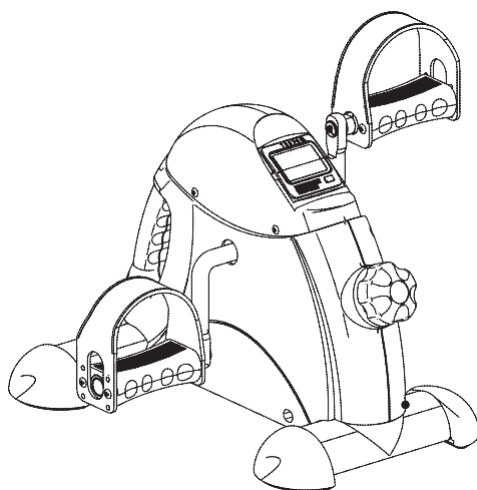




SMART START

EVER PROOF



FRAME WARRANTY

Қаңқаға кепілдік

YEARS

7

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдігі

YEARS

2

ЖЫЛ

МИНИ ВЕЛОЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

B-012 UNO

ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ

+ ТАМАҚТАНУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

Мазмұны

1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары	4
2. B-012 UNO мини веложаттығу құрылғысының артықшылықтары	8
3. Техникалық сипаттамалары	9
4. Жаттығу құрылғысын құрастыру	10
5. Пайдалануға дайындық	15
6. Жаттығу компьютері	17
7. Жаттығу процесінің сипаттамасы	19
8. Тамақтану бойынша ұсынымдар	24
9. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу	30
10. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату	32
11. Тиімділік пен жайлылық технологиялары	33

Құрметті сатып алушы!

Біздің жаттығу құрылғымызды таңдағаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO B-012 UNO мини веложаттығу құрылғысы функциялылық пен ойластырылған дизайнға ие. Мини веложаттығу құрылғысымен 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 жұмыс істеп тұрған орынжайда қараусыз қалдырмаңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалыстағы механизмдеріне адамның не жануардың дене мүшесі қысылып қалса, жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.

- Балалар және физикалық, сенсорлық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар тек өздерінің қауіпсіздігіне жауапты тұлғалардың бақылауымен ғана жаттығу құрылғысын пайдалана алады немесе жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысының қасында бола алады.
- 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 жарақаттарға 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.

- Жаттығу құрылғысына әрқашан толық тоқтаған кезде ғана абайлап мініп-түсіңіз.
- Жаттығу құрылғысының еркін жүріс механизмі жоқ кейбір қозғалмалы бөліктерін бірден тоқтату мүмкін емес екендігіне назар аударыңыз.
- Мини веложаттығу құрылғысы отырып жаттығу жасауға арналған, жарақат алуды болдырмау үшін жаттығу құрылғысына тұруға тыйым салынады. Барлық жаттығулар тек отырғанда, сенімді тірекпен және тұрақты жерде орындалады.
- Жарақаттанып қалмау үшін қолыңызды жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөліктеріне қоймаңыз.
- Жаттығу процесінде мини веложаттығу құрылғысы педальдары конструкциясының металл бөлшектері үйкелістен қызып кетуі мүмкін. Бөлшектерге қол тигізбес бұрын олардың суығанына көз жеткізіңіз.
- 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.

• Егер жаттығу құрылғысының желдетуге арналған тесіктері бар болса, орнатқан кезде олар жабылып қалмағанын қадағалаңыз.

• Жаттығу құрылғысын орнататын орынды таңдағанда оның айналасында әр жағынан кем дегенде 0,6 м бос кеңістікті 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.

• 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 әлсіз 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 элементтерін қорғайтын лак-бояу жабынын зақымдауы мүмкін.

• Жаттығу құрылғысының электрондық құрылғыларын қоректендіретін қуаты таусылған қуат беру элементтерін батарея бөлігінен шығарып, қажет болған жағдайда жаңасымен ауыстыру қажет. Қуаты сейілген қуат беру элементтері батарея бөлігінде қалып қалса, олар электрондық құрылғылар жұмысын бұзуы мүмкін.

• Жаттығу құрылғысының ішіне бөгде заттардың түсіп кетпеуін қадағалаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

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 B-012 UNO мини веложаттығу құрылғысының артықшылықтары

Цифрлық дисплей

Жаттығудың негізгі параметрлерін көрсетеді: уақыт, айналымдар саны, қашықтық және жұмсалған калория мөлшері.

Тасымалдауға ыңғайлы

Корпусында жаттығу құрылғысын жылжытуға арналған ыңғайлы қолсабы бар.

Жүктемені бірқалыпты реттеу

Ыңғайлы реттегіш жаттығуларыңыз үшін оңтайлы жүктемені таңдауға мүмкіндік береді.

Дененің жоғарғы және төменгі бөліктерін жаттықтыру

Жаттығу құрылғысын қолды немесе аяқты жаттықтыру үшін пайдалана отырып, толыққанды дене белсенділігін қамтамасыз етіңіз.

Тыныш жұмыс істеу

Жаттығу құрылғысының жұмсақ және тыныш жұмыс істеуі оны үйде немесе кеңседе пайдалануға мінсіз етеді.

Оңалту және қалпына келтіру үшін мінсіз

Жарақаттардан кейін ширақтығын қалпына келтіретін адамдар үшін немесе кемел жаста ширақтықты қолдау үшін ұсынылады.

Берік корпус

Жоғары сапалы материалдар жаттығу құрылғысының ұзаққа жарамдылығын тіпті тұрақты түрде пайдаланған кезде де қамтамасыз етеді.

3. Техникалық сипаттамалары

Моделі	B-012
Класы	НС
Жүктеу жүйесі	Механикалық
Жүктемені реттеу	Қолмен, сатысыз
Жаттығу компьютерінің қуат көзі	Қуат беру элементі, AAA типті
Жұмыс күйіндегі өлшемдер	400×380×300 мм (+\10 мм)
Қаптама өлшемі	400×195×325 мм (+\20 мм)
Салмағы	4.1 кг
Қаптамадағы салмағы	4.6 кг
Жаттығу компьютерінің дисплейінде көрсетілетін параметрлер	Жаттығу уақыты; қашықтық; жағылған калориялар саны; жаттығу кезінде орындалған айналымдар саны; айналымдардың жалпы саны
Қосымша	Педаль белдікшелерін реттеу; ыңғайлы тасымалдау үшін кіріктірілген тұтқа
Жаттығу құрылғысына кепілдік	2 жыл
Қаңқаға кепілдік	7 жыл

4. Жаттығу құрылғысын құрастыру



Назар аударыңыз!

Қаптаманы ашып, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын құрастыруды жоспарлаған орынжайда 3 жасқа дейінгі кішкентай балалар жоқ екеніне көз жеткізіңіз.

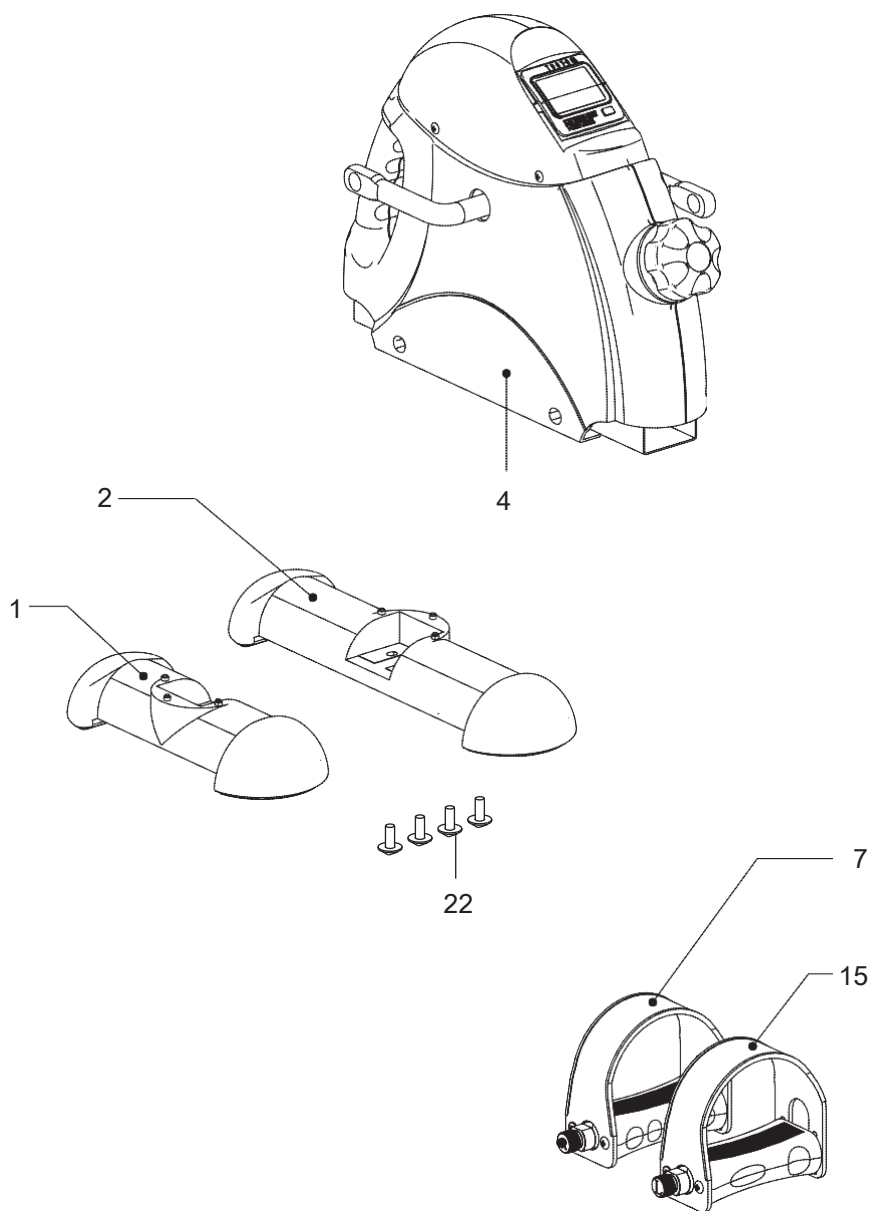


Егер жаттығу құрылғысы нөлден төмен температурада тасымалданған болса, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын жылытылатын орынжайда кемінде 6 сағат ұстау қажет.

4.1 Жиынтықтама

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

Өндіруші нөмірлері	Атауы	Саны
1	Алдыңғы тірек	1 д.
2	Артқы тірек	1 д.
4	Негізгі қаңқа	1 д.
7	Оң жақ педаль	1 д.
15	Сол жақ педаль	1 д.
22	Іші алтықырлы бұран (M6×16) және тығырық (d6×D16)	4 д.
	Аша кілт, 13/15 мм	1 д.
	Алтықырлы кілт (5 мм)	1 д.
	Қуат беру элементі, AAA типті	1 д.
	Пайдаланушы нұсқаулығы	1 д.
	Кепілдік шарттары	1 д.

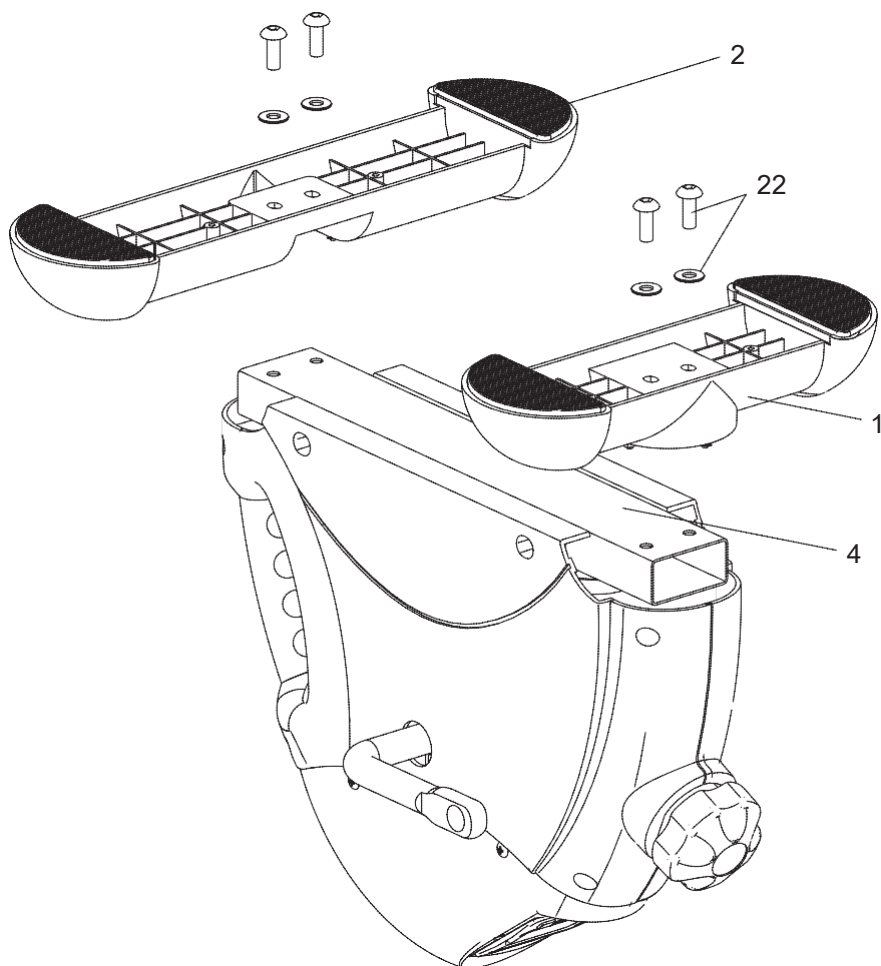


4.2 Құрастыру реті

1-ҚАДАМ

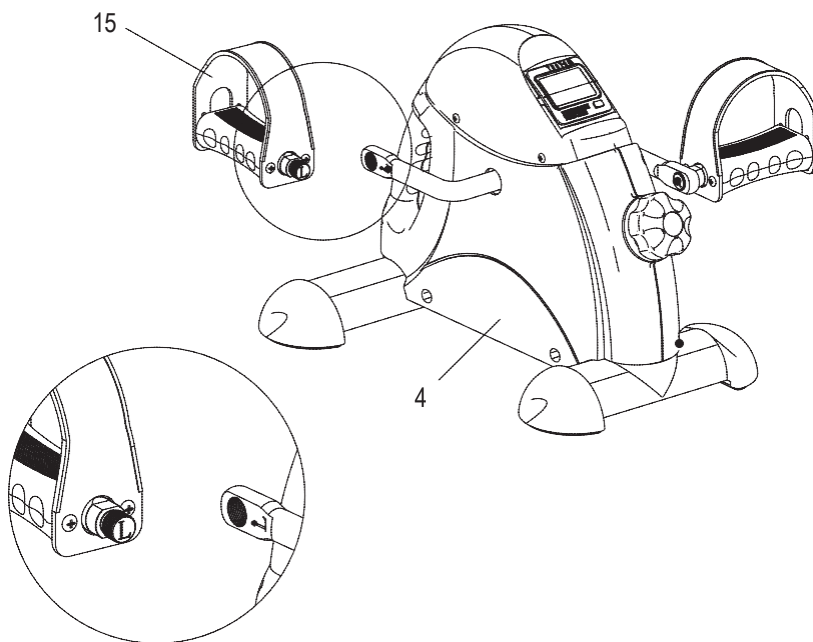
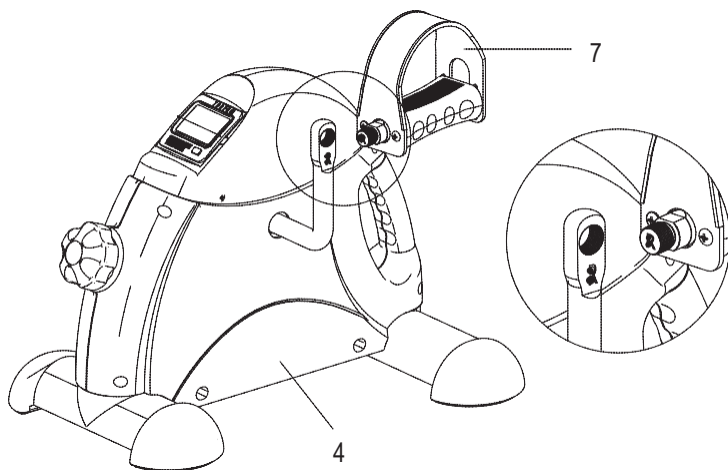
Алдыңғы тіректі (1) негізгі жақтауға (4) іші алтықырлы бұрандар мен тығырықтар көмегімен (22) алтықырлы кілтті пайдаланып жалғаңыз.

Артқы тіректі (2) негізгі жақтауға (4) іші алтықырлы бұрандар мен тығырықтар көмегімен (22) алтықырлы кілтті пайдаланып жалғаңыз.



2-ҚАДАМ

Педальдар мен бұлғақтар таңбаланған: L – сол жақ, R – оң жақ. Аша кілтті пайдаланып, оң жақ (7) және сол жақ (15) педальдарды жаттығу құрылғысының (4) негізгі жақтауында орналасқан бұлғақтарға орнатыңыз. Сол жақ педальдың сол жақ бұрамасы болатынына назар аударыңыз.



3-ҚАДАМ

AAA типті қуат беру элементін жаттығу компьютеріне орнатыңыз. Бұл үшін жаттығу компьютерін жаттығу құрылғысының негізгі жақтауынан шығарып, қуат беру элементін көрсетілген полярлыққа сәйкес орнатыңыз. Содан кейін жаттығу компьютерін жаттығу құрылғысының жақтауына орнатыңыз.

Құрастыру аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

5. Пайдалануға дайындық

Пайдалануды бастау алдында жаттығу құрылғысын дұрыс орнатып, талап етілетін жүктемені қою керек.



Назар аударыңыз!

Жаттығу кезінде жарақат алуды болдырмау үшін жаттығу құрылғысына тұруға тыйым салынады. Барлық жаттығулар тек отырғанда, сенімді тірекпен және тұрақты жерде орындалады.



Жаттығу процесінде мини веложаттығу құрылғысы педальдары конструкциясының металл бөлшектері үйкелістен қызып кетуі мүмкін. Бөлшектерге қол тигізбес бұрын олардың суығанына көз жеткізіңіз.

5.1 Жаттығу құрылғысын еденге орнату

Жаттығу құрылғысын тегіс, жылтыр бетке орналастырыңыз. Жаттығу кезінде жаттығу құрылғысын қосымша бекіту үшін тіректер конструкциясында сырғанауға қарсы пластик жабыстырмалар көзделген.

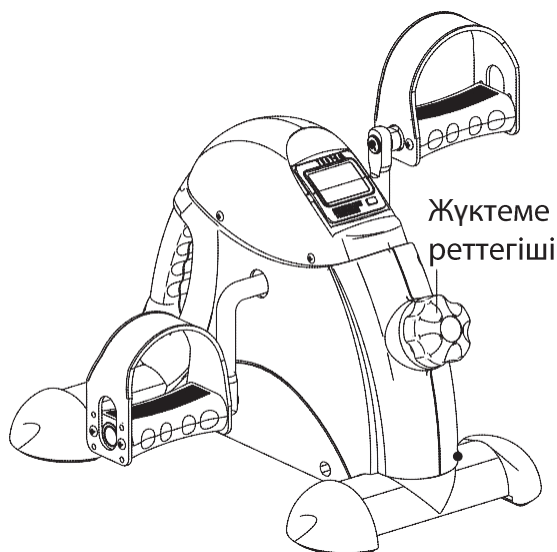
Ығысуын болдырмау үшін жаттығу құрылғысын тік беттің (қабырға, есік, жиһаз) жанына орналастырыңыз. Жаттығу құрылғысын оның алдыңғы тірегімен стационарлық тік бетке тірелетіндей етіп орнатыңыз. Осылайша сіз оның ығысуына жол бермейсіз.

Жаттығу құрылғысын бекіту үшін A-604TM жаттығу құрылғыларына арналған арнайы матты пайдалануға болады (бөлек сатып алынады). Мат жаттығу құрылғысын мықтап бекітуге және еден жабынын зақымданудан қорғауға көмектеседі. Сонымен қатар матта әртүрлі жаттығуларды, соның ішінде жаттығу құрылғысынсыз орындауға болады. Мысалы, бой қыздыру жаттығулары немесе созылу жаттығулары.



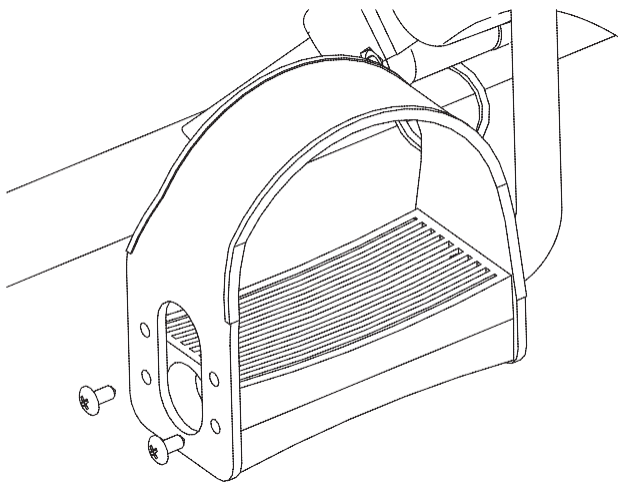
5.2 Жүктемені реттеу

Жаттығу құрылғысының негізгі жақтауында орналасқан жүктеме реттегішін айналдыру арқылы жүктемені реттеуге болады. Жүктемені арттыру үшін реттегішті сағат тілімен айналдырыңыз; жүктемені азайту үшін реттегішті сағат тіліне қарсы айналдырыңыз.



5.3 Педальдардағы белдікшелерді реттеу

Белдікшенің ұзындығын реттеу үшін айқыш бұрауышты (жиынтыққа кірмейді) пайдаланып педальдың сыртқы жағындағы екі бұранданы бұрап алыңыз. Белдікшенің ұзындығын реттеп, бұрандаларды қатайтыңыз.



6. Жаттығу компьютері

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



6.1 Жаттығу компьютерінің дисплейінде ақпараттың көрсетілуі

Параметрлері	Жалпы сипаттамасы	Мәндер диапазоны
СКАН	Әрбір параметр бірнеше секунд ішінде көрсетіледі.	
В	Өткен жаттығу уақыты (мин).	0.00 – 99.59
Д	Жаттығу кезінде жүріп өткен қашықтық (м).	0.000 – 999.9
С	Есеп (жаттығу кезінде орындалған айналымдар саны көрсетіледі).	0–9999
ОБ.С	Жалпы есеп (қуат элементі ауыстырылған сәттен бастап орындалған айналымдар саны көрсетіледі).	0–9999
К	Жанған калориялар саны.	0.0 – 9999
STOP	STOP индикациясы жаттығу кідірілген кезде экранда пайда болады. Педаль басқан сайын экраннан автоматты түрде жоғалады.	

6.2 Жаттығу компьютерін басқару

Жаттығу компьютері бір батырмамен басқарылады. Негізгі жаттығу көрсеткіштері арасында ауысу үшін батырманы қысқа уақытқа басу жеткілікті. Ауыстыру әрбір келесі басқан сайын орын алады. Компьютердің параметрлерін зауыттық мәндеріне түсіріп тастау үшін батырманы бірнеше секунд ішінде басып тұрыңыз.

6.3 Автоматты түрде қосу және өшіру

Жаттығу басында сенсорға педальдарды айналдыру сигналы келген кезде компьютер автоматты түрде қосылады. Ал жаттығу аяқталғанда шамамен 4 минуттан кейін автоматты түрде өшеді. Автоматты түрде өшіру функциясы қуат элементі зарядын үнемдеуге арналған.

6.4 Кідірту режимі

Егер педальдарды айналдыру тоқтатылса, бірнеше секундтан кейін экранда «STOP» белгішесі пайда болып, жаттығу уақытының санағы тоқтайды. Санақты жалғастыру үшін педальдарды айналдыруды жалғастырыңыз.

6.5 Компьютердің қуат беру элементтерін ауыстыру

Жаттығу компьютері AAA типті бір қуат беру элементінен қуат алады.

Қуат беру элементі ағып кетіп, қысқа тұйықталуға және компьютердің істен шығуына жол бермеу үшін қуат беру элементін уақытылы ауыстырыңыз.

Қуат беру элементін ауыстыру тәртібі:

1. Жаттығу компьютерін жаттығу құрылғысының негізгі жақтауынан шығарыңыз.
2. Пайдаланылған қуат беру элементін шығарып алыңыз.
3. Жаңа қуат беру элементін көрсетілген полярлыққа сәйкес орнатыңыз.
4. Жаттығу компьютерін жаттығу құрылғысының негізгі жақтауына кері орнатыңыз



Пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдімгі тұрмыстық қоқыспен тастауға болмайды. Пайдаланылған қуат беру элементтері қалдықтарды қайта өңдеуге қатысты жергілікті нормалар мен ережелерге сәйкес қдеге жаратылуы тиіс.

7. 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.

7.1 Жалпы ақпарат

Жаттығулар бағдарламасын біртіндеп орындай бастаңыз да, апта сайын жаттығулар көлемін арттыра беріңіз. Қысқа уақыт жаттығудан бастаңыз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемеден аулақ болыңыз, өйткені бұл денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін. Негізгі жаттығуларға қоса кардиожүктеменің басқа да түрін орындаңыз (велосипед тебу, билеу, сыртта жүгіру және т. б.). Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз.

Жаттығу қарқындылығын таңдау бойынша ұсынымдар

Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші – пульс жиілігінің өзгеруі.

Пульсінзді үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде пульс жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін аспап болмаса, қандай аспап сатып алу керектігін дәрігермен кеңесіңіз.

Пульсті үш рет өлшеңіз:

1. Жаттығуды бастамас бұрын (қалыпты ЖСЖ).

2. Жаттығуды бастағаннан 10 минут өткенде (жүктеме ЖСЖ немесе күйзеліс ЖСЖ).

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.

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

Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

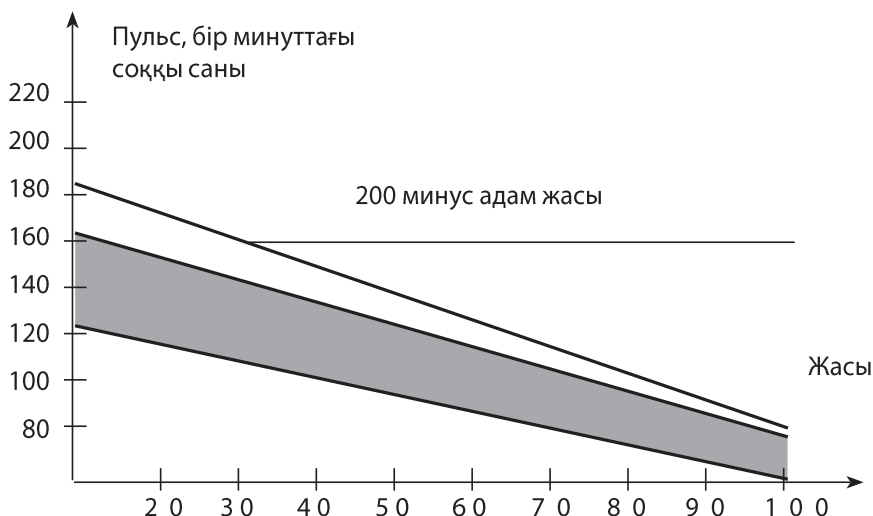
Максималды пульс мәні — $200 - 40 = 160$

«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 пульсіңіздің мәнін өлшеу арқылы бақыланады.

Назар аударыңыз!



Жүрек соғу жиілігін бақылау жүйелері бұрмаланған, дәл емес деректерді көрсетуі мүмкін.

Шамадан тыс дене жүктемелері ауыр жарақаттарға немесе өлімге жетуі 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.

7.2 Мини веложаттығу құрылғысына арналған жаттығулар

Бой қыздыру

Жарақат алмас үшін жаттығу құрылғысын қолданар алдында әрқашан денені қыздырыңыз. Сусыздануды болдырмау үшін жаттығу алдында көбірек сұйықтық ішіңіз. Жаттығуды бастамас бұрын бұлшық еттеріңізді 5–10 минут қыздырыңыз, жаяу жүруді, бір орында жүгіруді және қолды айналмалы қозғалыспен сермеуді қолданыңыз.

Аяқ жаттығулары

- Жүктемені реттегішті пайдаланып қажетті жүктеме деңгейін орнатыңыз.
- Тұрақты орындыққа отырыңыз және жаттығу құрылғысын алдыңызға кілемге немесе арнайы кілемшеге қойыңыз.
- Табанды педальдарға қойыңыз, оларды белдіктермен бекітіңіз.
- Жұмыс істегіңіз келетін бұлшықет тобына байланысты педальды алға немесе артқа бұрыңыз.

Қол жаттығуы

- Жүктемені реттегішті пайдаланып қажетті жүктеме деңгейін орнатыңыз.
- Жаттығу құрылғысын үстелге немесе кеуде деңгейіндегі басқа тегіс бетке қойыңыз.
- Жаттығу құрылғысынан ыңғайлы қашықтықта тұрақты орындыққа отырыңыз.
- Педальдерді қолыңызбен ұстаңыз және жұмыс істегіңіз келетін бұлшықет тобына байланысты оларды алға немесе артқа айналдырыңыз.
- Арқаңызды тік ұстауға тырысыңыз, алға еңкеймеңіз.

Жаттығуды өзіңізге ыңғайлы, бірақ тым қарқынды емес деңгейде бастаңыз. Жүктемені біртіндеп арттырыңыз.

Жаңадан бастаушылар жаттығуды келесі жоспарға сәйкес бастауы керек:

- денені қыздыру бөлігі — төмен қарсылықпен 5–10 минут
- негізгі бөлігі — 15–40 минут жоғары қарсылықпен
- соңғы бөлігі — төмен қарсылықпен 5–10 минут

Тыныс алу жиілігін қадағалап отырыңыз.



Назар аударыңыз!

Жаттығу кезінде өзіңізді қалай сезінетініңізге назар аударыңыз. Өзіңізді нашар сезінсеңіз немесе ауырсаңыз, үзіліс жасаңыз немесе жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

7.3 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.

8. 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.

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 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, 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 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.

8.2 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.

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 көрсетуді немесе жөндеу жұмыстарын тек сервистік орталықтардың білікті қызметкерлері ғана жүзеге асыруы тиіс.

9.1 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:

- терді, майды және басқа кірді кетіру үшін жаттығу құрылғысының педальдарын және жаттығу құрылғысының басқа бөлшектерін суға немесе жуғыш құралдың әтсіз ерітіндісіне малынған жұмсақ түксіз матадан жасалған сулықпен сүртіп жүріңіз;
- 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:

- 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.

9.2 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.

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 өз бетіңізбен жөндеуге тырыспаңыз. Білікті жөндеуден өткізу үшін Сатушының сервистік қызметіне жүгінуіңізді сұраймыз.



Жаттығу құрылғысының конструкциясына қандай да бір өз бетінше өзгеріс енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі (Сатушы) кеңес бермеген аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына, пайдаланушының жарақат алуына және кепілді 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 сапасы соған ұқсас қаптамада тасымалдауға рұқсат етіледі. Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау қажет болған жағдай үшін зауыттық қаптаманы сақтап қояуға 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.

10.2 Жаттығу құрылғысын сақтау шарттары

- Жаттығу құрылғысы құрғақ жылытылатын орынжайларда ауаның температурасы $+10^{\circ}\text{C}$ – $+35^{\circ}\text{C}$ 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.

10.3 Жаттығу құрылғысын кәдеге жарату



Назар аударыңыз!

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

Жаттығу құрылғысын және пайдаланылған қуат беру элементтерін қалдықтарды кәдеге жарату және қайта өңдеу жөніндегі мемлекеттік және муниципалдық заңнамаға сәйкес кәдеге жарату қажет. Жаттығу құрылғысын және пайдаланылған қуат беру элементтерін дұрыс кәдеге жаратуды қамтамасыз етіп, сіз табиғи ресурстарды сақтауға және қоршаған ортаға және адамдардың денсаулығына зиян келтірмеуге көмектесесіз. Спорттық жаттығу құрылғыларын және пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдеге жарату ережелері және кәдеге жарату мен қайта өңдеуге қабылдау пунктері туралы толығырақ ақпаратты жергілікті муниципалдық органдардан немесе тұрмыстық қоқыстарды шығаратын кәсіпорыннан алуға болады.

ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

SMART START

Орнатылған параметрлерді сақтай отырып, үзілген жаттығуды жалғастыруға мүмкіндік беретін технология.

EVER PROOF

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

Қосымша ақпарат
Сауда белгісі: TORNEO.
Моделі: B-012 UNO.
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.

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 қоюыңызды 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.

B-012 UNO. Пайдалану және құрастыру нұсқаулығы. v.1.0.1.