



ЖҮГІРУ ЖОЛЫ

T-340BL NOTA

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ Нұсқаулығы

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

TORNEOSPORT.COM

EVER PROOF

SMART START

EXA MOTION

ENERGY EFFICIENT

ELASBOARD SHOCK

SENSE TOUCH

MEDIA HUB

SOFT FALL

INSTA RUN



kinomap

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

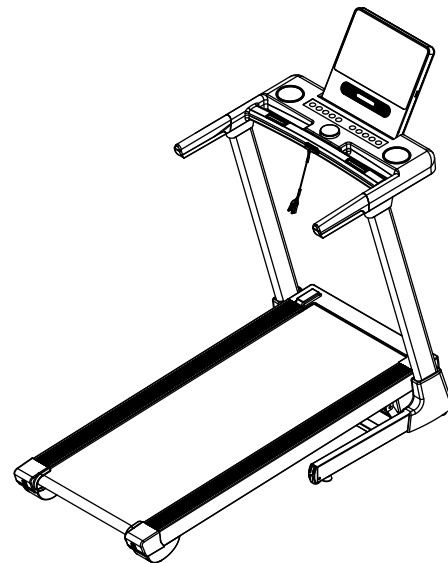
WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



Мазмұны

1.	Кіріспе	3
2.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері	5
3.	Жаттығу құрылғысын құрастыру	8
4.	Жаттығу құрылғысын пайдалану.....	12
5.	Жаттығу	16
6.	Дұрыс тамақтану.....	24
7.	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы	27
8.	Жиынтықтауыштар тізімі	28
9.	Техникалық сипаттамалары.....	30

1. Кіріспе

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз!

Заманауи технологиялар қолданылған T-340BL NOTA жүгіру жолы ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!

Жаттығу құрылғысының негізгі артықшылықтары:

Буындарды қорғау

Жүгіру жолағының периметрі бойынша буындарға түсетін соққы жүк-темесін айтарлықтай азайтатын 6 дөңгелек амортизациялағыш көпшік орнатылған. Жүгіру жолында жүгіру жайлы әрі қауіпсіз.

Ықшамдылық және жүгіру жайлылығы

Бұл жүгіру жолының қозғалтқышы жүгіру жолағының астында орналасқан, сол себепті ол қозғалтқышы әдетте алдыңғы жағында тұратын және ондаған сантиметрге үлкен болатын модельдерге қарағанда әлдеқайда ықшам. Жаттығу құрылғысында жүру не жүгіру кезінде қозғалтқыш қаптамасына аяқ тимейді.

Жаттығу бағдарламаларының әртүрлілігі

Пайдаланушыға 15 түрлі жаттығу бағдарламасы қолжетімді, сондай-ақ мақсатты параметрлер бойынша да жаттығуға болады. Пайдаланушы мақсатты қашықтықты, уақытты не калория шығынын орнату арқылы өзін-өзі жаттығуға ынталандыра алады. Арнайы BMI жаттығу бағдарламасы ағзадағы май тінінің пайыздық көрсеткішін бағалауға көмектеседі.

Жылдам старт және қуатты үнемдеу

Жүгіру жолы жаттығуды кідіртеп, оны соңғы теңшелімдермен жалғастыруға мүмкіндік береді. 4,5 минуттан кейін ол қуатты үнемдеу үшін күту режиміне өтеді.

Жылжыту және орналастыру ыңғайлылығы

Жүгіру жолын бөлмеде оңай жылжыту үшін тіректер ұштарында тасымалдау роликтері орналасқан. Еден қисықтығының компенсаторлары арқылы қисық еденде тұрған жаттығу құрылғысының қалпын реттеуге болады.

Жүрек соғу жиілігін бақылау және басқару ыңғайлылығы

Жаттығуды экран алдындағы сенсорлық батырмалармен және экраны бар джойстикпен басқаруға болады. ЖСЖ датчиктері жүрек-қантамыр жүйесінің жұмысын бақылауға және шамадан тыс жүктеме түсірмеуге көмектеседі.

Қауіпсіздік

Жүгіру жолағының астында орналасқан гидравликалық амортизатор жүгіру жолағын еденге бірден құлатпай, баяу түсіруге көмектеседі. Бұл сізді және жақындарыңызды жарақат алудан, ал еден жабынын зақымданудан қорғайды.

USB қосқышы

Жаттығу кезінде телефонды немесе планшетті зарядтауға болады.

**Назар аударыңыз:**

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

**Назар аударыңыз:**

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

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

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

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

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

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

**Назар аударыңыз:**

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

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

2. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері



Назар аударыңыз:

Сіз сатып алған жаттығу құрылғысы күрделі техникалық бұйым болып табылады.

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

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

2.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

1. Жаттығу құрылғысын тек зауыттық немесе ұқсас сападағы қаптамада тасымалдау керек.
2. Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
3. Жаттығу құрылғысын алған кезде оның зауыттық қаптамасы тасымалдау барысында зақымдалмағанын тексеріңіз.
4. Жаттығу құрылғысын тек бөлшектелген күйде тасымалдауға рұқсат етіледі.
5. Жаттығу құрылғысының сезімтал электрондық компоненттері бар, сондықтан оны сілкімей және соқпай тасымалдау керек.
6. Жаттығу құрылғысы тасымалдау кезінде жаңбырдан, ылғалдан және басқа да атмосфералық әсерлерден қорғалуы тиіс.

2.2 Жаттығу құрылғыларын пайдаланудың жалпы ережелері

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

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

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

2.3 230 В желіге қосылған электрлік жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері

Электр жабдықтарымен жұмыс істеу кезінде барлық сақтық шараларын сақтаңыз.

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

Әр пайдалану алдында:

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

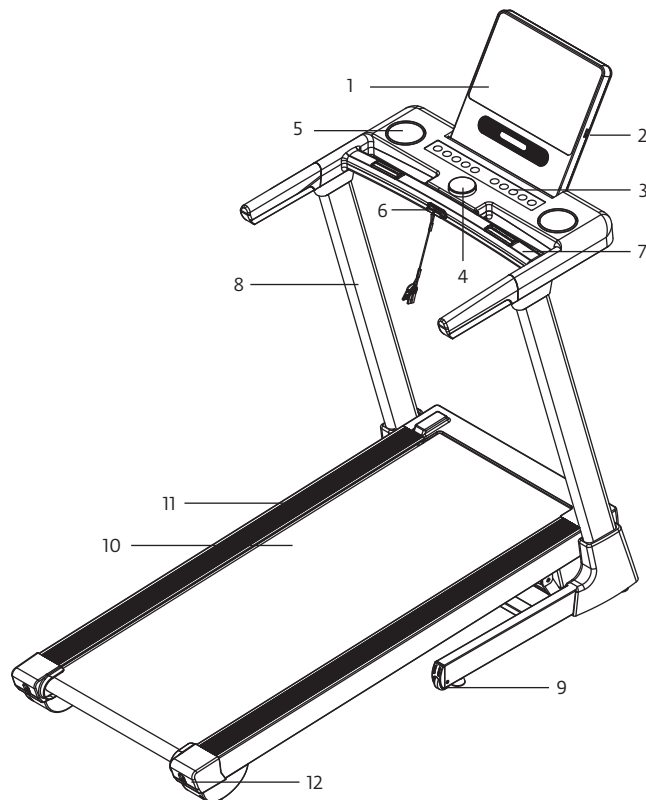
2.4 Сақтау шарттары

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

3. Жаттығу құрылғысын құрастыру

3.1 Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу

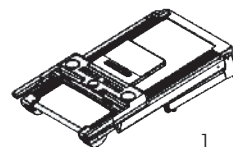
№	Атауы
1	Еңістігі реттелетін консоль
2	USB қосқышы
3	Сенсорлық басқару батырмалары
4	Экраны бар джойстик
5	Бөтелке тұғырықтары
6	Қауіпсіздік кілті
7	ЖСЖ датчиктері бар тұтқа
8	Таған
9	Тасымалдау роликтері
10	Жүгіру жолағы
11	Бүйірлік қаптама
12	Өкшелік



3.2 Жиынтықтама

Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтерін ашық жерге жайып қойып, қаптама материалын шешіңіз. Қаптамада ештеңе қалмағанына көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтері бар екенін тексеріңіз. Жаттығу құрылғысының кейбір бөліктері алдын ала құрастырылған күйде жеткізілетінін ескеріңіз.

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
1	Негізгі қаңқа	1
21	Тағанның астыңғы сол жақ қаптамасы	1
22	Тағанның астыңғы оң жақ қаптамасы	1
43	Қауіпсіздік кілті	1
54	Қуат беру сымы	1
55	Силикон майы	1
56	Сомын кілті	1
57	Алтықырлы кілт (5 мм)	1
58	Алтықырлы кілт (6 мм)	1
73	Ішкі жағы алтықырлы бұран	2
74	Ішкі жағы алтықырлы бұран	4
79	Бұраншеге	2
90	Бөгеткіш тығырық	6



1



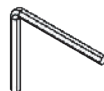
21



54



55



58



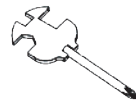
73



22



43



56



57



74



79



90

3.3 Құрастыру реті



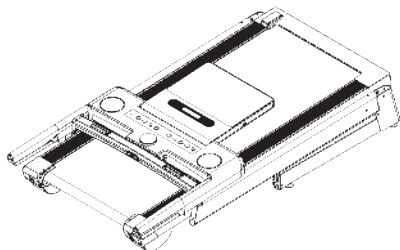
Назар аударыңыз:

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

1-ҚАДАМ

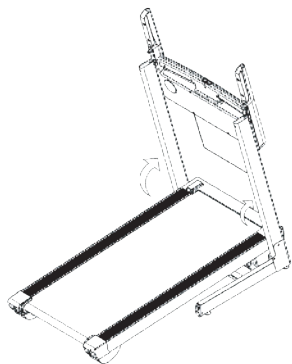
Жаттығу құрылғысын қаптамадан шығарыңыз.

Қаптаманың целлофан элементтерін алып тастаңыз.



2-ҚАДАМ

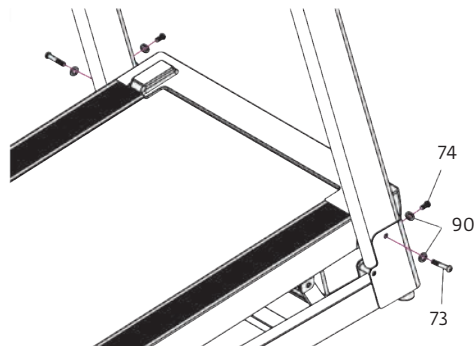
Тұтқалар тағандары мен консольді суретте көрсетілгендей жоғарғы қарай көтеріңіз.



3-ҚАДАМ

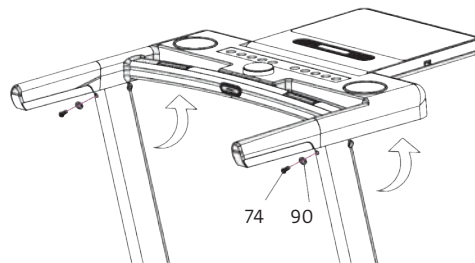
1. Алтықырлы кілтпен (5 мм) тағандарды ішкі жағы алтықырлы бұрандармен (73, 74) және бөгеткіш тығырықтармен (90) бекітіңіз.

2. Жүгіру жолының екінші жағында осы әрекеттерді қайталаңыз.



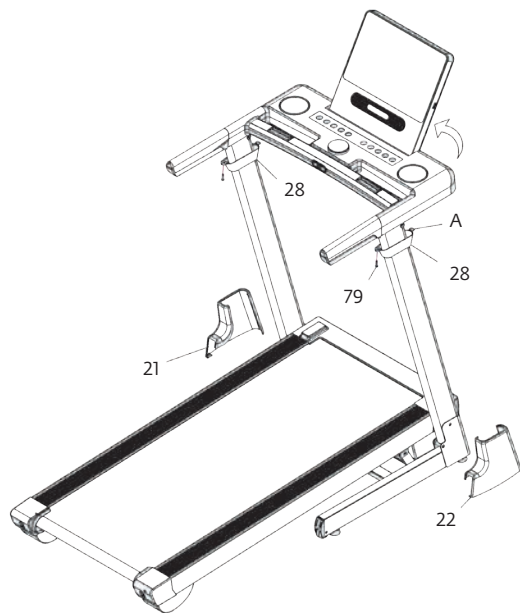
4-ҚАДАМ

Консольді жұмыс күйіне абайлап көтеріп, оны алтықырлы кілт (5 мм) көмегімен ішкі жағы алтықырлы бұрандармен (74) және бөгеткіш тығырықтармен (90) бекітіңіз. Құрастыру кезінде тағаннан консольге жалғанған қуат сымын зақымдап алмаңыз.



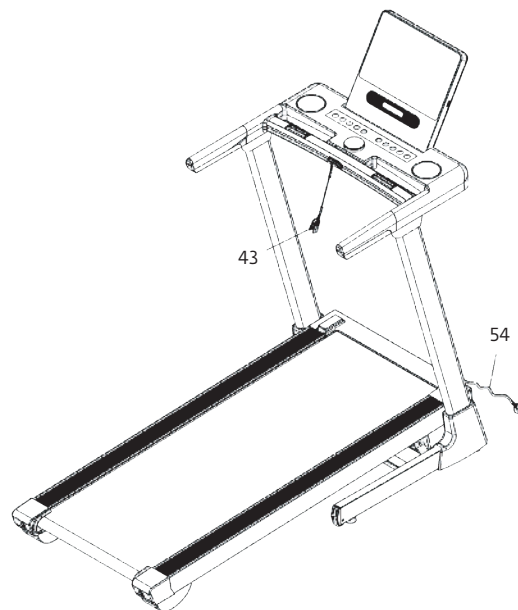
5-ҚАДАМ

1. Тұтқа астындағы қаптаманы (28) екі жағынан бұраншегемен (79) бекітіңіз.
2. Астыңғы лң және сол жақ қаптамаларды (21, 22) суретке сәйкес тиісті орындарға бекітіңіз. Барлық қосылымдар сенімді бекітілгенін тексеріңіз.



6-ҚАДАМ

1. Қауіпсіздік кілтін (43) консольдегі тиісті ұяға салыңыз.
2. Қуат сымын (54) тиісті розеткаға сұғып, қуат көзіне қосыңыз



Жинау аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

4. Жаттығу құрылғысын пайдалану

4.1 Жаттығу құрылғысын пайдалануды бастау

1. Жүгіру жолын қатты, тегіс жерге көлденең орналастырыңыз.
2. Егер қажет болса, жүгіру жолағының астында орналасқан еден қисықтығының компенсаторлары арқылы жүгіру жолын теңселмей, еденде орнықты тұратындай етіп реттеңіз.
3. Жаттығу құрылғысын қуат көзіне қосып, ажыратқышты (I) (қосулы) күйіне бұраңыз. Дыбыстық сигнал естіледі. Жүгіру жолы жаттығуды бастауға дайын.



Назар аударыңыз!

СТАРТ пернесін басқан кезде, жүгіру жолағының оң және сол жағында орналасқан бүйірлік қаптамаларда тұрыңыз. Тек жүгіру жолағы қозғала бастағанда ғана жүгіру жолағына тұрып, оның бойымен жүре бастаңыз.

4.2 Жүрек соғу жиілігінің датчиктері

ЖСЖ датчиктері дұрыс жұмыс істеуі үшін сенсорлық тілімшелерді мықтап ұстау қажет, бірақ тым қатты емес. Сенсорлар жұмысы электрлік потенциалды өлшеуге негізделген, сол себепті алақандар сәл дымқыл болуы керек. Алақанға кремдер мен майлар жақпаңыз, олар пленка ретінде өлшеуге кедергі келтіруі мүмкін. Көрсеткіштер өлшеу басталғаннан шамамен 10 сек өткенде тұрақтанады. ЖСЖ сенсорлық датчиктері медициналық аспап болып табылмайды, сол себепті алынған көрсеткіштерді болжалды мән ретінде қарастыру керек.

4.3 Жинау жүйесі

Жүгіру жолы сақтауға ыңғайлы болуы үшін жинау жүйесімен жабдықталған. Осының арқасында жаттығу құрылғысын пайдаланбаған кезде ол пәтерде артық орын алмайды. Жиналған жүгіру жолын тасымалдау роликтері арқылы сақтау орнына оңай жылжытуға болады.



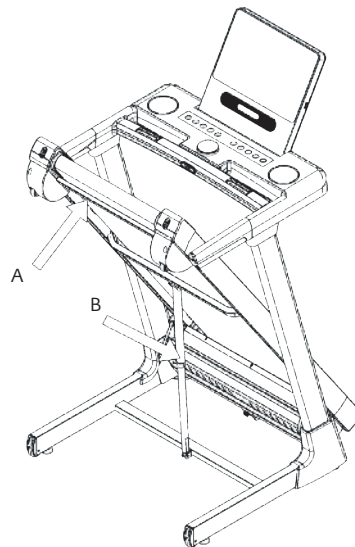
Назар аударыңыз!

Жүгіру жолын жинау алдында:

1. Жаттығу құрылғысын қуат көзінен суырып, жүгіру жолағының қозғалысын тоқтатыңыз.
2. Жүгіру бетін көтеру және түсіру кезінде арқаңызды тік ұстап, негізгі күшті аяққа бағыттаңыз!

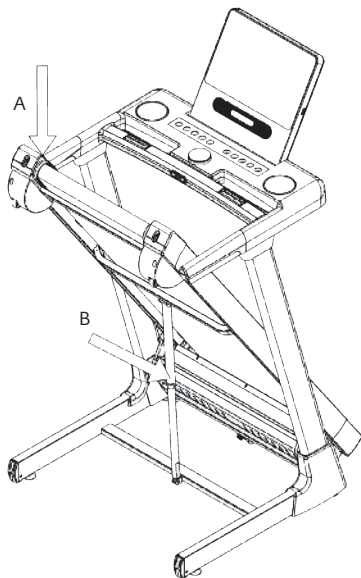
1. Жүгіру жолын жинау

Артқы роликті ұстап, жүгіру жолағының қаңқасын жоғары қарай тартыңыз. Сырт еткен дыбыс естілгенше және жүгіру жолағы аморизатордағы бекіткішке бекітілгенше жүгіру жолағын жоғары қарай тартыңыз. Артқы роликті жіберіңіз. Жүгіру жолы жиналған және сақтау орнына тасымалдауға дайын.



2. Жазу

1. Жүгіру жолын жазған кезде, оны қуат розеткасынан шамамен 1 м қашықтықтағы ешқандай кедергісіз тегіс орынға орналастыру керек.
2. Артқы роликті (А) ұстап, оны сәл алға қарай итеріңіз. Аяқпен жүгіру жолағының астында орналасқан амортизатордың (В) ортасындағы пластик элементті басыңыз. Жүгіру жолағын бір қолмен ұстап, оны амортизатордың жеңіл қарсылығын сезгенше төмен қарай түсіріңіз. Енді қорғаныш экранын жіберіңіз — жүгіру жолағы кенеттен құлап кетпей, еденге баяу түседі.



4.4 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Жүгіру жолын тасымалдау роликтері арқылы сақтау орнына оңай жылжытуға болады. Жаттығу құрылғысын желіден ажыратыңыз және ашаны розеткадан суырыңыз. Жүгіру жолын жинаңыз. Тұтқалардағы ЖСЖ датчиктері орналасқан аймақты ұстап, негізгі қаңқаның тасымалдау роликтері жерге тірелгенше жүгіру жолын өзіңізге қарай тартып, еңкейтіңіз. Содан кейін жүгіру жолының артқы роликті ұстап, оны алға итеру не өзіңізге қарай тарту арқылы жылжыта аласыз.



Назар аударыңыз:

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

4.5 Жүгіру жолын тоқтату

1. Жаттығуды тоқтату үшін СТОП пернесін басыңыз.
2. Жаттығу кезінде үзіліс жасау үшін КІДІРТУ/СТАРТ пернесін басыңыз. Жылдамдық 0-ге дейін төмендейді, басқа параметрлер өзгеріссіз қалады. Жаттығуды жалғастыру үшін СТАРТ/КІДІРТУ пернесін басыңыз.
3. Егер жаттығу кезінде қауіпсіздік кілтін консольден суырып алсаңыз, ескерту сигналы естіліп, жүгіру жолағы тоқтайды.

4.6 Техникалық қызмет көрсету және күтім жасау

Жаттығу құрылғысын уақытылы тазалау оның қызмет мерзімін ұзартуға көмектеседі.

1. Жүгіру жолының барлық компоненттерін таза ұстаңыз.
2. Жүгіру жолағының астында шаң жиналмауы үшін оның екі жағынан тазалаңыз.
3. Жүгіру тақтасына (декаға) және жүгіру жолағына кір түспеуі үшін таза аяқ киіммен жаттығыңыз.
4. Жүгіру жолағының бетін таза және дымқыл матамен тазалаңыз.
5. Жаттығу құрылғысы ұзақ қызмет етуі үшін оны әр 2 сағат жұмыс істегеннен кейін 10 минутқа өшіріңіз және пайдаланбаған кезде электр желісінен ажыратыңыз.
6. Керілісі әлсіреген жүгіру жолағы ролик айналғанда сырғып кетуі, ал тым қатты керілген жолақ мотор өнімділігін төмендетіп, ролик пен жүгіру жолағы арасындағы үйкелісті арттыруы мүмкін.

4.7 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. Бұл жағдайда төмендегі әрекеттерді орындау керек.

Егер жүгіру жолағы жеткілікті түрде тартылмаған болса, пайдаланушы жаттығу кезінде оның дірілдеп тұрғанын сезеді. Бұл жағдайда алдымен 3.4-тармаққа сәйкес жүгіру жолағын майлау қажет.

Жүгіру жолағының керілісі алтықырлы кілт арқылы келесідей реттеледі:

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 (15) жаттығу құрылғысының қаңқасына перпендикуляр тұрғанына көз жеткізіңіз. Жүгіру жолағы дұрыс тартылғанша жоғарыдағы әрекеттерді қайталаңыз.

Жүгіру жолағын босату үшін оң және сол жақ реттеу бұрандаларын сағат тіліне қарсы бұраңыз.

Екі реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек екенін ескеріңіз. Жүгіру жолағын қатты тартып қоймау үшін әр реттеу бұрандасын тек 1/8 айналымға ғана бұрау ұсынылады, өйткені қатты тартылған жүгіру жолағы деканы зақымдауы мүмкін.

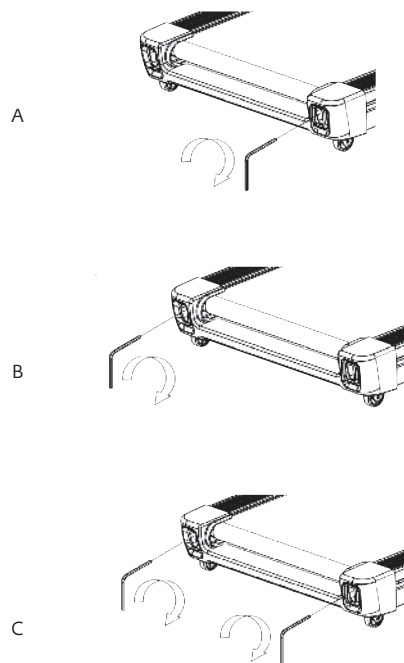
Егер жүгіру жолағы шетке қарай сырғып кетсе, оны алтықырлы кілтпен келесідей реттеңіз: егер жолақ солға қарай сырғыса, сол жақ реттеу бұрандасын сағат тілі бойымен 1/8 айналымға, ал оң жақтағысын сағат тіліне қарсы бағытта 1/8 айналымға бұраңыз.

Содан кейін жүгіру жолын іске қосып, жолақ сырғымайтынын тексеріңіз. Егер 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 жаттығу құрылғысының өзге де бөлшектері зақымдануы мүмкін.



4.8 Жүгіру жолағын майлау

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

Майлағышты жүгіру жолағының астындағы декаға жағыңыз. Құрылғының жүгіру бетін майламаңыз.

1. Жүгіру жолағын бір жағынан көтеріп, деканы майлаңыз.
2. Майлағышты декаға біркелкі жағу үшін мата сулықты пайдаланыңыз.
3. Майды жүгіру жолағының бір шетінен екінші шетіне дейін жағып шығыңыз.
4. Осы әрекеттерді жүгіру жолағының екінші жағында қайталаңыз.
5. Жүгіру жолағын қосып, оны 1/2 айналымға айналдырыңыз.
6. 1–4 қадамдарды қайталаңыз.

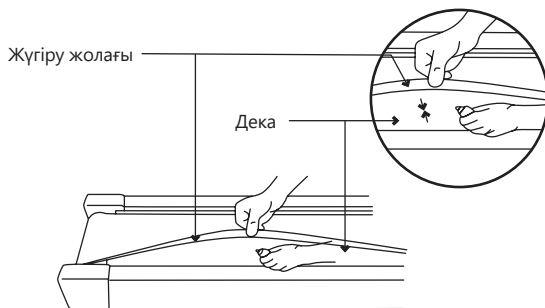
Жалпы, жүгіру жолағын әр майлау процедурасы үшін шамамен 30–40 мл май жеткілікті.



Назар аударыңыз:

Жаттығу құрылғысын тазалау, майлау не жөндеу алдында оны қуат көзінен ажыратуды ұмытпаңыз!

Конструкцияның қозғалатын элементтері кедергісіз және тыныш айналуы керек. Бұл элементтердің әдеттен тыс жұмысы жабдықты пайдалану қауіпсіздігіне әсер етеді. Егер жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде әдеттен тыс дыбыстар шықса, жаттығуды дереу тоқтатып, сервистік қызметке хабарласыңыз.



5. Жаттығу

5.1 Жалпы ақпарат



Назар аударыңыз:

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

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

5.2 Жаттығу қарқындылығын таңдау бойынша

ұсынымдар

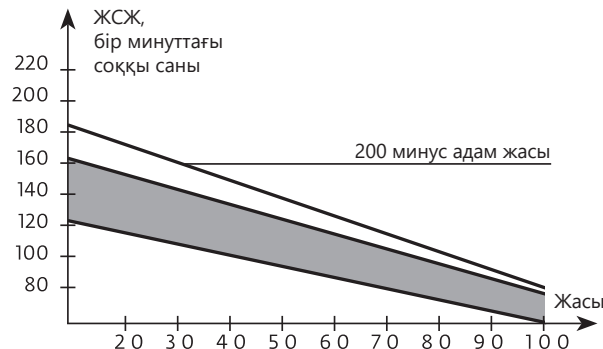
Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші — жүрек соғу жиілігінің өзгеруі. Жүрек соғу жиілігін үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде жүрек соғу жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін құрал болмаса, терапевттен жүрек соғу жиілігін қалай тиімді өлшеуге болатынын сұраңыз.

Жүрек соғу жиілігін үш рет өлшеңіз:

1. Жаттығуды бастамас бұрын (қалыпты ЖСЖ).
 2. Жаттығуды бастағаннан 10 минут өткенде (жүктеме ЖСЖ немесе күйзеліс ЖСЖ).
 3. Жаттығу аяқталғаннан 1 минут өткенде (қалыпқа келу ЖСЖ).
- ЖСЖ жасқа байланысты. Әр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсат етілген ЖСЖ диапазоны бар. ЖСЖ-нің жоғарғы және төменгі шектері арасындағы аймақ «аэробты аймақ» деп аталады. Максималды рұқсат етілген жүрек соғу жиілігі жасыңызды 200-ден шегеру арқылы анықталады.

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.

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



Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

Максималды ЖСЖ мәні — $200 - 40 = 160$

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

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

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

Жаттығудан кейінгі қалыпты жүрек соғу жиілігінің қалпына келуі физикалық дайындықтың жалпы көрсеткіші болып табылады. Мінсіз жағдайда жаттығу аяқталғаннан кейін 1–1,5 минут ішінде ЖСЖ қалыпты мәнге оралуы керек.

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

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



Назар аударыңыз!

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

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

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

5.3 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

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

Көптеген қыздырыну жаттығуларын жаттығу бағдарламасына қосып, төзімділік пен жылдамдықты-күштік көрсеткіштерді дамыту үшін оларды негізгі жаттығу кезінде жоғары қарқындылықпен немесе ауыр жүктемемен орындауға болады.

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

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

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

Мойын жаттығулары

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

Иық жаттығулары

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

Қол жаттығуы

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

Сан жаттығуы

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

Аяқ бұлшықеттерін созу

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

Тию

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

Тізе жаттығулары

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

Ахилл сіңірі жаттығулары

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

5.4 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Бұл жаттығу құрылғысы жүгіру жолағының жылдамдығы мен еңіс бұрышын электронды реттейтін қолдануға оңай әрі сенімді жаттығу компьютерімен (консольмен) жабдықталған. Оған қоса, ол жаттығу кезінде негізгі көрсеткіштерді бақылауға көмектеседі.

Пернелер сипаттамасы



ПЕРНЕ	ЖАЛПЫ СИПАТТАМАСЫ
 	Еңіс бұрышты өзгерту батырмалары Жаттығуды бастамас бұрын теңшеу үшін де қолданылады.
 	Жүгіру жолағының еңіс бұрышын жылдам таңдау пернелері – 6, 9 .
	BMI бағдарламасын қоса алғанда, жаттығу бағдарламаларын (P1–15) таңдау батырмасы. Оған қоса, мақсатты параметрлер бойынша жаттығуды теңшеу кезінде қолданылады.
	Жаттығу теңшелімдерін басқару батырмасы.
   	Жүгіру жылдамдығын жылдам таңдау пернелері – 4, 8, 12, 16. Джойстикті бұраған кезде жылдамдық біртіндеп өзгереді.

Басқару джойстигі

Джойстик экраны келесі ақпаратты көрсетеді:



	Бұл индикация жүрек соғу жиілігін өлшеу кезінде (ЖСЖ датчиктерін ұстап тұрғанда) пайда болады, оның оң жағында ағымдағы ЖСЖ мәні көрсетіледі (соққы\мин, bpm)
	Бұл индикация жүгіру жолағының еңіс бұрышы өзгерген кезде жанады, оның оң жағында еңіс бұрыштың ағымдағы мәні (пайызбен, %) көрсетіледі
	Бұл индикация жоғарыдағы таблода ағымдағы жаттығу уақыты көрсетілген кезде пайда болады
	Бұл индикация таблода ағымдағы жүгіру жылдамдығы (км\сағ, km\h) көрсетілген кезде пайда болады
	Бұл индикация таблода жүрілген қадам саны туралы ақпарат көрсетілген кезде пайда болады
	Бұл индикация таблода ағымдағы жаттығу барысында жүріп өткен қашықтық туралы ақпарат көрсетілген кезде пайда болады
	Бұл индикация таблода ағымдағы жаттығу барысында жағылған калория туралы ақпарат көрсетілген кезде пайда болады
	Бұл индикация жүгіру жолы Bluetooth арқылы смартфонға қосылған кезде пайда болады. Kinomap App не Zwift қолданбаларымен жаттығу жасау үшін смартфонды не планшетті Bluetooth арқылы жаттығу құрылғысына қосуға болады.

Сканерлеу режимі

Негізгі жаттығу параметрлерін оңай бақылау үшін джойстикте көрсетілетін ақпарат әр 3 секунд сайын автоматты түрде ауысады. Оған қоса, бұл параметрлерді консольдің үлкен экранында бақылауға болады.

Джойстикті басу және бұрау

Джойстикті басу немесе бұрау арқылы жүгіру жолының ағымдағы жұмыс режиміне байланысты белгілі бір әрекеттерді орындауға болады.

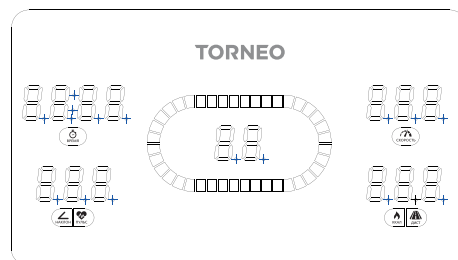


1. 3 минут әрекетсіздіктен кейін жүгіру жолының экраны мен джойстик экраны сөніп, жаттығу құрылғысы ұйқы режиміне өтеді. Оны ұйқы режимінен шығару үшін джойстикті басыңыз.
2. Жаттығуды бастау үшін джойстикті басыңыз.
3. Жаттығу кезінде оны кідірту үшін джойстикті басыңыз. Джойстик экранында «PAUS» жазуы көрсетіледі. Жаттығуды жалғастыру үшін джойстикті қайта басыңыз.
4. Жаттығуды тоқтатып, оның барлық теңшелімдерін түсіріп тастау үшін джойстикті 2–3 секунд бойы басып тұрыңыз.
5. Жаттығу кезінде джойстикті сағат тілі бойымен бұраған кезде, жүгіру жолағының қозғалу жылдамдығы артады. Джойстикті сағат тіліне қарсы бағытта бұраған кезде, жылдамдық біртіндеп азаяды.

Джойстикті әр басқан сайын және оны бұраған кезде дыбыстық сигнал шығады.

Дисплейдегі ақпараттық терезелер сипаттамасы

Дисплейдегі белгі	Жалпы сипаттамасы	Мәндер
ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ	Пайдаланушының ағымдағы жүрек соғу жиілігі	
ЕҢІСТІК	Жүгіру жолағының ағымдағы еңістігі. Максимальды мән – 15%	0–15%
ҚАШЫҚТЫҚ	Жаттығу кезінде жүріп өткен қашықтық. Өзгеріс қадамы – 100 метр	0,50–99,9 км
УАҚЫТ	Ағымдағы жаттығу уақыты. Мерзімді түрде уақыт көрсеткіші жұмсалған калория санының көрсеткішімен ауыстырылады	5:00–99:00 мин
КАЛОРИЯЛАР	Ағымдағы жаттығу кезінде жағылған калория саны. Мерзімді түрде калория санының көрсеткіші жаттығу басынан бері өткен уақыт көрсеткішімен ауыстырылады	10–990 ККАЛ
ЖЫЛДАМДЫҚ	Ағымдағы таңдалған жаттығу жылдамдығы. Жаттығу басында СТАРТ\КІДІРТУ батырмасын басқан кездегі базалық мән – 1 км\сағ. Өзгеріс қадамы – 0,1 км\сағ. Максимальды мән – 20 км\сағ. Жүрек соғу жиілігін бақылау кезінде жылдамдық көрсеткіші ЖСЖ көрсеткішімен ауыстырылады	1–18 км\сағ
ТРЕК	Жүгіру трегін көрсету аймағы. Оған қоса, экран жүріп\жүгіріп өткен айналым санын көрсетеді	



Сақтық шаралары

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

Қауіпсіздік кілті

Қауіпсіздік кілті магниттік ажыратқыштан, қыспадан және нейлон жіпарқаннан тұрады, олар бірге апаттық тоқтату функциясын орындайды. Жаттығу кезінде кілт әрқашан тұтқадағы магниттік платформаға салынып тұруы, ал қыстырғыш киімге жақсылап қыстырылған болуы керек. Егер қауіпсіздік кілті жүгіру жолының тұтқасындағы магниттік платформаға қосылмаса, жаттығу құрылғысы дыбыстық сигнал береді және жаттығуды бастау мүмкін болмайды. Егер жаттығу кезінде кілт тұтқадағы магниттік платформадан алынса, пайдаланушының жүгіру жолынан құлап, жарақат алуына жол бермеу үшін жүгіру жолағы шұғыл түрде тоқтайды. Консоль батырмалары жұмыс істемейді. Егер кілт магниттік платформаға қайтарылса, жаттығу құрылғысы 2 секунд ішінде жұмыс күйіне өтіп, жаттығуды жалғастыруға дайын болады.

Ұйқы режимі

Жүгіру жолы 4,5 минуттық әрекетсіздіктен кейін автоматты түрде ұйқы режиміне өтеді. Жүгіру жолын ұйқы режимінен шығару үшін кез келген пернені басыңыз.

5.5 Жаттығу бағдарламалары

P0 – Мақсатты параметрлер бойынша жаттығу

Бұл режимде жаттығудың келесі үш мақсатты параметрін орнатуға болады: уақыт, қашықтық және калория.

РЕЖИМ батырмасымен мақсатты параметрлер арасында ауысуға және +\/- батырмаларымен қажетті мәндерді орнатуға болады.

1-режим: уақыт, 2-режим: қашықтық, 3-режим: калория.

P1–15 — Алдын ала орнатылған жаттығу бағдарламалары

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

15 жаттығудың кез келгенін таңдағанда, консольдегі +\/- батырмаларын басу арқылы жаттығу уақытын ғана теңшеуге болады. Кез келген бағдарламамен жаттығу кезінде жылдамдықты еркін өзгертуге болады.

15 жаттығу бағдарламасының әрқайсысы уақыттары бірдей 20 жылдамдық сегментіне бөлінген. Қолмен өзгертілген жылдамдық жаттығудың ағымдағы сегментінде қолданылады.

20-сегмент аяқталған кезде жүгіру жолағы автоматты түрде тоқтайды.

Алдын ала орнатылған жаттығу бағдарламаларының сипаттамасы

Кестеде алдын ала орнатылған әрбір 15 жаттығу бағдарламасының әр 10 сегментіндегі жылдамдық режимінің өзгеруі туралы мәліметтер келтірілген.

ПРОГРАММА	ВРЕМЯ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАКЛОН	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	НАКЛОН	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАКЛОН	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАКЛОН	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	НАКЛОН	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАКЛОН	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	НАКЛОН	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

BMI (дене массасының индексі) функциясы

Бұл функция денедегі май тінінің деңгейін шамамен бағалап, жаттығу қарқындылығын жоспарлауға мүмкіндік береді. Бұл функция жұмыс істеуі үшін пайдаланушы жасын, бойын, жынысын және салмағын көрсету керек.

Функцияны іске қосу үшін:

1. Жүгіру жолын «Жаттығуға дайындық» күйіне келтіріңіз.
2. БАҒДАРЛАМАЛАР пернесімен BMI бағадарламасын таңдап, РЕЖИМ батырмасын басыңыз.
3. Тұқалардағы батырмалар арқылы параметрлер мәндерін өзгертіңіз. Мәнді растап, келесі параметрге өту үшін РЕЖИМ батырмасын пайдаланыңыз.

F1 – Жынысы. 1 – ер, 2 – әйел. Әдепкі бойынша – ер.

F2 – Жасы. Қолжетімді диапазон — 1–99 жас. Әдепкі бойынша – 25 жас.

F3 – Бойы. Қолжетімді диапазон — 100–220 см. Әдепкі бойынша – 170 см.

F4 – Салмағы. Қолжетімді диапазон — 20–150 кг. Әдепкі бойынша – 70 кг.

F5 – BMI. Теңшеу аяқталуы және тестілеу басына өту туралы көрсеткіш.

ЖСЖ датчиктерін ұстаңыз. Шамамен 4–5 секундтан кейін компьютер денедегі май тінінің есептелген мәнін (дене массасының индексі) көрсетеді. Төменде дене массасы индексінің әртүрлі денебітім типтеріне сәйкестігі туралы ақпарат берілген.

19-дан төмен — арық денебітімі, 19–26 аралығы — қалыпты май мөлшері, 27–30 аралығы — артық салмақ, 30-дан жоғары — семіздік.

5.6 Смартфон қолданбасын пайдалану үшін мобилді құрылғыларды қосу

Бұл жүгіру жолы Bluetooth арқылы планшеттер мен смартфондарды қосып, Kinomap App және Zwift қолданбаларымен жаттығуға мүмкіндік береді. Интерактивті жұмыс режиміне (INTERACTIVE) қолдау көрсетіледі. Жаттығу кезінде тек көрсеткіштерді бақылап қана қоймайсыз. Мысал ретінде берілген Kinomap App қолданбасында жүгіру жолы трансляцияланатын бейнедегі жүктеменің пайыздық өзгеруіне байланысты жүктемені (жылдамдықты емес, еңістікті) автоматты түрде өзгертеді. Осылайша, жүктеме таудан түскен кезде азаяды, ал көтерілген кезде не жұмсақ беттерде (құм, қиыршық тас және т.б.) артады.

Назар аударыңыз!

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



Kinomap App қолданбасына қосылу

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



2. Мобилді құрылғыда Bluetooth функциясы қосылуы екенін тексеріңіз. Смартфонда қолданбаны іске қосып, экрандағы нұсқауларға сәйкес тіркеліңіз не есептік жазбаға кіріңіз. Профиль -> Теңшелімдер қойындысында қажетті параметрлерді (жынысы, жасы, белсенділік түрі, дайындық деңгейі және т.б.) орнатыңыз.
 3. Жаттығу құрылғысын розеткаға жалғап, оны тумблермен (егер конструкциясында бар болса) қосыңыз.
- Жаттығуды бастамаңыз. Қолданбаға қосылу үшін жаттығу құрылғысы күту режимінде болуы керек.

4. Жабдықты қосу:

- Қолданбада Қосымша -> Жабдықты басқару қойындысына кіріңіз. Экранның жоғарғы оң жақ бұрышындағы «+» белгішесін басыңыз. Қосылатын жабдық типін таңдаңыз. TORNEO сауда белгісінің белгішесін тауып, жаттығу құрылғысының типін таңдаңыз.
- Осыдан кейін экранда Bluetooth арқылы қосылуға дайын құрылғылар тізімі көрсетіледі. Тізімнен қажетті құрылғыны таңдаңыз. Жаттығу құрылғысының атауы: T-340BL NOTA.
- Тізімнен жаттығу құрылғысын таңдағаннан кейін, қолданба оған қосылуға тырысады.
- Синхрондау бірнеше секундқа созылады. Егер қосылым сәтті болса, джойстик экранында Bluetooth  таңбасы пайда болады
- Егер жаттығу құрылғысы қолданбаға қосылмаса, жаттығу құрылғысын қуат көзінен ажыратып, қайта қосу арқылы оған қайта қосылуға әрекет жасап көріңіз.
- Жаттығу құрылғысын келесі рет пайдаланған кезде, ол қолданбаға автоматты түрде қосылады.
- Кейбір жағдайларда қолмен қосылу қажет болуы мүмкін.

5. Қолданбада қажетті жаттығуды таңдап, оны іске қосыңыз. Смартфонды не планшетті консольдегі арнайы ұстағышқа қойыңыз. Мобилді құрылғы не консоль экранындағы нұсқауларды орындаңыз.

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

www.kinomart.com.

Zwift қолданбасына қосылу

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



2. Мобилді құрылғыда Bluetooth функциясы қосылу екенін тексеріңіз. Смартфонда қолданбаны іске қосып, экрандағы нұсқауларға сәйкес тіркеліңіз не есептік жазбаға кіріңіз.

3. Ride\Run мәзірінен RUN тармағын таңдап, Run Speed батырмасын басыңыз, содан кейін құрылғыны іздеу бетінде T-340BL NOTA құрылғысын таңдап, OK батырмасын басыңыз.

4. What's YOUR SPEED экранында YOUR SPEED тармағын таңдап, OK батырмасын басыңыз.

5. Тізімнен бағдарды таңдап, жаттығуды бастаңыз.

6. Консоль жүгіру жолағының қозғалысы басталғанда деректерді қолданбамен синхрондай алады.

7. Bluetooth қосылымы сервистік режимде қолжетімді болмайтынын ескеріңіз.

5.7 Мобилді телефондарды зарядтау функциясы

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

6. Дұрыс тамақтану

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

Өнімдердің майлылығы

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

Сонымен қатар, йогурт көкөністен жасалған салаттарға дәмді дәмдеуіш бола алады. Диета кезеңінде майлылығы 0,5–1% йогурттарды, айрандарды және сүтті, сондай-ақ май мөлшері ең аз (15% не одан аз) майонездерді пайдалану ұсынылады.

Сусындар

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

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

Әдетте, диетологтар тек кофеинсіз сусындарды ғана ұсынады. Дегенмен, егер сізде медициналық қарсы көрсетілімдер болмаса, еш қорықпай кофе немесе ең жақсысы, көк шай іше аласыз. Олардың құрамындағы кофеин салмақ тастауға әсер етуі мүмкін. Кофеиннің шекті дозасы туралы дәрігермен кеңескен дұрыс.

Оған қоса, салмақ тастайтын диета ұстаған кезде, барлық алкогольді ішімдіктерден бас тарту қажет. Алкогольді ішімдік құрамындағы ағзаға өте қатты әсер ететін спирт те белгілі бір калорияға ие. Алкогольді тұтыну әсерінің диеталық тамақтану мен салмақ тастауға ешқандай қатысы жоқ.

Құнарлылық және калория

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

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

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

6.1 Энергетикалық қажеттілікті анықтау¹

Өзіңіздің энергетикалық қажеттіліктеріңізді анықтау үшін бірге берілген кестелерді пайдалануды ұсынамыз. Нақты энергетикалық қажеттіліктер адамның денебітімі мен күнделікті белсенділік деңгейіне байланысты өзгеруі мүмкін (дәлірек бағалау үшін төмендегі формуланы қараңыз). Егер сізде артық салмақ болса және сіз жаңадан бастаушы болсаңыз, жаттығуды салмағыңызға сай келетін ең төмен калория деңгейінен бастаған дұрыс. Дегенмен, біз дәрігердің немесе диетологтың 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				Ерлердің энергетикалық қажеттіліктері, калория			
	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары
Белсенділік								
45	1200	1400	1600	1700	–	–	–	–
49,5	1200	1500	1600	1700	–	–	–	–
54	1200	1600	1700	1800	1500	1900	2100	2200
58,5	1300	1600	1700	1800	1500	2000	2100	2200
63	1400	1700	1800	1900	1600	2000	2100	2300
67,5	1500	1700	1800	1900	1700	2100	2200	2400
72	1600	1700	1900	2000	1800	2100	2200	2400
76,5	1700	1800	1900	2000	1900	2200	2300	2500
81	1800	1800	1900	2000	1900	2200	2400	2600
85,5	1900	2000	2000	2000	2000	2200	2400	2600
90	1900	2000	2000	2000	2000	2300	2500	2600
90+	2000	2000	2000	2000	2100	2400	2600	2800

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

Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

Кез келген диетаға отыру өте қарапайым: күнделікті диета дұрыс тамақтану үшін қажетті тағамның негізгі түрлерінің теңдестірілген мөлшерін қамтуы керек. Тамақтану рационының құрылымын диаграмма түрінде сұлбамен көрсетуге болады:

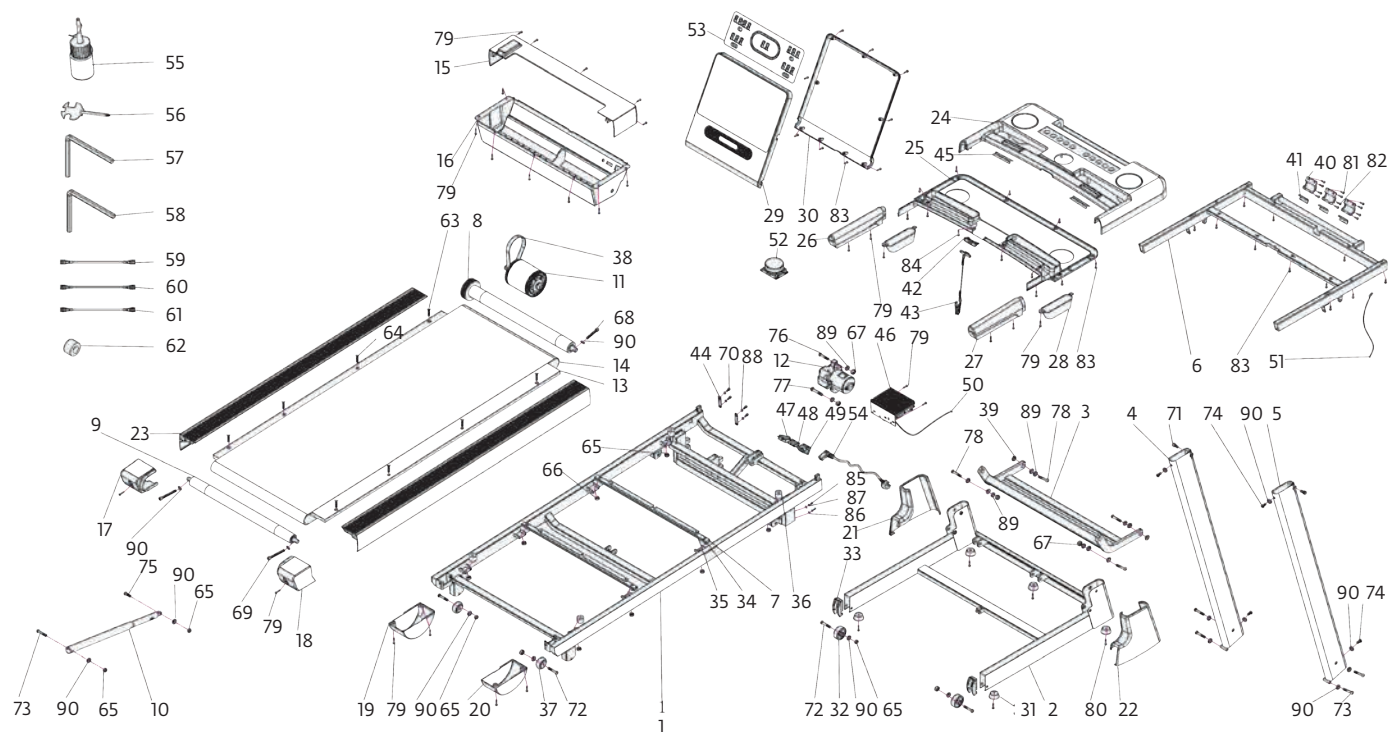


Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз¹.

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

Азық-түлік топтары	Эквивалент азық-түлік
Күрделі көмірсулар (крахмал) және жасұнық	- сұлы немесе басқа жылдам дайындалатын жармалар - астық наны, бидай немесе қара бидай (бір тілімде 1 г майдан артық емес) - макарон өнімдері - күріш - картоп - жүгері, асбұршақ, үрмебұршақ, жасымық
Ақуыз (майы өте аз өнімдер)	- майсыз сиыр еті, шошқа еті, күркетауық еті, балық, аң-құс еті, соя ақуызынан кез келген жолмен дайындалған өнімдер - теңіз өнімдері - ірімшік, сүзбе
Крахмалсыз көкөністер	- шикі сәбіз, жасыл үрмебұршақ, брокколи, гүлді қырыққабат, тәтті бұрыш - тазартылған кәді - әртүрлі көкөніс - пісірілген жасыл және қызғылт сары көкөністер
Жай көмірсулар (қант, жемістер)	- балғын немесе консервіленген жемістер - қауынның мәйегі - қант, фруктоза, бал, шәрбаттар (үйеңкі, шоколад)
Майсыздандырылған немесе соя сүті	- майсыз немесе соя сүті - майсыз йогурт
Майлар	- өсімдік немесе сары май, маргарин - өсімдік майы негізіндегі тұздықтар - кілегейлі тұздық

7. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы



8. Жиынтықтауыштар тізімі

№	Атауы	Саны, д.
1	Негізгі қаңқа	1
2	Тірек қаңқа	1
3	Жүгіру жолағын көтеретін қаңқа	1
4	Сол жақ таған	1
5	Оң жақ таған	1
6	Консоль қаңқасы	1
7	Жолақ қаңқасын күшейткіш	2
8	Алдыңғы ролик	1
9	Артқы ролик	1
10	Көтергіш цилиндр	1
11	Электрлі мотор	1
12	Жүгіру жолағын көтеретін мотор	1
13	Дека	1
14	Жүгіру жолағы	1
15	Электрлі мотор қақпағы	1
16	Электрлі мотор табандығы	1
17	Сол жақ өкшелік	1
18	Оң жақ өкшелік	1
19	Роликтің сол жақ қақпағы	1
20	Роликтің оң жақ қақпағы	1
21	Тағанның астыңғы сол жақ қаптамасы	1
22	Тағанның астыңғы оң жақ қаптамасы	1
23	Бүйірлік бағыттағыш	2
24	Консольдің үстіңгі қақпағы	1
25	Консольдің астыңғы қақпағы	1
26	Өрмесі бар оң жақ тұтқа	1
27	Өрмесі бар сол жақ тұтқа	1
28	Тұтқа қаптамасы	2
29	Консоль	1

№	Атауы	Саны, д.
30	Артқы дисплей қақпағы	1
31	Тірек	5
32	Тасымалдау ролигі	2
33	Артқы ролик	2
34	Нейлон бөлшек	4
35	Уатқыш	4
36	Жастық	4
37	Тірек ролик	2
38	Жетекті белдік	1
39	Бөлшек	8
40	Тілімше	3
41	Тақта	3
42	Қауіпсіздік кілтінің ұясы	1
43	Қауіпсіздік кілті	1
44	Электрлі мотор тілімшесі	2
45	Жүрек соғу жиілігінің датчигі	4
46	Контроллер	1
47	Сақтандырғыш	1
48	Ажыратқыш	1
49	Қуат көзі	1
50	Сым	1
51	Сым	1
52	Реттеу блогы	1
53	Есептегіш	1
54	Қуат беру сымы	1
55	Силикон майы	1
56	Сомын кілті	1
57	Алтықырлы кілт (5 мм)	1
58	Алтықырлы кілт (6 мм)	1

№	Атауы	Саны, д.
59	Қуат желісі	1
60	Көк сым	1
61	Қоңыр сым	1
62	Магниттік сақина	1
63	Ішкі жағы алтықырлы бұранда (М8х45)	4
64	Ішкі жағы алтықырлы бұранда (М6х40)	4
65	Алтықырлы бөгеткіш сомын (М8)	10
66	Алтықырлы бөгеткіш сомын (М6)	4
67	Алтықырлы бөгеткіш сомын (М10)	4
68	Ішкі жағы алтықырлы цилиндрлік бұранда (М8х40)	1
69	Ішкі жағы алтықырлы цилиндрлік бұранда (М8х60)	2
70	Ішкі жағы алтықырлы цилиндрлік бұранда (М6х15)	4
71	Ішкі жағы алтықырлы цилиндрлік бұранда (М8х 25)	2
72	Ішкі жағы алтықырлы жалпақ дөңгелек басты бұранда (М8х40)	4
73	Ішкі жағы алтықырлы жалпақ дөңгелек басты бұранда (М8х42)	5
74	Ішкі жағы алтықырлы жалпақ дөңгелек басты бұранда (М8х16)	4
75	Ішкі жағы алтықырлы жалпақ дөңгелек басты бұранда (М8х25)	1
76	Ішкі жағы алтықырлы жалпақ дөңгелек басты бұранда (М10х42)	1
77	Ішкі жағы алтықырлы жалпақ дөңгелек басты бұранда (М10х55)	1
78	Ішкі жағы алтықырлы жалпақ дөңгелек басты бұранда (М10х35)	4
79	Айқара тәрізді жырашықтары мен жұмсақ төсемді өзі оятын бұрандасы бар дискілі бастиек (4,2х15)	26

№	Атауы	Саны, д.
80	Айқара тәрізді жырашықтары мен жұмсақ төсемді өзі оятын бұрандасы бар дискілі бастиек (4,2х25)	5
81	Айқара тәрізді оймакілтегі бар төбелікті бұраншеге (4,2х15)	6
82	Айқара тәрізді оймакілтегі бар төбелікті бұраншеге (4,2х20)	6
83	Айқара тәрізді оймакілтегі бар төбелікті бұраншеге (4,2х13)	27
84	Айқара тәрізді басы бар бұранда (4,2х19)	6
85	Айқара тәрізді басы бар бұранда (М5х8)	2
86	Ішкі жағы тісті бөгеткіш тығырық (5)	2
87	Стандартты типтегі серіппелі тығырық (5)	2
88	Стандартты типтегі серіппелі тығырық (6)	4
89	Ішкі жағы тісті бөгеткіш тығырық (10)	6
90	Ішкі жағы тісті бөгеткіш тығырық (8)	17

9. Техникалық сипаттамалары

Жүгіру жолының типі	Электрлік
Қозғалтқыш қуаты (тұрақ./макс.)	1,75/3,5 а.к.
Жылдамдық	1–18 км/сағ
Жүгіру жолағының өлшемі (Ұ×Е)	130×48 см
Жүгіру жолағының еңістігін реттеу типі	Электрлі
Еңіс деңгейі	0–15%, 15 деңгей
Жаттығу бағдарламалары	15 алдын ала орнатылған бағдарлама, мақсатты жаттығулар, BMI бағдарламасы
Смартфон қолданбалары	Kinomap, Zwift
Жаттығу құрылғысының қуаты	220 В
Максималды пайдаланушы салмағы	120 кг
Жұмыс күйіндегі өлшемі (Ұ×Е×Б)	156×75×127 см
Жиналған күйдегі өлшемі (Ұ×Е×Б)	65×75×142,5 см
Қаптама өлшемі (Ұ×Е×Б)	168,5×76,5×29 см
Жаттығу құрылғысының нетто салмағы	70 кг
Жаттығу құрылғысының брутто салмағы	80 кг
Жаттығу компьютері	Ақ жарықдиодты артқы жарығы бар экран келесі параметрлерді көрсетеді: жаттығу уақыты, қашықтық, калориялар, еңістік, жылдамдық, ЖСЖ, интерактивті жүгіру тегі, жүріп/жүгіріп өткен айналым саны

Конструкция ерекшеліктері	Жүгіру жолағының амортизациясы (6 көпшік), тасымалдау роликтері, автоматты өшіру, жүгіру жолағының астындағы қауіпсіз жазуға арналған амортизатор, сенсорлық басқару, джойстик, алдыңғы жағында қозғалтқыш қаптамасы жоқ
Конструкция	Жиналмалы
Бұйымның кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына 2 жыл Жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

SMART START

Бұрын орнатылған параметрлерді (жылдамдықты, жүктеме деңгейін, жүгіру жолағының еңіс бұрышын және т.б.) сақтай отырып, қысқа уақытқа кідірілген жаттығуды жалғастыру мүмкіндігі

EVER PROOF

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

ENERGY EFFICIENT

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

EXA MOTION

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

INSTA RUN

Бұралатын джойстиктер, тұтқалардағы батырмалар, алдын ала орнатылған батырмалар және т.б. арқылы жаттығуды оңай әрі жылдам басқару.

SOFT FALL

Жүгіру жолағын (немесе сермері бар корпус бөлігін) амортизатормен ақырын түсіру технологиясы — жарақат алмай және еден бетін зақымдамай жаттығу құрылғысын қауіпсіз жазу.



kinomap

MEDIA HUB

Бірнеше мультимедиялық функциялары бар: акустикалық жүйе, USB қосқышы немесе Bluetooth модулі, сондай-ақ басқа ойын-сауық жүйелері.

SENSE TOUCH

Кардио жаттығу құрылғыларындағы батырмалар конструкциясында қозғалмалы механизмдерді пайдаланбай, сенсорлық басқару арқылы жаттығуды басқару сенімділігі мен ыңғайлылығын арттыру.

ELASBOARD SHOCK

Буындарға түсетін соққы жүктемесін азайтатын арнайы бәсеңдетуші эластомерлер арқылы жүгіру жолағын амортизациялау жүйесін пайдалану.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Модель: T-340BL NOTA

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген

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

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

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Қытайда жасалған.

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

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады



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