



ENERGY EFFICIENT

EVER PROOF

INSTA FOLD

FAST OIL



FRAME WARRANTY

Қаңқаға кепілдік

YEARS

7

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ

ЖҮГІРУ ЖОЛЫ

T-111H SLIM+

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚУАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

Мазмұны

1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары	4
2. TORNEO T-111H SLIM+ жүгіру жолының артықшылықтары	9
3. Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу	10
4. Техникалық сипаттамалары	12
5. Жаттығу құрылғысын құрастыру	13
6. Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау	18
7. Қашықтан басқару пульті	20
8. Жаттығу компьютері	22
9. Жаттығу процесінің сипаттамасы	24
10. Тамақтану бойынша ұсынымдар	28
11. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу	33
12. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату	38
13. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі схемасы	39
14. Жиынтықтауыштар тізімі	40

Құрметті сатып алушы!

Біздің жаттығу құрылғымызды таңдағаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO T-111H SLIM+ 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 пайдалану мерзімі аяқталғанға дейін міндетті түрде сақтаңыз.

1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары

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



Назар аударыңыз!

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



Назар аударыңыз!

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

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



Назар аударыңыз!

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

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



Назар аударыңыз!

Шамадан тыс жаттығулар ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер бас айналу не әлсіздік белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, қажетіне қарай медициналық көмек алыңыз. Жаттығу құрылғысын терапиялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.

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



Назар аударыңыз!

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

- Жаттығу құрылғысына әрқашан толық тоқтаған кезде ғана абайлап мініп-түсіңіз. Электр жүгіру жолдары үшін: жаттығуды бастамас бұрын, жүгіру жолағының шеттерінде орналасқан қозғалмайтын бүйірлік аяқ платформаларына 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 дереу тоқтату мүмкін емес екенін ескеріңіз.
- Жарақат алмау үшін жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктерін ұстамаңыз.

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

Назар аударыңыз!



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

Назар аударыңыз!



Электр желісінен қуат алатын жаттығу құрылғысын пайдаланған кезде электр жабдықтарына қатысты жалпы қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтаңыз. Жаттығу құрылғысының қуат кабелін кілемді жабын астынан өткізбеңіз, сондай-ақ қызып тұрған беттер мен жылыту аспаптарынан аулақ ұстаңыз. Жаттығу құрылғысын әр қолданар алдында қуат кабелі 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 желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз.
- 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 әкелуі 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 жасауға және оны жөндеуге тырыспай, сатушының сервистік қызметіне жүгінізіз.

- Орнату орнын таңдаған кезде жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз. 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 тегіс және қатты бетке орнату керек. Еден жабынына сызат түспеуі үшін жаттығу құрылғысы астына арнайы резеңке кілемшені төсеңіз. Егер жаттығу құрылғысы тегіс емес бетке немесе жұмсақ жабынға орнатылса, оның орнықтылығы нашар болып, аударылып кетуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның еңіс бұрышын өзгертпеңіз.
- Жаттығу құрылғысы ауа температурасы +10 °C пен +35 °C аралығындағы және салыстырмалы ылғалдылығы 75%-ке дейінгі орынжайларда пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды, жылытылмайтын орынжайларда, сондай-ақ аэрозоль мен жанғыш газдар шашырайтын жерлерде пайдаланбаңыз және сақтамаңыз.
- Жаттығу құрылғысын ылғалдылығы жоғары орынжайларға (мысалы, душ кабинасы, бу бөлмесі не бассейнге) жақын орнатпаңыз. Жоғары ылғалдылық жаттығу құрылғысының электрондық және басқа да компоненттеріне кері әсер етуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысы бөлшектерінің шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысының компьютері мен механизмдерін судан және басқа сұйықтықтардан қорғаңыз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс.
- Жаттығу құрылғысын тазалау үшін суға не жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісіне малынған жұмсақ, түксіз матадан жасалған сулықты пайдаланыңыз. Жуғыш құралды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды пайдаланбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерінің лак-бояу қорғаныш жабынын зақымдауы мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының электрондық құрылғыларын қоректендіретін қуаты таусылған қуат беру элементтерін батарея бөлігінен шығарып, қажет болған жағдайда жаңасымен ауыстыру қажет. Қуаты таусылған қуат беру элементтерін батарея бөлігінде қалдыру электрондық құрылғылар жұмысын бұзуы мүмкін.

- Жаттығу құрылғысының ішіне бөгде заттардың түсуіне жол бермеңіз. Егер жаттығу құрылғысының ішіне бөгде зат кіріп кетсе, жаттығу құрылғысын дереу тоқтатып, оны электр желісінен ажыратыңыз. Егер оны өз бетіңізше және қауіпсіз түрде алу мүмкін болмаса, Сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.

- Жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану және оның қызмет мерзімін ұзарту үшін бұрамалы қосылыстар босап қалмағанын, сондай-ақ жеке бөлшектері зақымдалып, тозбағанын уақытылы тексеріп отыру қажет. Жаттығу құрылғысын құрастыру кезінде бұралған бұрамалы қосылыстарды айына кемінде бір рет тексеріңіз. Қажет болғанда, осы қосылыстарды қатайтып шығыңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын арнайы майлағышпен (бөлек сатылады) уақытылы майлап отыру ұсынылады.

- Егер жаттығу құрылғысында ақау пайда болса (қалыпты жұмысқа тән емес дыбыс шығуы, қозғалмалы бөлшектердің айқасып не бұғатталып қалуы және т.б.), оны пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Өз бетімен жөндеуге тыйым салынады. Сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы білікті маманға жөндетіңіз.

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

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

2. TORNEO T-111H SLIM+ жүгіру жолының артықшылықтары

Ықшамдылық

TORNEO T-111H SLIM+ жүгіру жолы үлкен сақтау орнын қажет етпейді. Жаттығу құрылғысын диван не кереует астында сақтауға немесе тігінен қабырғаға сүйеп қоюға болады.

Қашықтан басқару

Жүгіру жолы жаттығу құрылғысын ыңғайлы басқаруға мүмкіндік беретін қашықтан басқару пультімен жабдықталған.

Тасымалдау ыңғайлылығы

Корпустың алдыңғы жағында тасымалдау роликтері орналасқан, олардың көмегімен жүгіру жолын сақтау немесе жаттығу орнына күш жұмсамай жылжытуға болады.

Автоматты түрде өшіру

Жүгіру жолы 10 минут әрекетсіздіктен кейін автоматты түрде ұйқы режиміне өтіп, экрандағы жарық индикациясы өшеді. Жүгіру жолы ұйқы режимінде электр энергиясын тұтынбайды дерлік.

Кірістірілген қадамөлшегіш

Жаттығу құрылғысының компьютері жаттығу кезінде жасалған қадамдар санын автоматты түрде санайды. Санақ пайдаланушы жүгіру жолағында қозғала бастаған кезде ғана жүзеге асырылады.

Жиналмалы тұтқа

Жаттығу құрылғысы мобилді құрылғы ұстағышы бар жиналмалы тұтқамен жабдықталған. Тұтқа көтеріліп тұрғанда жүгіру жолағының максималды қозғалыс жылдамдығы 8 км/сағ жетуі мүмкін. Тұтқа жиналып тұрған кезде қауіпсіз пайдалану үшін жүгіру жолағының максималды қозғалыс жылдамдығы автоматты түрде 6 км/сағ дейін төмендейді.

Алынбалы қуат кабелі

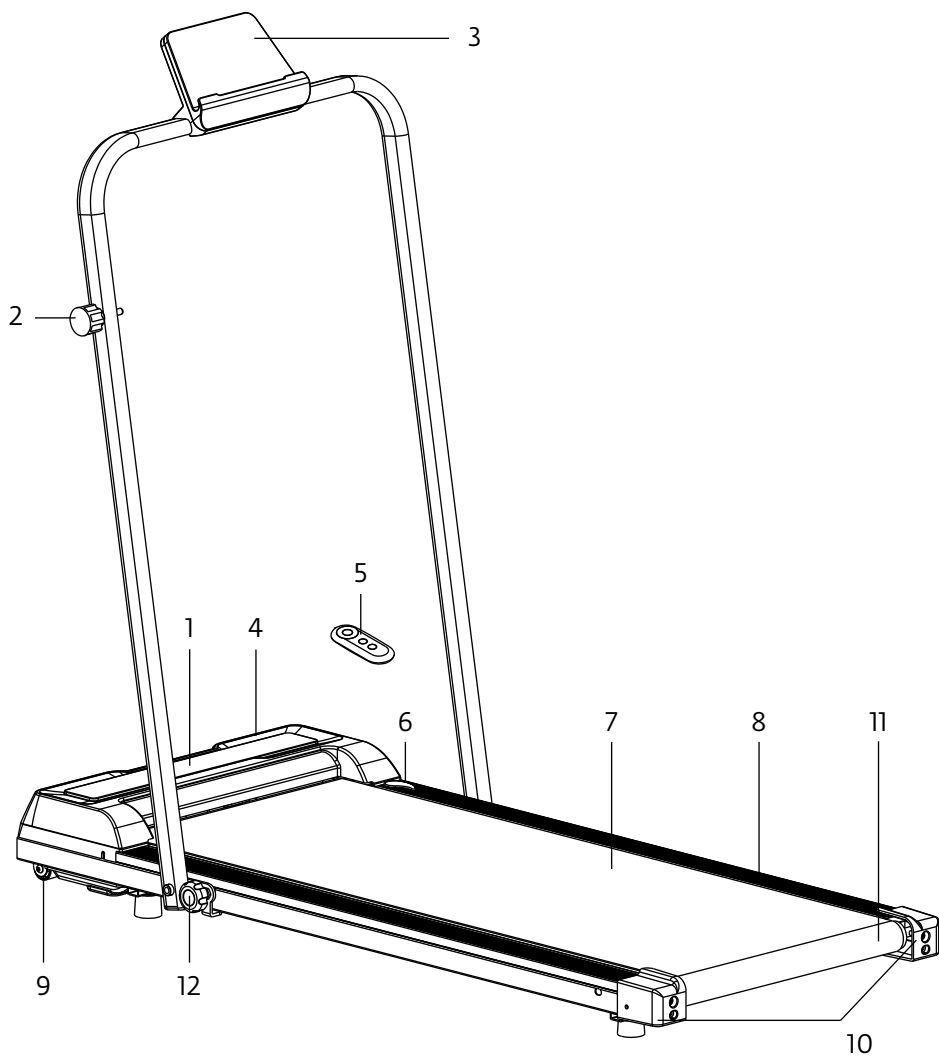
Жаттығу құрылғысында қуат кабеліне арналған стандартты ағытпа бар, ол қажет болған жағдайда ұзын қуат кабелін пайдалануға немесе зақымданған қуат кабелін қауіпсіз ауыстыруға мүмкіндік береді.

Еден қисықтығының компенсаторлары

Жүгіру жолының артқы тіректерін айналдыру арқылы жаттығу құрылғысының едендегі қалпын реттеуге болады.

3. Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу

1	Жаттығу компьютерінің экраны
2	Тағанның жоғарғы бекіткіші
3	Мобилді құрылғы ұстағышы бар жиналмалы тұтқа
4	Қуатты қосу/өшіру
5	Қашықтан басқару пульті
6	Майлағыш беру бөлігі
7	Жүгіру жолағы
8	Бүйірлік қаптама
9	Тасымалдау роликтері
10	Реттеу бұрандалары
11	Артқы ролик
12	Төменгі тұтқа бекіткіші



4. Техникалық сипаттамалары

Моделі	T-111H SLIM+
Класы	HC
Жүгіру жолының типі	Электрлік
Арналымы	Жүріс Жеңіл жүгіру
Қозғалтқыш қуаты (тұрақ./макс.)	0,65 / 1 а.к.
Жылдамдықты арттыру	1–8 км/сағ — тұтқа көтеріліп тұрған кезде 1–6 км/сағ — тұтқа жиналып тұрған кезде
Жаттығу құрылғысының қуаты	220 В
Тұтынылатын қуаты	500 Вт
Максималды салмағы нұсқаулығы	90 кг
Жұмыс күйіндегі өлшемдер	116,5×57×112,2 см
Жиналған күйдегі өлшемдері	136,5×57×11,7
Қаптама өлшемі	139×67×15 см
Жүгіру жолағының өлшемі	100×40 см
Нетто салмағы	21 кг
Брутто салмағы	25 кг
Жаттығу компьютерінің экранында параметрлерді көрсету	Уақыт Жүріп өткен қашықтық Калориялар Жылдамдықты арттыру Жасалған қадамдар саны
Конструкция ерекшеліктері	Жүгіру жолағының амортизациясы (6 жастық) Жаттығу құрылғысын тік не көлденең қалыпта сақтау Еден қисықтығының компенсаторлары Тасымалдау роликтері Жиналмалы тұтқа Мобилді құрылғы ұстағышы Алынбалы қуат кабелі

Қосымша	Қашықтан басқару пульті жиынтыққа кіреді (CR2032 қуат беру элементі) Мақсатты жаттығулар Автоматты түрде өшіру Қылшақсыз қозғалтқыш
Кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына — 2 жыл қаңқасына — 7 жыл

5. Жаттығу құрылғысын құрастыру



Назар аударыңыз!

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



Жаттығу құрылғысы көлемді және ауыр бөлшектерден тұрады.
Жарақат алып қалмау үшін жаттығу құрылғысын қатаң түрде көмекшімен бірге құрастыруға кеңес беріледі.

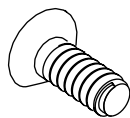


Егер жаттығу құрылғысы нөлден төмен температурада тасымалданса, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын жылытылатын орынжайда кемінде 6 сағат ұстау қажет.

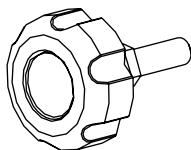
5.1 Жиынтықтама

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

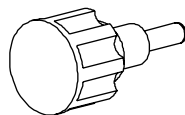
Схемадағы нөмірі	Сипаттамасы	Саны
1	Бұранда (M5×10)	2 д.
1a	Төменгі тұтқа бекіткіші	2 д.
1b	Жоғарғы тұтқа бекіткіші	1 д.
2	Мобилді құрылғы ұстағышы	1 д.
3	Қашықтан басқару (ҚБ) пульті	1 д.
4	Қуат кабелі	1 д.
5	Жаттығу құрылғысы	1 д.
6	Алтықырлы кілт (5 мм)	1 д.
	Пайдаланушы нұсқаулығы	1 д.
	Кепілдік шарттары	1 д.



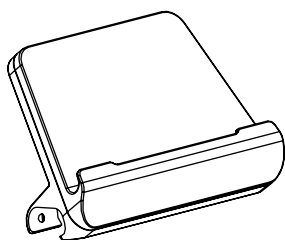
1



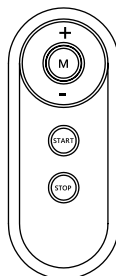
1a



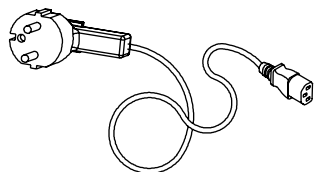
1b



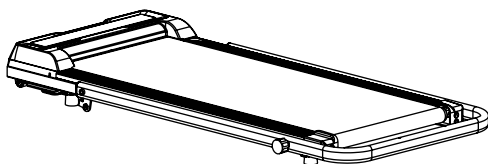
2



3



4



5



6

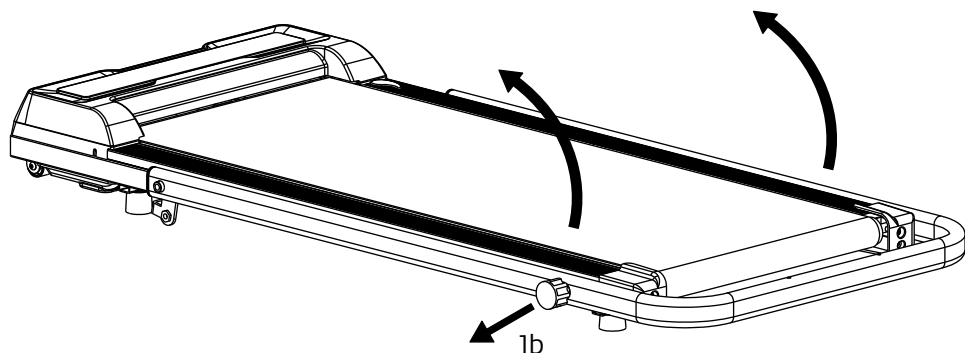
5.2 Құрастыру реті

1-ҚАДАМ

Жаттығу құрылғысы бөлшектерін қаптамадан шығарыңыз. Қаптама элементтерін алып тастаңыз.

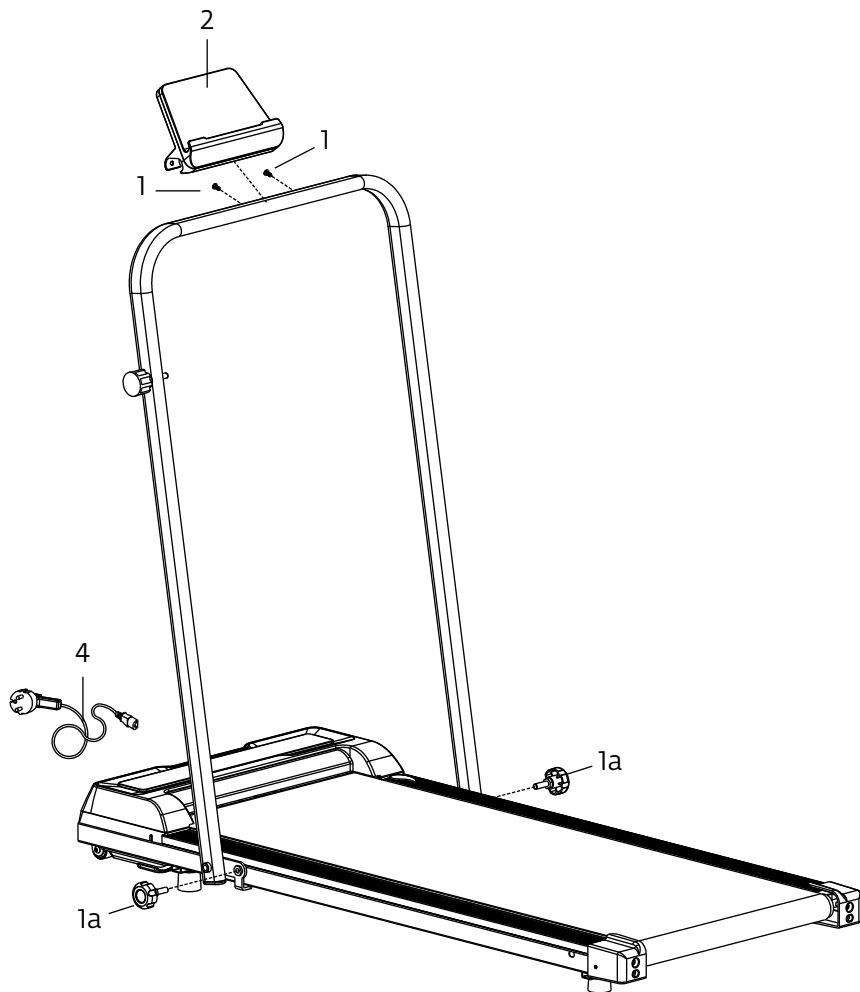
2-ҚАДАМ

1. Жоғарғы тұтқа бекіткішін (1b) сағат тіліне қарсы бағытта бұрап босатыңыз. Бекіткішті тұтқадан толығымен бұрап алмай, оны жаттығу құрылғысының негізгі қаңқасынан шығатындай етіп өзіңізге қарай тартыңыз.
2. Тұтқаны суретте көрсетілген бағытта көтеріңіз.



3-ҚАДАМ

1. Тұтқаны екі төменгі тұтқа бекіткіштері (1а) арқылы негізгі қаңқаға бекітіп, оларды тірелгенше бұраңыз.
2. Мобилді құрылғы ұстағышын (2) екі бұранда (1) арқылы тұтқаға бекітіңіз.
3. Қуат кабелінің ағытпасын (4) жаттығу құрылғысындағы сәйкес электр ағытпасына жалғаңыз.



Құрастыру аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

6. 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 1,5 м бос орын болуы керек.

Жүгіру жолын қатты, тегіс жерге көлденең орналастырыңыз. Егер қажет болса, еден қисықтығының компенсаторлары арқылы жүгіру жолының қалпын реттеңіз.

Жаттығу құрылғысын электр желісіне қосып, қуат ажыратқышын «ҚОСУ» күйіне бұраңыз. Дыбыстық сигнал естіледі. Жүгіру жолы жаттығуды бастауға дайын. Жаттығу аяқталғаннан кейін қуат ажыратқышын «ӨШІРУ» күйіне бұраңыз. Жаттығу құрылғысын сақтау орнына жылжыту үшін жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісінен ажыратып, тұтқаны жинау керек. Содан кейін жүгіру жолының алдыңғы жағында орналасқан тасымалдау роликтері арқылы жаттығу құрылғысын сақтау орнына жылжытыңыз.



Назар аударыңыз!

СТАРТ батырмасын баспас бұрын, жүгіру жолағының шеттерінде орналасқан қозғалмайтын бүйірлік аяқ платформаларына тұрып, ең төменгі жылдамдықты орнатыңыз және жүгіру жолағы қозғалғаннан кейін жаттығуды бастаңыз.

Тұтқа жиналып тұрған кезде жүгіру жолағының қозғалыс жылдамдығын шектеу

Бұл жаттығу құрылғысы 6 км/сағ дейінгі жылдамдықпен жүруге және 8 км/сағ дейінгі жылдамдықпен жеңіл жүгіруге арналған. Тұтқа көтеріліп тұрған кезде жүгіру жолы жүгіру жолағының максималды қозғалыс жылдамдығын 8 км/сағ дейін арттыра алады. Жүгіру жолының тұтқасы жиналып тұрған кезде максималды қозғалыс жылдамдығы 6 км/сағ мәнімен шектеледі. Бұл пайдаланушы қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін жасалған. 6 км/сағ дейінгі жылдамдықпен тұтқасыз жүру — жаттығудың қауіпсіз түрі болып табылады және көп жағдайда тұтқадан ұстауды қажет етпейді. Егер жүгіру жолағының қозғалысы 6 км/сағ жылдамдықтан асатын болса, кез келген физикалық дайындық деңгейіндегі пайдаланушы қауіпсіздігі үшін тұтқаны көтеріп қою қажет.

8 км/сағ дейінгі жылдамдықпен жүгіру

1. Жаттығу құрылғысын электр желісіне қосып, қуат ажыратқышын «ҚОСУ» күйіне бұраңыз.
2. Жоғарғы тұтқа бекіткішін қаңқадан бұрап алып, тұтқаны көтеріп, төменгі тұтқа бекіткіштері арқылы оны негізгі қаңқаға бекітіңіз.
3. Қашықтан басқару пультіндегі СТАРТ батырмасын басу арқылы жүгіру жолын іске қосыңыз.
4. Жүгіру жолағының жылдамдығын 1–8 км/сағ диапазонында өзгертуге болады.

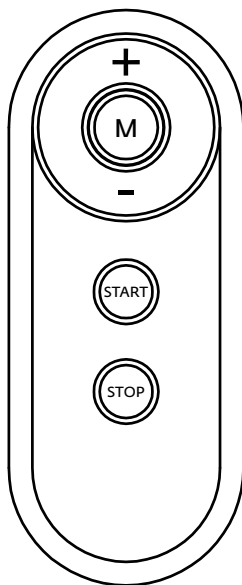
6 км/сағ дейінгі жылдамдықпен жүру

1. Қашықтан басқару пультіндегі СТОП батырмасын басу арқылы жаттығуды кідіртіңіз. Жаттығуды аяқтау үшін СТОП батырмасын қайта басыңыз.
2. Төменгі тұтқа бекіткіштерін негізгі қаңқадан бұрап алып, тұтқаны жинап, жоғарғы тұтқа бекіткіші арқылы оны негізгі қаңқаға бекітіңіз.
3. ҚБ пультінде СТАРТ батырмасын басу арқылы жаттығуды бастаңыз.
4. Жүгіру жолағының жылдамдығын 1–6 км/сағ диапазонында өзгертуге болады.

7. Қашықтан басқару пульті

7.1 Қашықтан басқару пультінің сипаттамасы

Жүгіру жолы қашықтан басқару (ҚБ) пульті арқылы басқарылады. Жүгіру жолағын іске қосу/тоқтату және мақсатты жаттығу режимін таңдау үшін ҚБ пультіндегі тиісті батырмаларды басу қажет.



СТАРТ («Start») және СТОП («Stop») — жүгіру жолағын іске қосу/тоқтату батырмалары. Қуат қосулы болсан кезде жүгіру жолын іске қосу үшін СТАРТ батырмасын басыңыз. Жаттығу кезінде жүгіру жолын СТОП батырмасы арқылы тоқтатуға болады. СТОП батырмасын бір рет басқан кезде жаттығу кідіріледі, екінші рет басқан кезде барлық орнатылған теңшеулер бастапқы мәнге келтіріліп, жаттығу аяқталады.

Жүгіру жолын іске қосқаннан кейін «+» батырмасын басу арқылы жүгіру жолағының қозғалыс жылдамдығын арттыруға болады. Реттеу диапазоны — 0,1 км/сағ. «+» батырмасын ұзақ уақыт басып тұру арқылы жылдамдықты қажетті мәнге дейін тез арттыруға болады.

Жүгіру жолағын іске қосқаннан кейін «-» батырмасын басу арқылы жүгіру жолағының қозғалыс жылдамдығын азайтуға болады. Реттеу диапазоны — 0,1 км/сағ. «-» батырмасын ұзақ уақыт басып тұру арқылы жылдамдықты қажетті мәнге немесе нөлге дейін тез азайтып, жүгіру жолағының қозғалысын тоқтатуға болады.

(«М») РЕЖИМИ — жаттығудың мақсатты мәндерін таңдау батырмасы: мақсатты мән ретінде қашықтықты, уақытты не калория санын таңдау үшін осы батырманы басыңыз. Мақсатты параметрді таңдағаннан кейін, кері санақ мәнін орнату үшін «+» және «-» батырмаларын пайдалануға болады. Теңшеуді аяқтағаннан кейін жүгіру жолын іске қосу және мақсатты жаттығуды бастау үшін СТАРТ батырмасын басыңыз.

7.2 ҚБ пультінің қуат беру элементтерін ауыстыру

Қашықтан басқару пульті CR2032 типті бір қуат беру элементінен қуат алады. Жаттығу құрылғысы дұрыс жұмыс істеуі үшін пайдаланылған қуат беру элементтерін уақытылы ауыстыру қажет.

Ауыстыру тәртібі

1. Батарея салатын бөлік қақпағын ашыңыз.
2. Ескі қуат беру элементін алыңыз.
3. Жаңа қуат беру элементін көрсетілген полярлыққа сәйкес орнатыңыз.
4. Батарея салатын бөлік қақпағын қайта орнына салыңыз.



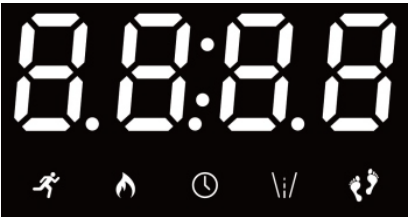
Назар аударыңыз!

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

8. Жаттығу компьютері

8.1 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Жаттығу құрылғысы негізгі жаттығу параметрлерін басқаруды қамтамасыз ететін, пайдалануға оңай әрі сенімді жаттығу компьютерімен жабдықталған.



Суреті	Жалпы сипаттамасы	Мәндер диапазоны
	ЖЫЛДАМДЫҚ: жұмыс күйіндегі ағымдағы жылдамдық мәнін көрсету.	1–8 км/сағ.
	УАҚЫТ: жаттығу уақытын көрсету. Кері санақ 0:00-ге жеткенде, жүгіру жолы бірте-бірте баяулап, тоқтайды. Толық тоқтағаннан 10 минут өткенде жүгіру жолы автоматты түрде күту режиміне өтеді.	0:00–99:00 сағ:мин
	ҚАШЫҚТЫҚ: жүріп өткен қашықтықты километрмен көрсету. Кері санақ 0,00-ге жеткенде, жүгіру жолы бірте-бірте баяулап, тоқтайды. Толық тоқтағаннан 10 минут өткенде жүгіру жолы автоматты түрде күту режиміне өтеді.	0,00–99,0 км
	КАЛОРИЯЛАР: Калория шығынының мәнін көрсету. Кері санақ 0-ге жеткенде, жүгіру жолы бірте-бірте баяулап, тоқтайды. Толық тоқтағаннан 10 минут өткенде жүгіру жолы автоматты түрде күту режиміне өтеді.	0–990 Ккал
	ҚАДАМДАР: Ағымдағы жаттығу кезінде жасалған қадамдар санын көрсету	0–999 қадам

8.2 Жаттығу бағдарламалары

Мақсатты жаттығулар — сіздің ынтаңызды арттыру тәсілі. Алдыңызға мақсаттар қойып, оларға жетіңіз!

Жаттығу құрылғысының компьютері мақсатты жаттығу параметрлерін теңшеуге мүмкіндік береді. Келесі үш мақсатты жаттығу параметрін орнатуға болады: уақыт, қашықтық және калория.

(«М») РЕЖИМИ батырмасы келесі режимдер арасында ауысуға мүмкіндік береді: Н-1 – «уақыт» (08:00–99:00 мин), Н-2 – «қашықтық» (01:00–99:00 км), Н-3 – «калория» (20,0–990,0 Ккал). «+» және «-» батырмалары арқылы таңдалған параметр үшін қажетті мәнді орнатыңыз. Теңшеуді аяқтағаннан кейін жүгіру жолын іске қосу үшін СТАРТ батырмасын басыңыз. Компьютер орнатылған мәннен кері санауды бастайды.

9. Жаттығу процесінің сипаттамасы



Назар аударыңыз!

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

9.1 Жалпы ақпарат

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

Жаттығу қарқындылығын таңдау бойынша ұсынымдар

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

Пульсті үш рет өлшеңіз:

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

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

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

Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

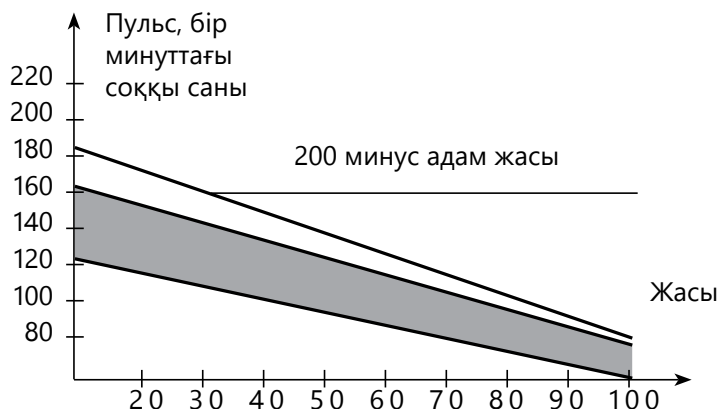
Максималды пульс мәні — $200 - 40 = 160$

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

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

Дегенмен, бұл мәндер болжамды екенін есте ұстап, жаттығу кезінде хал-жағдайыңызды мұқият бақылап отырыңыз.

Жаттығудан кейінгі қалыпты пульстің қалпына келуі ағзаның физикалық дайындығының жалпы көрсеткіші болып табылады. Мінсіз жағдайда жаттығу аяқталғаннан кейін 1–1,5 минут ішінде пульс қалыпты мәнге оралуы керек.



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

Майды ең тиімді кетіретін оңтайлы жаттығу режимі — аптасына кемінде 3–4 рет 50–60 минуттан жаттығу. Одан да қарқынды жаттыққан кезде кемінде бір күн толық демалу қажет.

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

Назар аударыңыз!



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

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

9.2 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

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

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

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

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

Бұл жаттығуларды жұмыстан кейін, жаттығу жоспарланбаған күндері де жасауға болады. Осылайша, жұмыстағы стресстен арылып, күні бойы шаршаған бұлшықеттерді босаңсытасыз. Егер көбіне отырып жұмыс істейтін болсаңыз, мұндай жаттығулар омыртқа ауруларының алдын алуға көмектеседі.

Мойын жаттығулары

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

Иық жаттығулары

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

Қол жаттығуы

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

Сан жаттығуы

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

Аяқ бұлшықеттерін созу

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

Тию

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

Тізе жаттығулары

Еденге отырып, оң аяқты созыңыз. Сол аяқты бүгіп, оң аяқ санының жоғарғы жағына қойыңыз. Енді оң қолмен оң аяққа жетуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпты 30–40 секунд бойы сақтауға тырысыңыз.

Ахилл сіңірі жаттығулары

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

10. Тамақтану бойынша ұсынымдар

10.1 Жалпы ұсынымдар

Дұрыс тамақтану кез келген фитнес бағдарламасының маңызды бөлігі болып табылады. Біз сізге салмақты басқаруға және фитнес мақсаттарыңызға жетуге көмектесетін бірнеше қарапайым кеңестер ұсынамыз. Төмендегі ақпаратты пайдалана отырып, сіз өзіңіздің энергетикалық қажеттіліктеріңізді анықтай аласыз және тамақтану тәртібін шамамен жоспарлай аласыз. Фитнес бағдарламасын бастамас бұрын дәрігерге бару ұсынылады.

Өнімдердің майлылығы

Дене салмағын азайту немесе сақтау үшін диетаны жоспарлауда әрқашан майларға ерекше назар аударылады. Олар азық-түліктер арасында ең жоғары калорияға ие және майдың қате дозасы диетаны жоспарлау кезінде барлық талпынысты жоқ қылуы мүмкін. Шын мәнінде, бір қасық майсыз айран немесе йогурттың калория мөлшері бір қасық өсімдік майынан 70 есе төмен. Сонымен қатар, йогурт көкөністен жасалған салаттарға дәмді тұздық бола алады.

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

Сусындар

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

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

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

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

Құнарлылық және калориялар

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

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

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

10.2 Энергетикалық қажеттілікті анықтау¹

Өзіңіздің энергетикалық қажеттіліктеріңізді анықтау үшін қоса берілген кестелерді пайдалануды ұсынамыз. Нақты энергетикалық қажеттіліктер адамның денебітімі мен күнделікті белсенділік деңгейіне байланысты өзгеруі мүмкін (дәлірек бағалау үшін төмендегі формулаға назар аударыңыз). Егер сізде артық салмақ болса және сіз жаңадан бастаушы болсаңыз, жаттығуды салмағыңызға сай келетін ең төмен калориялылық деңгейінен бастаған дұрыс. Дегенмен, біз дәрігердің немесе диетологтың бақылауынсыз әйелдер үшін 1200 калориядан және ерлер үшін 1500 калориядан төмен диеталардан бас тартуға қадала кеңес береміз. Егер сізде денсаулыққа байланысты шектеулер болса, төмен калориялы диетаны бастамас бұрын міндетті түрде дәрігеріңізбен кеңесіңіз. Мұқият болыңыз — балалардың энергетикалық қажеттіліктері ересектерден айтарлықтай ерекшеленеді және назарыңызға ұсынылған кестелер 20 жасқа толмаған адамдарға қолданылмайды.

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

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

¹ — Адамның мінсіз салмағы мен энергетикалық қажеттілігін бағалаудың көптеген тәжірибелік әдістері бар. Олардың барлығы ерекшеліктеріне байланысты сәл басқаша нәтижелер береді: кардиологтың пациенттің мінсіз салмағына деген көзқарасы әскери дәрігердің әскери қызметшінің мінсіз салмағына деген көзқарасынан ерекшеленеді. Әртүрлі пациенттер топтарының энергетикалық қажеттіліктері де әртүрлі болады. Біз сіз үшін негізінен белсенділігі төмен өмір салтын ұстанатын адамдарға ең қолайлы нұсқаны табуға тырыстық. Уақыт өте келе фитнес және дұрыс тамақтану әдетке айналғанда, сіз мақсаттарыңызға сай тамақтануды өз бетіңізше жоспарлау үшін көптеген білім жинайсыз.

10.3 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

11. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу



Назар аударыңыз!

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



Назар аударыңыз!

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

11.1 Жаттығу құрылғысына пайдаланушының техникалық қызмет көрсетуі

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

Күн сайын:

- қуат кабелі мен қуат кабелінің ашасы зақымданбағанын, бүгіліп қалмағанын және аша түйіспелері босап қалмағанын тексеріңіз;
- жаттығу құрылғысының орнықтылығын тексеріңіз, егер қажет болса, еден қисықтығының компенсаторлары арқылы жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- терді, майды және басқа кірді кетіру үшін тұтқалардың қолсаптарын, аяқ платформаларын және жүгіру жолағының бетін суға не жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісіне малынған жұмсақ, түксіз матадан жасалған сулықпен сүртіңіз;
- жаттығу құрылғысы зақымдалмағанын қарап шығыңыз;
- жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде әдеттен тыс шу мен дыбыс шықпайтынын тексеріңіз.

Апта сайын:

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

Ай сайын:

- жаттығу құрылғысының астындағы және айналасындағы кеңістікті шаңсорғышпен тазалаңыз.

Екі айда бір рет:

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

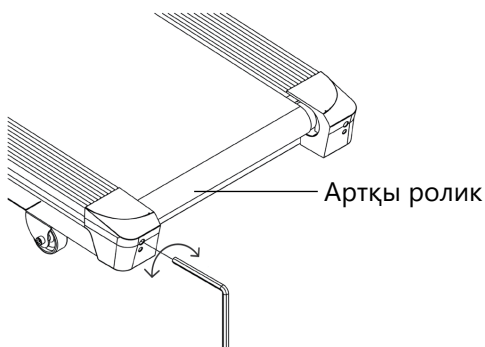
11.2 Жүгіру жолағының керілісін реттеу және орталықтау

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

Жүгіру жолағы жеткіліксіз немесе дұрыс емес тартылған кезде, ол жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде дірілдеуі мүмкін. Басқа да діріл себептерін болдырмау үшін, алдымен жүгіру жолағын 11.3-тармаққа сәйкес майлау қажет. Егер діріл тоқтамаса, жеткізілім жиынтығына кіретін алтықырлы кілтті пайдаланып, жүгіру жолағының керілісін реттеу қажет.

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 (9) 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, оның 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.

Жүгіру жолын пайдаланған кезде жолақ қақ ортада болуы шарт емес. Бастысы ол тұрған жерінен сырғып кетпеуі маңызды, әйтпесе жолақ пен жолдың өзге де бөлшектері зақымдануы мүмкін.

11.3 Жүгіру жолағын майлау

Жүгіру жолының электрқозғалтқышына жүктемені азайту және жүгіру жолағының бірқалыпты қозғалысын қамтамасыз ету үшін, оны уақытылы силикон майлағышымен майлап отыру қажет. Жаттығу құрылғысын пайдалану қарқындылығына байланысты майлау жиілігі өзгеруі мүмкін. Жүгіру жолы алғаш рет 25 сағат пайдаланылған кезде оны майлау ұсынылады (1–2 айда ~ 30–40 мл май). Орта есеппен алғанда, жүгіру жолағын кемінде жүрістің әр 50 сағаты сайын (әр 2 ай сайын ~ 30–40 мл майлағыш) майлап отыруға кеңес беріледі.

Майлағышты жүгіру жолағының астындағы декаға жағыңыз. Оны құрылғының жүгіру бетіне жақпаңыз.

Жүгіру жолағын майлаудың жеңілдетілген тәсілі

Бұл жүгіру жолы FastOil жылдам майлау жүйесімен жабдықталған. Майлау үшін жүгіру жолағының керілісін босату және кейіннен оны реттеу қажет емес, жай ғана келесі әрекеттерді орындау жеткілікті:

1. Пульттегі СТОП батырмасын басу арқылы жүгіру жолағының қозғалысын тоқтатыңыз, оның толық тоқтауын күтіңіз. Жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісінен ажыратыңыз.



2. Оң жақ бүйірлік қаптамада орналасқан май құю тесігінің қорғаныш қақпағын ашыңыз.
3. Тесікке 15–20 мл силикон майлағышын құйыңыз.



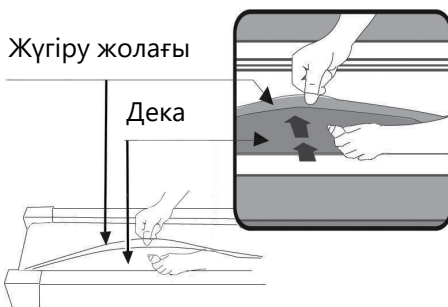
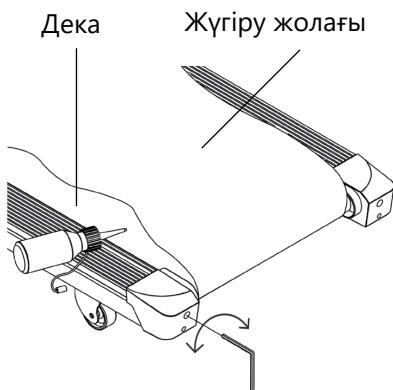
Назар аударыңыз!

TORNEO A-SL жаттығу құрылғыларына арналған ыңғайлы май құю түтігі бар кәсіби силикон майлағышын пайдалану ұсынылады.

4. Жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісіне қосыңыз. Жаттығу құрылғысын іске қосыңыз — жүгіру жолағы қозғала бастауы үшін СТАРТ батырмасын басыңыз.
5. Жүгіру жолағы бір жарым айналым жасаған кезде қуат көзін ажыратыңыз.
6. Тесікке тағы 15–20 мл майлағыш құйыңыз. Тесіктің қорғаныш қақпағын жабыңыз.
7. Жүгіру жолын іске қосыңыз.
8. Егер қажет болса, 11.2-бөлімінде сипатталғандай жүгіру жолағының керілісін реттеп, оны орталықтаңыз.
9. Майлағыш жүгіру жолағының астына біркелкі сіңуі үшін жүгіру жолағының үстіне 5 минут бойы шықпаңыз.
10. 5 минут өткеннен кейін жаттығу құрылғысын қалыпты режимде пайдалануға болады.

Жүгіру жолағын майлаудың классикалық тәсілі

1. Суретте көрсетілгендей, жеткізілім жиынтығындағы алтықырлы кілтпен жүгіру жолағының керілісін босатыңыз.
2. Жүгіру жолағын бір жағынан көтеріп, деканы майлаңыз.
3. Майлағышты декаға біркелкі жағу үшін мата сулықты пайдаланыңыз. Майды жүгіру жолағының бір шетінен екінші шетіне дейін жағып шығыңыз. Осы әрекеттерді жүгіру жолағының екінші жағында қайталаңыз.
4. Жүгіру жолағы 1/2 айналымға айналу үшін, жүгіру жолын қосыңыз. Жүгіру жолын тоқтатыңыз.
5. Майлау процедурасын қайталаңыз. Әр жолы шамамен 30 мл майды пайдалануға болады.



11.4 Жаттығу құрылғысына сервистік орталық мамандарының техникалық қызмет көрсетуі

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

11.5 Жаттығу құрылғысын жөндеу

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



Назар аударыңыз!

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

Уәкілетті сервистік орталықтар туралы ақпаратты Сатушыдан алуға болады.

12. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату

12.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

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

12.2 Жаттығу құрылғысын сақтау шарттары

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

12.3 Жаттығу құрылғысын кәдеге жарату

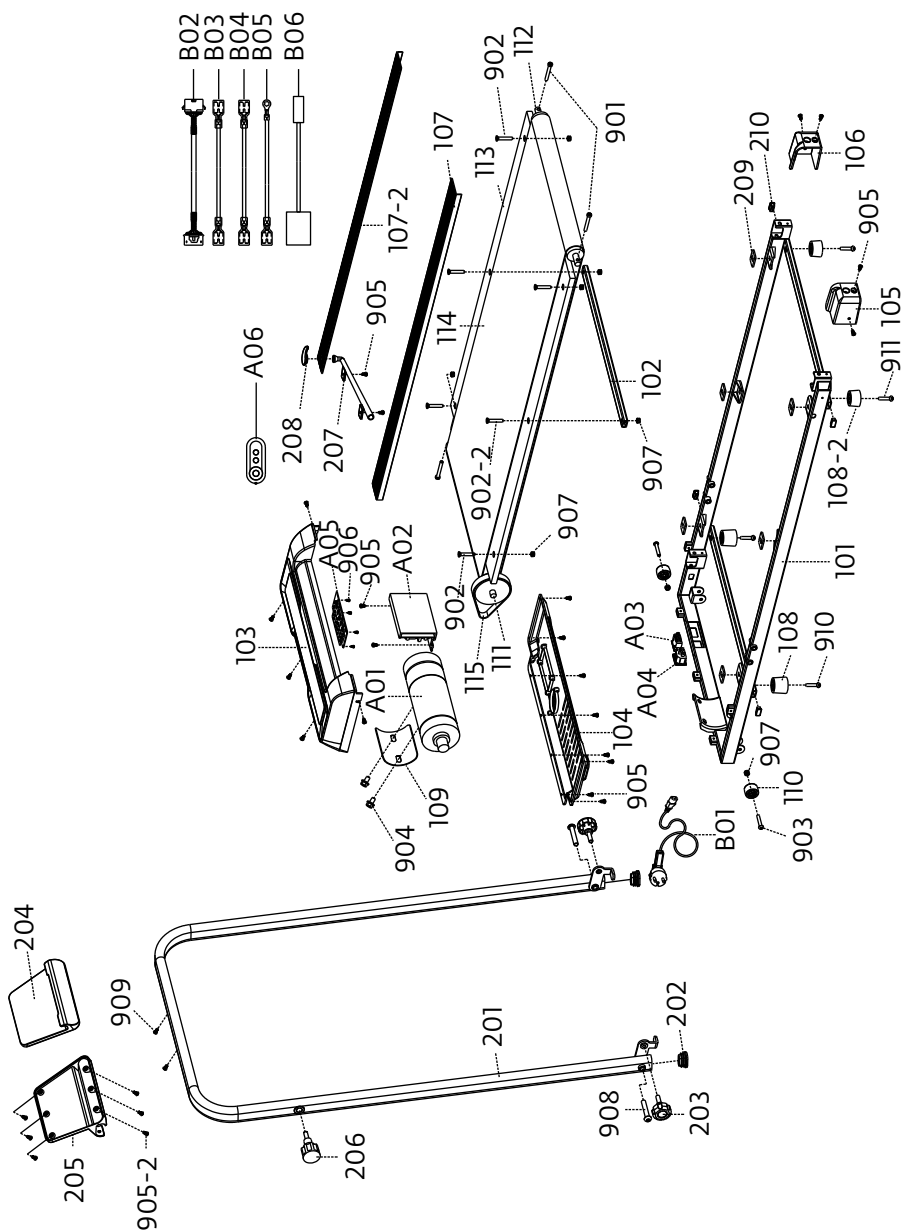


Назар аударыңыз!

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

Жаттығу құрылғысын 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 үнемдеуге және қоршаған орта мен адамдар денсаулығына зиян келтірмеуге көмектесесіз. Спорттық жаттығу құрылғыларын және пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдеге жарату ережелері және кәдеге жарату мен қайта өңдеуге қабылдау орындары туралы толығырақ ақпаратты жергілікті муниципалдық органдардан немесе тұрмыстық қоқыстарды шығаратын кәсіпорыннан алуға болады.

13. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі схемасы



14. Жиынтықтауыштар тізімі

Схемадағы нөмірі	Атауы	Саны
101	Негізгі қаңқа	1 д.
102	Негізгі қаңқа кергіші	1 д.
103	Электрқозғалтқыш қаптамасы (үстіңгі)	1 д.
104	Табандық	1 д.
105	Қорғаныш экран (сол жақ)	1 д.
106	Қорғаныш экран (оң жақ)	1 д.
107	Сол жақ бүйірлік қаптама	1 д.
107-2	Оң жақ бүйірлік қаптама	1 д.
108	Алдыңғы тірек	2 д.
108-2	Артқы тірек	2 д.
109	Электрқозғалтқыш бәсеңдеткіші	1 д.
110	Тасымалдау ролигі	2 д.
111	Жетекті ролик	1 д.
112	Артқы ролик	1 д.
113	Дека	1 д.
114	Жүгіру жолағы	1 д.
115	Жетекті белдік	1 д.
201	Тұтқа	1 д.
202	Бітеуіш	2 д.
203	Төменгі тұтқа бекіткіші	2 д.
204	Мобилді құрылғы ұстағышы	1 д.
205	Мобилді құрылғы ұстағышының негізі	1 д.
206	Жоғарғы тұтқа бекіткіші (серіппелі)	1 д.

Схемадағы нөмірі	Атауы	Саны
207	Майлағыш беру түтігі	1 д.
208	Майлағыш беру бөлігінің қақпағы	1 д.
209	Дека бәсеңдеткіші	6 д.
210	Бітеуіш	4 д.
901	Ішкі жағы алтықырлы бұран (М6×45)	3 д.
902	Ішкі жағы алтықырлы бұран және жасырын төбелікті бұран (М6×25)	4 д.
902-2	Ішкі жағы алтықырлы бұран және жасырын төбелікті бұран (М6×35)	2 д.
903	Ішкі жағы алтықырлы бұран (М6×35)	2 д.
904	Алтықырлы бұран (М8×12)	2 д.
905	Бұраншеге (ST4,2×13)	21 д.
905-2	Бұраншеге (ST4,2×9,5)	6 д.
906	Бұраншеге (ST3×8)	4 д.
907	Фланецтік сомын (М6)	6 д.
908	Ішкі жағы алтықырлы бұран (М8×55)	2 д.
909	Бұранда (М5×10)	2 д.
910	Бұранда (М6×45)	2 д.
911	Бұранда (М6×25)	2 д.
A01	Электрқозғалтқыш	1 д.
A02	Контроллер	1 д.
A03	Сақтандырғыш	1 д.
A04	Қуат көзі	1 д.
A05	Дисплей	1 д.

Схемадағы нөмірі	Атауы	Саны
A06	Қашықтан басқару пульті	1 д.
B01	Қуат кабелі	1 д.
B02	Сигнал беру кабелі	1 д.
B03	Қуат кабелі (қызыл)	2 д.
B04	Қуат кабелі (қызыл)	2 д.
B05	Жерге тұйықтау кабелі (сары-жасыл)	1 д.
B06	Қозғалғыш топсасы бар жиналмалы ауыстырып-қосқыш	1 д.

ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

EVER PROOF

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

ENERGY EFFICIENT

Энергия тиімділігін арттыруды қамтамасыз ететін технология. Жаттығу құрылғысы жаттығудан кейін автоматты түрде өшіріледі немесе жаттығу компьютері электр энергиясын не батарея зарядын үнемдеу мақсатында күту режиміне ауысады.

FAST OIL

Жүгіру жолының декасына майлағышты тез беру жүйесі жүгіру жолағының керілісін босатып, кейіннен кері реттеуді қажет етпей, техникалық қызмет көрсету рәсімін жеңілдетуге арналған.

INSTA FOLD

Жабдықты оңай жылжыту және сақтау үшін ықшам жиналмалы технология.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Моделі: T-111H SLIM+

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі: 7 жыл.

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

Импорттаушы және Дайындаушы уәкілеттік берген ұйым:

«Спортмастер Казахстан» ЖШС.

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

Анықтама қызметі: 8 495 777–777–1.

Қытайда жасалған.

Кепілдік жөндеу кезінде немесе заңда көзделген өзге де талаптар қойылған кезде тауарды сатып алу күнін растау үшін ілеспе құжаттарды (чек, түбіртек, сатып алу күні мен орнын растайтын өзге де құжаттарды) сақтауыңызды сұраймыз.

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады

ЕАС

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

T-111H SLIM+. Пайдалану және құрастыру нұсқаулығы. v.1.0.1.