. Жүгіру жолағы 0,8 км/сағ жылдамдықпен қозғала бастайды. Жаттығу компьютері нөлге дейін уақыттың кері санағын бастайды. Жанған калориялар мен жүріп өткен қашықтық мәндері нөлден санала бастайды. Жүгіру жолағының қозғалу жылдамдығын теңшеу үшін ЖЫЛДАМДЫҚ +/- батырмаларын басыңыз. Уақыт мәні нөлге жеткенде, жүгіру жолағы баяулайды және тоқтайды.

Жүріп өткен қашықтықты кері санау режиміне кіріңіз (H-2). Қашықтық мәні жыпылықтай бастайды. Дисплейде әдепкідей мән көрсетіледі – 1 км. ЖЫЛДАМДЫҚ +/- батырмаларын пайдаланып қалаған қашықтықты орнатыңыз. Мақсатты қашықтықты теңшеу диапазоны: 0,5 – 99,9 км. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ батырмасын басыңыз. Жүгіру жолағы 0,8 км/сағ жылдамдықпен қозғала бастайды. Жаттығу компьютері нөлге дейін жүріп өткен қашықтықтың кері санағын бастайды. Уақыт пен калория мәндері нөлден санала бастайды. Жүгіру жолағының қозғалу жылдамдығын теңшеу үшін ЖЫЛДАМДЫҚ +/- батырмаларын басыңыз. Жүріп өткен қашықтық мәні нөлге жеткенде, жүгіру жолағы баяулайды және тоқтайды.

Жанған калорияларды кері санау режиміне кіріңіз (H-3). Калориялар мәні жыпылықтай бастайды. Дисплейде әдепкідей мән көрсетіледі - 50. ЖЫЛДАМДЫҚ +/- батырмаларын пайдаланып мақсатты калориялар мәнін орнатыңыз. Мақсатты калориялар мәнін теңшеу диапазоны: 10 – 999 ккал. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ батырмасын басыңыз. Жүгіру жолағы 0,8 км/сағ жылдамдықпен қозғала бастайды. Жаттығу компьютері жағылған калория санын нөлге дейін кері санауды бастайды. Уақыт пен жүріп өткен қашықтық мәндері нөлден санала бастайды. Жүгіру жолағының қозғалу жылдамдығын теңшеу үшін ЖЫЛДАМДЫҚ +/- батырмаларын басыңыз. Жағылған калориялар мәні нөлге жеткенде, жүгіру жолағы баяулайды және тоқтайды.

7.5 Алдын ала орнатылған жаттығу бағдарламалары (P1–P15)

Жүгіру жолының жадында кәсіби спортшылар мен физиологтар әзірлеген 15 жаттығу бағдарламасы бар. Сіз өзіңізге тура келетін жаттығуларды таңдау және оларды уақытылы ауыстырып отыру арқылы жаттығу процесін айтарлықтай түрлендіріп, оның тиімділігін арттыра аласыз.

Күту режимінде БАҒДАРЛАМАЛАР батырмасын басыңыз. Алдын ала орнатылған бағдарламалардың бірін таңдаңыз (P1-P15). Уақыт мәні жыпылықтай бастайды. Дисплейде әдепкідей мән көрсетіледі – 30:00. ЖЫЛДАМДЫҚ +/- батырмаларын пайдаланып қажетті жаттығу уақытын орнатыңыз. Алдын ала орнатылған бағдарламалар үшін уақытты теңшеу диапазоны: 5:00 - 99:00 минут.

Әрбір алдын ала орнатылған бағдарлама уақыт бойынша бірдей 20 жылдамдық сегментіне бөлінген. Әрбір сегмент үшін жылдамдық мәні алдын ала орнатылған. Қолмен өзгертілген жылдамдық жаттығудың ағымдағы сегменті шеңберінде мүмкін болады. Бағдарлама келесі сегментке ауысқанда, жылдамдық мәні таңдалған бағдарлама үшін әзірленген әдепкідей мәнге автоматты түрде бейімделеді.

Жаттығуды бастау үшін СТАРТ батырмасын басыңыз. Жүгіру жолағы қозғала бастайды. Жаттығу компьютері нөлге дейін уақыттың кері санағын бастайды. Жанған калориялар мен жүріп өткен қашықтық мәндері нөлден санала бастайды. Уақыт мәні нөлге жеткенде, жүгіру жолағы баяулайды және тоқтайды.

Алдын ала орнатылған бағдарламалар – жүгіру жолағының қозғалу жылдамдығы.

		20 жылдамдық сегменті																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Бағдарлама																					
P01	Жылдамдық	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Жылдамдық	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Жылдамдық	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Жылдамдық	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Жылдамдық	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Жылдамдық	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Жылдамдық	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Жылдамдық	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	Жылдамдық	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Жылдамдық	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Жылдамдық	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Жылдамдық	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Жылдамдық	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Жылдамдық	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Жылдамдық	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

7.7 Апаттық тоқтату кілті

Жаттығу кезінде апаттық тоқтату кілті жаттығу компьютерінің жақтауындағы апаттық тоқтату кілтінің ұясына орналастырылуы керек. Жаттығу кезінде апаттық тоқтату кілті жаттығу компьютерінің жақтауындағы ұядан суырылған болса, жаттығу компьютері өшеді және жүгіру жолағы тоқтайды. Жаттығу алдында жаттығу компьютерінің жақтауына апаттық тоқтату кілті бекітілмеген болса, жаттығу компьютерінің дисплейінде «E07/—» қатесі көрсетіледі. Апаттық тоқтату кілті жаттығу компьютерінің жақтауына қайта орнатқаннан кейін, ағымдағы жаттығу туралы барлық деректер қалпына келтіріледі.

7.8 300 км-ден кейін жүгіру жолағын майлау қажеттігі туралы еске салу

Жүгіру жолағы 300 км қашықтықты жүріп өткеннен кейін жаттығу компьютері жүгіру жолағын майлау қажеттігі туралы еске салады. Жаттығу компьютерінің дисплейінде дыбыстық сигналмен бірге «ОН» хабары көрсетіледі. Майлау қажеттігі туралы хабарды жою үшін ЖЫЛДАМДЫҚ +/- батырмаларын басып тұрыңыз.

8. Жаттығу процесінің сипаттамасы



Назар аударыңыз!

Бұл бөлім тек анықтамалық мақсатта берілген. Жаттығу бағдарламаларын анықтағанда ауруларды, талдауларды және ағзаның жеке ерекшеліктерін ескеретін жеке бағдарламаларды қалыптастыру үшін бейінді маманға жүгіну керек.

8.1 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. Максималды рұқсат етілген пульс жиілігінің мәні шығарып алу үшін жасыңызды 200-дан шегеру керек.



Назар аударыңыз!

Бөлімде келтірілген формулалар жалпыға ортақ болып табылады, әр адам ағзасының жеке ерекшеліктері бар. Жасыңызға, денсаулығыңыздың жағдайына және дене дайындығының деңгейіне сәйкес келетін жүрек соғу жиілігінің қауіпсіз мәндерін тек қана емдеуші дәрігер анықтай алады.

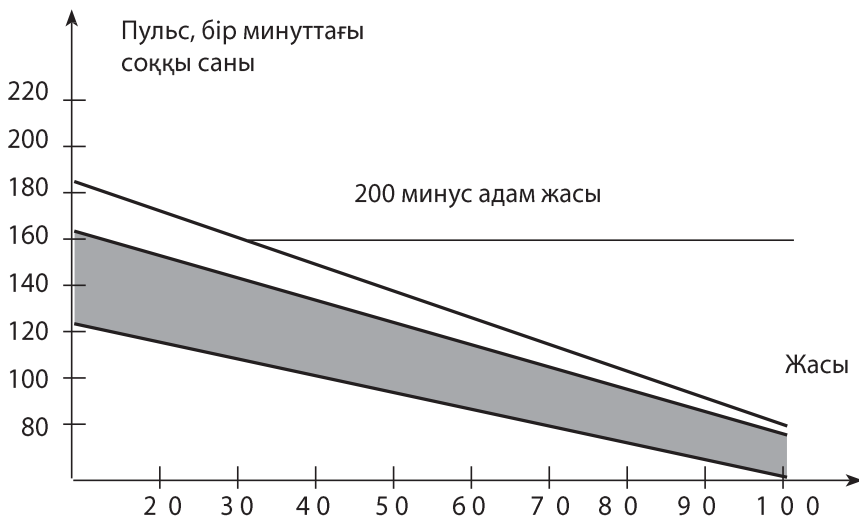
Калория шығыны «аэробты аймақта» өте қарқынды болады, ол максималды күйзеліс пульсі мәнінің 60–80%-ін құрайды.

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 пульстің қалыпты жиілігінің қалпына келуі физикалық дайындықтың жалпы көрсеткіші болып табылады. Мінсіз жағдайда жаттығу аяқталғаннан кейін 1-1,5 минут ішінде пульс қалыпты мәнге оралуы тиіс.



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 қарқыны негізінен пульссіздің мәнін өлшеу арқылы бақыланады.



Назар аударыңыз!

Шамадан тыс дене жүктемелері ауыр жарақаттарға немесе өлімге желуі мүмкін. Егер жаттығу барысында әлсіздік не ауру белгілерін сезсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз!

Жаттығу кезінде сұйықтықты көбірек ішіңіз. Адамға күніне 2–3 литр сұйықтық ішуге кеңес берілетінін ескеріңіз. Бірақ бұл қажеттілік жаттығу кезінде айтарлықтай арта түседі. Сіздің ішетін сұйықтығыңыз бөлме температурасында болуы тиіс.

8.2 Бой қыздыру және қалпына келтіру

Жаттығу алдындағы бой қыздыру ағзаңыздың жаттығуға бірқалыпты енуіне мүмкіндік береді де, спорттық жарақат алу қаупін айтарлықтай азайтады. Әдетте бой қыздыру буын қозғалғыштығына және бұлшықетті "қыздыруға" арналған жалпы физикалық жаттығулардан тұрады.

Төзімділік пен жылдамдық-күш көрсеткіштерін дамыту үшін көптеген бой қыздыру жаттығуларын жаттығу бағдарламасына қосып, негізгі жаттығу кезінде қарқындылығын немесе жүктемесін арттырып орындауға болады.

Денені 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 жаттығулардан жеке тізіміңізді жасап алып, бірнеше ай сайын аздап өзгертіп отырсаңыз болады.

Егер бір күні қатты шаршап, жоспарланған жаттығуға әліңіз жоқ болса, бой қыздыру мен созылу жаттығуларының қысқа кешенін жасаңыз, сөйтіп өзіңізге жеңіл жаттығу күнін жасаңыз. Нәтижесінде ағзаңыз келесі жаттығу күніне дейін жақсырақ қалпына келіп үлгереді.

Сонымен қатар, қалпына келтіретін бірнеше жаттығуды орындау арқылы жаттығуды дұрыс аяқтау да маңызды. Көбінде ол тыныс алу жаттығулары (соның ішінде еңкею, қолды көтеру және екі жаққа созу) және созылу жаттығулары. Бұл бұлшықетіңізге босаңсып, тезірек қалпына келуге, ал жүрекке тезірек тыныштық күйіне өтуге 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, оң немесе сол аяғыңызды бөкселерге мүмкіндігінше жақындатып қолыңызбен 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.

9. Тамақтану бойынша ұсынымдар



Назар аударыңыз!

Бұл бөлім тек анықтамалық мақсатта берілген. Тамақтану бағдарламаларын анықтау кезінде пайдаланушының ауруларын, талдау нәтижелері мен жеке ағза ерекшеліктерін ескере отырып, жеке жаттығу бағдарламасын жасау үшін бейінді маманға хабарласу қажет.

9.1 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 дәмдеуіш 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 газдалған тәтті сусындардың көпшілігінде калория жоғары. Бір стақан тәтті шырын тоқтық сезімін сыйламайды, бірақ қажетсіз калориялар қосады.

Әдетте, диетологтар кофеинсіз сусындарды ұсынады. Алайда, егер медициналық қарсы көрсетілімдер болмаса, кофені 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 бас тарту қажет. Алкогольді ішімдік құрамындағы ағзаға өте қатты әсер ететін спирт те белгілі бір калорияға ие.

Алкогольді ішімдік диетаға отыру мен салмақты тастауға ешқалай көмектеспейді.

Құнарлылық және калория

Диетаға отыруға және фитнеске қатысты 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.

9.2 Энергетикалық қажеттілікті анықтау

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 формуланы қараңыз). Егер сізде артық салмақ болса және сіз жаңадан бастаушы болсаңыз, жаттығуды салмағыңызға сай келетін ең төмен калория деңгейінен бастаған дұрыс. Дегенмен, біз дәрігердің немесе диетологтың бақылауынсыз әйелдер үшін 1200 калориядан және ерлер үшін 1500 калориядан төмен диеталардан бас тартуға кеңес береміз. Егер сізде денсаулыққа байланысты шектеулер болса, төмен калориялы диетаны бастамас бұрын міндетті түрде дәрігеріңізбен кеңесіңіз. Мұқият болыңыз — балалардың энергетикалық қажеттіліктері ересектерден айтарлықтай ерекшеленеді және назарыңызға ұсынылған кестелер 20 жасқа толмаған адамдарға қолданылмайды.

Дене салмағы, кг	Әйелдердің энергетикалық қажеттіліктері, калория			
Белсенділік	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары
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 жоспарлау үшін көптеген білім жинайсыз.

9.3 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 жасуның	• 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, күркетауық 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 қаді • 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

10. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу



Назар аударыңыз!

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



Назар аударыңыз!

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

10.1 Жаттығу құрылғысына пайдаланушы тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет

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

Күн сайын:

- қуат кабелі мен қуат кабелінің ашасы зақымданбағанын, бүгіліп қалмағанын және аша түйіспелері босап қалмағанын тексеріңіз;
- жаттығу құрылғысының орнықтылығын тексеріп жүріңіз, қажет болса, еден қисықтығы компенсаторларының көмегімен жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- терді, майды және басқа кірді кетіру үшін тұтқалар қолсаптарын, қаңқаны, аяқ платформаларын және жүгіру жолағының бетін суға не жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісіне малынған жұмсақ, түксіз матадан жасалған сулықпен сүртіңіз;
- жаттығу құрылғысының зақымданбағанын қарап, тексеріп жүріңіз;
- жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде қандай да бір бөгде шу немесе оған тән емес дыбыстардың жоқтығын тексеріп тұрыңыз.

Апта сайын:

- жаттығу құрылғысының көлденең орналасуын тексеріп жүріңіз, қажет болған жағдайда еден қисықтығы компенсаторларының көмегімен жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- жүгіру жолағының керіліс деңгейін және орталықталғанын тексеріңіз, егер қажет болса, жүгіру жолағының керілісін және орталыққа қатысты орнын реттеңіз;
- қозғалмайтын элементтердің бекітілуін тексеріп жүріңіз, олар былқылдамай, тығыз бекітіліп тұруы тиіс;
- жаттығу құрылғысын құрастырғанда тартып бұралған бұрандалы қосылыстарды тексеріп жүріңіз; қажет болса, оларды қатайтып бұраңыз;
- қозғалмалы элементтердің жүрісін және бекітпелерінің беріктігін тексеріп жүріңіз;
- жаттығу құрылғысындағы электрондық құрылғылардың (батырмалар, сенсорлар, датчиктер және т. б.) жұмысын тексеріп жүріңіз.

Ай сайын:

- жаттығу құрылғысының астындағы және айналасындағы кеңістікті шаңсорғышпен тазалап тұрыңыз.

Екі айда бір рет:

- жүгіру жолының жүгіру жолағын арнайы силикон майлағышымен (бөлек сатылады) майлап отырыңыз.

10.2 Жаттығу құрылғысына сервистік орталық мамандарының тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімін ұзарту үшін жылына бір рет сервистік орталыққа жүгініп, жаттығу құрылғысын тексеруге және оған кәсіби техникалық қызмет көрсетуге кеңес береміз.

10.3 Жаттығу құрылғысын жөндеу

Барлық TORNEO жаттығу құрылғыларына кепілдікті қызмет көрсетіледі.

Егер қандай да бір ақау пайда болса, жаттығу құрылғысын пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Жаттығу құрылғысын өз бетіңізбен жөндеуге тырыспаңыз. Білікті жөндеуден өткізу үшін Сатушының сервистік қызметіне жүгінуіңізді сұраймыз.



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.

11. Қате туралы хабарлар

Қате коды	Ақаулықтың сипаттамасы	Ақау себебі	Шешімнің мысалдары
E01	Жаттығу компьютері мен электрондық басқару блогы арасындағы байланыстың бұзылуы.	Жаттығу компьютерінің кабелі дұрыс жалғанбаған, үзілген және байланысы нашар.	Жаттығу компьютерінің кабель қосылымын тексеру үшін сервистік қызметке хабарласыңыз.
		Жаттығу компьютері басқару блогынан сигнал қабылдамайды.	Жаттығу компьютерінің ақаулығын тексеру үшін сервистік қызметке хабарласыңыз.
		Басқару блогы сигнал қабылдамайды.	Басқару блогын ауыстыру үшін сервистік қызметке хабарласыңыз.
E02	Төменгі басқару блогы мен электр қозғалтқышы арасындағы байланыстың бұзылуы.	Электр қозғалтқышының қуат сымдары дұрыс жалғанбаған.	Электр қозғалтқышы қуат сымдарының дұрыс жалғанғанын тексеру үшін сервистік қызметке хабарласыңыз.
		Электр қозғалтқышында шығыс кернеуі жоқ немесе қалыптан тыс.	Басқару блогын ауыстыру үшін сервистік қызметке хабарласыңыз.
		Электр қозғалтқышының істен шығуы.	Электр қозғалтқышын ауыстыру үшін сервистік қызметке хабарласыңыз.

Қате коды	Ақаулықтың сипаттамасы	Ақау себебі	Шешімнің мысалдары
E03	Басқару блогы жылдамдықтың бұзылуын анықтады.	Басқару блогының ШИМ-жетегі тізбегінің ақаулығы	Басқару блогын ауыстыру үшін сервистік қызметке хабарласыңыз.
E04	Электр қозғалтқышын шамадан тыс жүктемеден қорғау	Жүгіру жолының жүктемесі қозғалтқыштың номиналды жұмыс кернеуінен айтарлықтай асып түседі.	Қозғалтқыштың номиналды жұмыс кернеуі диапазонында жүктеме ұсынылады.
		Электр қозғалтқышының істен шығуы.	Электр қозғалтқышын ауыстыру үшін сервистік қызметке хабарласыңыз.
		Электр қозғалтқышы мен басқару блогының шамадан тыс жүктелуіне байланысты тексеру тізбегінің дұрыс жұмыс істемеуі.	Басқару блогын ауыстыру үшін сервистік қызметке хабарласыңыз.

Қате коды	Ақаулықтың сипаттамасы	Ақау себебі	Шешімнің мысалдары
E05	Басқару блогы бар электр қозғалтқышының тогы бойынша асқын жүктелуден қорғау.	Жүгіру жолының жүктемесі электр қозғалтқышының номиналды жұмыс тогынан асып түседі.	Қозғалтқыштың номиналды жұмыс тогы шегінде жүктеме ұсынылады.
		Жүгіру жолы мен электр қозғалтқышын құрастыру конструкциясында мәселе туындады.	Жүгіру жолының компоненттерінің дұрыс құрастырылуын тексеру үшін сервистік қызметке хабарласыңыз.
		Ток бойынша шектеу жүйесінің ақаулығы	Басқару блогын ауыстыру үшін сервистік қызметке хабарласыңыз.
E07 / ---	Жаттығу компьютерін дұрыс орнатпау.	Апаттық тоқтату кілті апаттық тоқтату кілті ұясынан алынып тасталды.	Апаттық тоқтату кілтінің апаттық тоқтату кілтінің ұясына дұрыс орнатылғанын тексеріңіз.
		Жаттығу компьютерінің жұмысындағы ақау	Жаттығу компьютерін жөндеу үшін сервистік қызметке хабарласыңыз.

12. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату

12.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

- Жаттығу құрылғысын тек зауыттық немесе сапасы соған ұқсас қаптамада тасымалдауға рұқсат етіледі. Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау қажет болған жағдай үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
- Бөлшектелген күйде жеткізілетін жаттығу құрылғыларын тек бөлшектелген күйде ғана қайта тасымалдауға болады.
- Жаттығу құрылғысының конструкциясында әртүрлі электрондық компоненттер қолданылуы мүмкін, олар қатты діріл немесе соққы салдарынан зақымдалуы мүмкін. Тасымалдау кезінде жаттығу құрылғысын артық селкілдетпеңіз, биіктен құлауына жол бермеңіз.
- Жаттығу құрылғысы тасымалданған кезде жаңбырдан, қардан және басқа да атмосфералық әсерлерден сенімді қорғалуы тиіс.

12.2 Жаттығу құрылғысын сақтау шарттары

- Жаттығу құрылғысы құрғақ жылытылатын орынжайларда ауаның температурасы +10 °C – +35 °C және ауаның салыстырмалы ылғалдылығы 75% аспайтын жерде сақталуы тиіс.
- Жаттығу құрылғысын жылытылмайтын орынжайларда, сонымен қатар шаң басқан орынжайларда және ылғалдылығы жоғары орынжайларда сақтауға жол берілмейді.
- Жаттығу құрылғысын судан қорғаған жөн.
- Жаттығу құрылғысы сақталатын орынжайда агрессиялық қоспалар (қышқыл мен сілті булары) болмауы тиіс. Жаттығу құрылғысы сақталатын орында аэрозольдер шашыратпаңыз.

12.3 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 табиғат қорларын 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 қоқысты шығаратын кәсіпорыннан алуға болады.

ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

ELASBOARD SHOCK

Буындарға түсетін соққы жүктемесін азайту үшін арнайы бәсеңдеткіш эластомерлер қолданылатын жүгіру жолағының амортизация жүйесі.

ENERGY EFFICIENT

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

SMART START

Аз уақытқа тоқтатылған жаттығуды берілген параметрлерін (тура сол жылдамдықпен, жүктеме деңгейімен, жүгіру жолағының еңіс бұрышымен және т. б.) сақтап, жалғастыруға мүмкіндігін беретін технология.

EVER PROOF

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



Жабдықты оңай жылжыту және сақтау үшін ықшам жиналмалы технология.



Декаға үйкеліс әсерінен іске қосылатын өздігінен майланатын қабаты бар жүгіру жолақтарын өндіру технологиясы. Қызған кезде жүгіру жолағы майлағышты бөліп шығарып, тозуды азайтады және жаттығу құрылғысының бірқалыпты жұмысын қамтамасыз етеді.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Моделі: T-165 SHAPE.

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

Анықтама қызметі: 8 495 777–777–1.

Қытайда жасалған.

Кепілді жөндеу кезінде немесе заңмен қарастырылған өзге де талаптар қойылған кезде тауардың сатып алынған күнін растау үшін ілеспе құжаттарды (чек, түбіртек, сатып алу күні мен орнын растайтын өзге де құжаттарды) сақтап қояыңызды сұраймыз.

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады



Өндіруші тұтынушыларға алдын ала хабарламай, бұйымдардың жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

T-165 SHAPE. Пайдалану және құрастыру нұсқаулығы. v.1.0.1.