



ЕСПЕ ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ (1-ДЕ 2)

V-218 OCTOPUS

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

TORNEOSPORT.COM

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

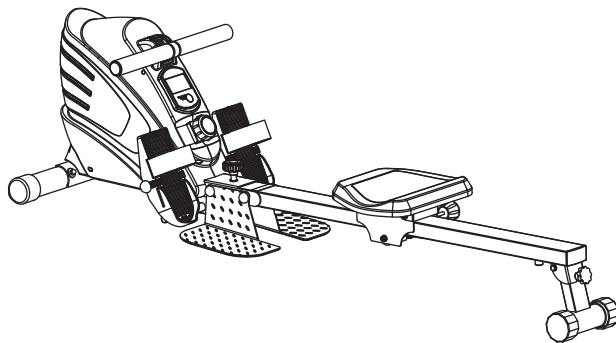
ЖЫЛ

STABILITA

EXA MOTION

EVER PROOF

INSTA FOLD



Мазмұны

1.	Кіріспе	3
2.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері	5
3.	Жаттығу құрылғысын құрастыру	7
4.	Жаттығу құрылғысын пайдалану.....	11
5.	Жаттығу	12
6.	Дұрыс тамақтану.....	18
7.	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы	21
8.	ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ	22
9.	ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ.....	23

1. Кіріспе

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз!

Заманауи технологиялар қолданылған V-218 OSTOPUS еспе жаттығу құрылғысы 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:

Әмбебап жаттығу кешені

Бұл жаттығу құрылғысы аяқ, қол, арқа және иық белдеуі бұлшықеттерін жаттықтыруға арналған тамаша таңдау болып табылады. Бұл жаттығу құрылғысы күшті, төзімділікті және икемділікті арттырады. Жаттығу құрылғысының бірегей ерекшелігі – арнайы аяқ тұғырықтары, оларда тұрып қолдарды бұғу арқылы бицепсті, ал білектерді айналдыру арқылы білек бұлшықеттерін жаттықтыруға болады. Оған қоса, қолды жоғары көтеру және иық жаттығуларын жасауға болады. Отырғыш бекіткіші жаттығу жасау кезінде оның қаңқа бойымен жылжып кетуіне жол бермейді.

Тиімді жаттығу

Ескек есу кезінде барлық негізгі бұлшықет топтары жұмыс істейді. Ұзартылған қаңқа қозғалыс амплитудасын арттыруға мүмкіндік береді. Бір уақытта 6 параметрді көрсететін үлкен LCD дисплейімен жаттығу тиімділігін бағалауға болады.

Жиналмалы конструкция

Жаттығу құрылғысы қосымша тіректерсіз, тігінен сақтауға болатындай етіп жиналады.

Реттелетін жүктеме

Жүктемені корпустың арнайы реттегіштің көмегімен өзгертуге болады. 10 жүктеме деңгейі бар.

Жылжыту және орналастыру ыңғайлылығы

Алдыңғы тұрақтандырғышта жаттығу құрылғысын сақтау орнынан жаттығу орнына оңай жылжытуға арналған тасымалдау роликтері бар. Артқы тұрақтандырғышта қолдануға ыңғайлы еден қисықтығының компенсаторлары орнатылған, оларды бұрау арқылы жаттығу құрылғысының тегіс емес едендегі күйін реттеуге 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. Бөлшектелген күйде жеткізілетін жаттығу құрылғыларын тек бөлшектелген күйінде ғана қайта тасымалдауға рұқсат етіледі.
4. Жаттығу құрылғысының конструкциясында күшті діріл немесе соққы салдарынан зақымдалуы мүмкін әртүрлі электрондық компоненттер қолданылуы мүмкін. Осы себепті жаттығу құрылғысын тасымалдау кезінде сілкіменіз және биіктен құлауына жол бермеңіз.
5. Жаттығу құрылғысы тасымалдау кезінде жаңбырдан, қардан және басқа да атмосфералық әсерлерден сенімді 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.

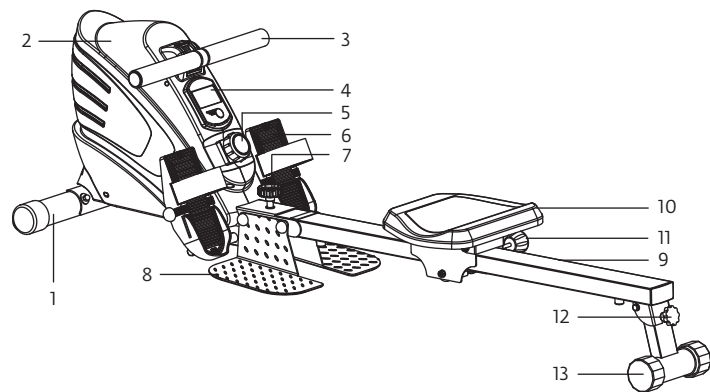
2.3 Сақтау шарттары

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

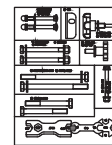
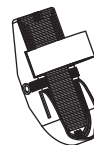
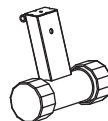
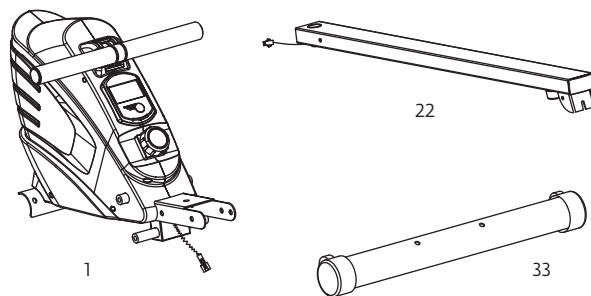
№	Атауы
1	Тасымалдау роликтері бар алдыңғы тұрақтандырғыш
2	Сермердің сәндік қаптамасы (негізгі қаңқа)
3	Тартқыш қолсабы
4	Консоль
5	Жүктеме реттегіші
6	Белдікшелері бар аяқ платформалары
7	Негізгі қаңқаны жинау бекіткіші
8	Тұрып жаттығуға арналған аяқ тұғырықтары
9	Бағыттағыш қаңқа
10	Отырғыш
11	Тұрып жаттығу кезінде отырғыш қалпын бекіткіш
12	Артқы тұрақтандырғыш бекіткіші
13	Еден қисықтығының компенсаторлары бар артқы тұрақтандырғыш



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.

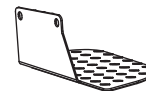
№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
1	Негізгі қаңқа	1
22	Бағыттағыш қаңқа	1
18	Жинақтағы тірегі бар отырғыш	1
28	Артқы тұрақтандырғыш	1
11	Аяқ платформасы	2
33	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
15L/R	Аяқ тұғырығы	1 жұп
TOOL	Арнайы бекітпе мен құрал-саймандар жинағы	1



28

11

TOOL



18

15L

15R

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

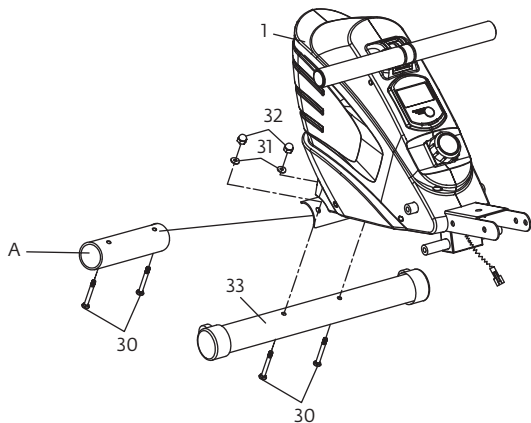
Жаттығу құрылғысын қаптамадан шығарыңыз.

Қаптаманың целлофан элементтерін алып тастаңыз.

2-ҚАДАМ

1. 2 бұранды (30), 2 тығырықты (31) және 2 сомынды (32) босату арқылы тасымалдау құбырын (А) алып тастаңыз. Тасымалдау құбырын (А) тастамаңыз, ол қайта қаптау және тасымалдау кезінде қажет болады.

2. Алдыңғы тұрақтандырғышты (33) негізгі қаңқаға (1) орнатып, оны екі бұранмен (30), екі тығырықпен (31) және екі сомынмен (32) бекітіңіз.

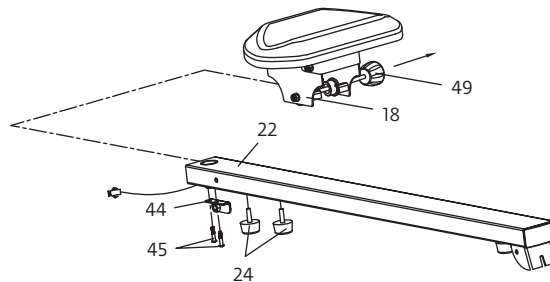


3-ҚАДАМ

1. Бағыттағыш қаңқадағы (22) 2 бұранданы (45) босатып, тірек жастық (24) пен тілімшені (44) алып тастаңыз.

2. Отырғыш бекіткішін (49) тартып, отырғыш тірегі (18) бар отырғышты (13) бағыттағыш қаңқаға (22) орнатыңыз.

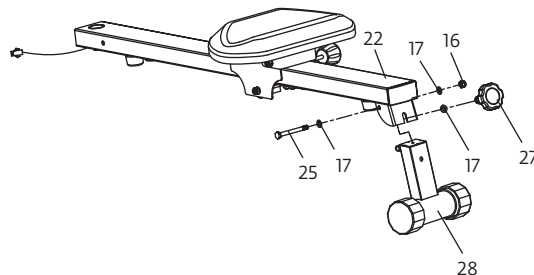
3. Тілімше (44) мен тірек жастықтарын (24) қайта орнатыңыз.



4-ҚАДАМ

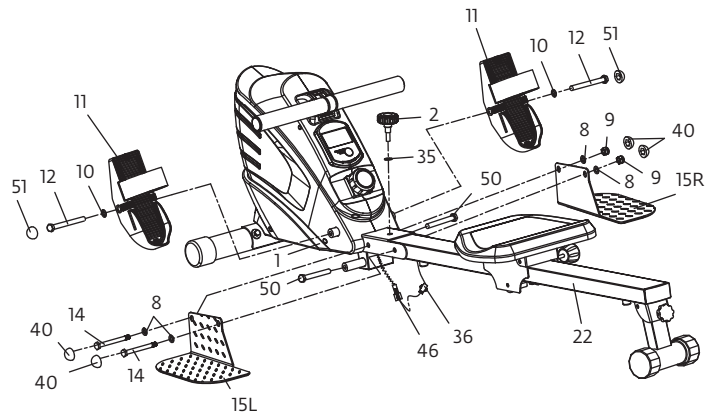
1. Артқы тұрақтандырғышты (28) алтықырлы бұран (25), тығырықтар (17) мен сомындар (16) арқылы бағыттағыш қаңқаға (22) бекітіңіз.

2. Артқы тұрақтандырғыш бекіткіші (27) мен тығырықты (17) орнатыңыз.



5-ҚАДАМ

1. Жалғағыш сымды (46) сенсор сымына (36) қосыңыз.
2. Отырғыш (22) орнатылған бағыттағыш қаңқа мен аяқ тіректерін (15L/R) бұрандар (14), тығырықтар (8) мен сомындар (9) арқылы негізгі қаңқаға (1) бекітіңіз.
3. Бұран мен сомын ұшын қалпақшамен (40) жауып қойыңыз.
4. Жаттығу құрылғысының орталық бөлігіндегі бекіткіш (2) пен тығырықты (35) тоқтағанша бұраңыз.
5. Шектеуші бұрандарды (50) жаттығу құрылғысының екі жағындағы негізгі қаңқаға бекітіңіз.
6. Педальдарды (11) бұранда (12) мен тығырықтар (10) арқылы негізгі қаңқаға (1) бекітіңіз.
7. Бұран ұшын қалпақшамен (51) жауып қойыңыз.



Жинау аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

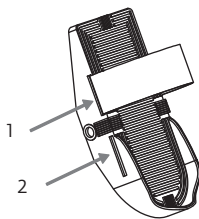
4. Жаттығу құрылғысын пайдалану

4.1 Педаль белдікшелерін реттеу

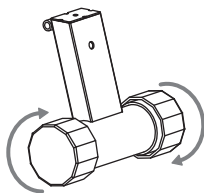
Табанды аяқ платформасына мықтап бекіту үшін арнайы белдікшелерді пайдаланыңыз. Табанды педальдарға қоймас бұрын, жабысқақ таспаны босатыңыз, содан кейін өкшені артқы жиекке сүйеп, табанды педальға тура қойыңыз. Табанды педальға мықтап бекіту үшін жабысқақ таспалы белдікшені тартыңыз.

Белдікшелерді екі қалыпта орнатуға болады — тобыққа жақын және одан алыс. Жаттығу құрылғысында жайлы жаттығу үшін белдікшелерді қажетті қалыпқа орнатыңыз.

4.2 Жаттығу құрылғысын еденге орнықтыру



Жаттығу құрылғысын тегіс емес жерде тұрақтандыру үшін еден қисықтығының компенсаторларын пайдаланыңыз. Олар артқы тұрақтандырғыштың шеттерінде орналасқан. Қажетті деңгейді орнату үшін оларды сағат тілі бойымен не сағат тіліне қарсы бағытта бұрау керек.



4.3 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Жиналмаған күйде:

Артқы тұрақтандырғышты (28) ұстап, алдыңғы тұрақтандырғыштағы тасымалдау роликтері жерге тірелгенше жаттығу құрылғысын жоғары қарай көтеріңіз. Осы күйде жаттығу құрылғысын сақтау орнына оңай жылжытуға болады.

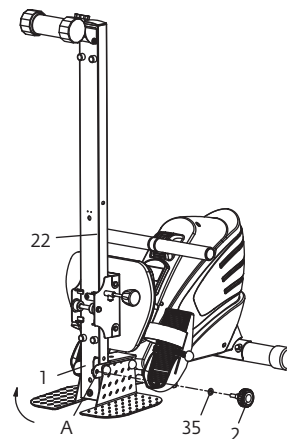
Жиналған күйде:

Жаттығу құрылғысына алдыңғы жанынан келіп, бағыттағыш қаңқаны (22) ұстаңыз, содан кейін жаттығу құрылғысын тасымалдау роликтері жерге тірелгенше өзіңізге қарай тартыңыз. Осы күйде жаттығу құрылғысын сақтау орнына оңай жылжытуға болады.

4.4 Жаттығу құрылғысын жинау және жазу

Жаттығу құрылғысы сақтау және жылжыту ыңғайлы болуы үшін жиналмалы конструкциямен жабдықталған.

Жаттығу құрылғысын жинау үшін жаттығу құрылғысының орталық бөлігінен бекіткіш (2) пен тығырықты (35) бұрап алып, бағыттағыш қаңқаны (22) көтеріңіз (өз салмағының ауырлығына байланысты төмен түсіп кетпеуі үшін отырғышты шектегішпен (49) бекітуге болады). Әрі қарай бекіткіш (2) пен тығырықты (35) жаттығу құрылғысының бүйіріндегі арнайы тесікке бұраңыз. Жаттығу құрылғысы тасымалдауға және сақтауға дайын.



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

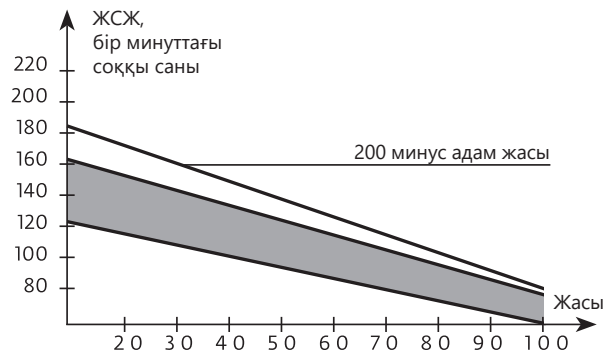
Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші — жүрек соғу жиілігінің өзгеруі. Жүрек соғу жиілігін үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде жүрек соғу жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін құрал болмаса, терапевттен жүрек соғу жиілігін қалай тиімді өлшеуге болатынын сұраңыз.

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 нұсқалары

Ескек есу



Назар аударыңыз:

Ескек есумен айналысу алдында отырғыш бағыттағыш қаңқаға (22) бекіткішпен (49) бекітілмегеніне көз жеткізіңіз. Әйтпесе, ескек есе алмайсыз.

Бұл жаттығу алдыңғы бұлшықет топтарын жаттықтыру үшін өте қолайлы.

1. Консоль астындағы реттегішпен барынша қолайлы жүктеме деңгейін таңдаңыз.
 2. Отырғышқа отырып, аяқты педальдарға тіреп, табанды белдіктермен бекітіңіз.
 3. Тізені бүгу арқылы алға қарай еңкейіп, тартқыш қолсабын ұстаңыз.
- Итеру аяқ пен иық белдеуін бір уақытта қозғалту арқылы жүзеге асады. Әрі қарай бицепс жұмыс істеп, жаттығу құрылғысының қолсабын ішке қарай тартады. Кеуде оқыс қимылдарсыз алға қарай шығарылып, арқа шамалы бос болады. Аяқ бөксе мен сан бұлшықеттерінің біркелкі қозғалысы арқылы түзетіледі.



«Жаттығу залы» режимі

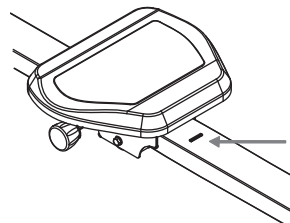
Бұл режимде жаттығулар тұрып орындалады. Жаттығу құрылғысын еденге бекіту үшін бағыттағыш (22) пен негізгі қаңқа (1) арасындағы арнайы табан тұғырықтарына (15L\R) тұру қажет. Жаттығуларды жұлқымай, аяқ орнықты тұру үшін тізені сәл бүгіп, сан мен балтыр бұлшықеттерін ширатыңыз.



Назар аударыңыз:

Бұл жаттығуларды ешқашан аяқ тұғырықтарына сүйенбей жасамаңыз.

1. Консоль астындағы реттегішпен барынша қолайлы жүктеме деңгейін таңдаңыз.
2. Бағыттағыш қаңқадағы тесікке арнайы бекіткішті (49) бұрау арқылы отырғышты бекітіңіз. Сізге ыңғайлы болуы үшін бағыттағыш қаңқада отырғышты бекіткішпен бекітуге болатын орнын көрсететін арнайы белгі бар.



3. Сол аяқты сол жақ тұғырыққа, ал оң аяқты оң жақ тұғырыққа қойып, табан тұғырықтарына тұрыңыз. Жаттығу құрылғысы теңселмейтіндей етіп, тегіс жерге орнатылғанын және тіректердің еденге мықтап тірелгенін тексеріңіз.
4. Қолсапты ұстап, оны сермердің сәндік қаптамасынан шығарыңыз. Жаттығуды бастаңыз.

Қол орнын өзгерту (екі қолды бірге немесе оң және сол қолды кезек-кезек ауыстыру) арқылы қолды бүйірге, алға қарай сермеуге немесе шынтақты бүгу арқылы бицепсті жаттықтыруға болады. Екі қолмен де, бір қолмен де жаттығуға болады. Оған қоса, иықты жаттықтыру үшін төменнен кеудеге қарай тарта аласыз. Төменде кейбір жаттығу нұсқалары берілген.

1. Еңкейіп ішке қарай тарту



2. Бицепсті жаттықтыру



3. Трицепсті жаттықтыру

Бұл жаттығуды отырғышта, тұтқаға арқамен қарап отырып та жасауға болады.



4. Иық белдеуін жаттықтыру

Бұл жаттығуды шынтақты бүгіп, кеудеге қарай тарту арқылы жасауға болады.



5. Иықты жаттықтыру (бір қолмен тарту)

Бұл жаттығуды орындау кезінде жаттығу құрылғысын еденге бір аяқпен бекіту жеткілікті.

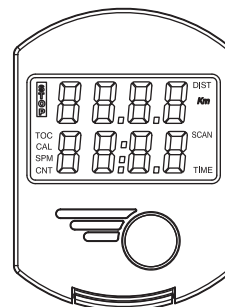


5.5 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Бұл жаттығу құрылғысы жүктемені механикалық түрде реттейтін қолдануға оңай әрі сенімді жаттығу компьютерімен (консольмен) жабдықталған. Ол негізгі жаттығу параметрлерін бақылауға мүмкіндік береді.

Экран астындағы батырманы басу арқылы негізгі жаттығу көрсеткіштері арасында ауысуға болады. Ағымдағы көрсеткіштерді әдепкі мәндерге түсіріп тастау үшін батырманы 2 секунд бойы басып тұрыңыз.

Дисплейдегі индикация сипаттамасы



Дисплейдегі белгі	Жалпы сипаттамасы	Индикация
SCAN (Сканерлеу)	Көрсетілетін көрсеткіштер (УАҚЫТ, ЖАЛПЫ САНАҚ, САНАҚ және ККАЛ) әр 6 секунд сайын автоматты түрде ауысатын режим	
TIME (Уақыт)	Жаттығу басталғаннан бері өткен уақыт	00:00–99:59 мин
CNT (Есу саны)	Ағымдағы жаттығу кезіндегі есу (қайталау) саны	0–9999
TOC (Жалпы есу саны)	Консольдің қуат элементтерін орнатқан сәттен бастап жалпы есу (қайталау) саны. Бұл көрсеткіш консольден қуат элементтерін алғанда ғана түсіріп тасталады.	0–9999
SPM (Бір минуттағы есу саны)	Минутына жасалған есу (қайталау) саны	0–1200
CAL (Калори- ялар)	Ағымдағы жаттығу барысында жағылған калория саны. Бұл көрсеткіш шамамен алынған және орташа пайдаланушы үшін есептелген. Оны тек осы жаттығу құрылғысында жасалатын жаттығулармен салыстыру үшін пайдалану керек.	0–9999 ккал

Автоматты іске қосу

Есу уақыты мен саны санағын қосу үшін жаттығуды бастап, қолсапты өзіңізге қарай тартыңыз. Консоль экраны автоматты түрде қосылады.

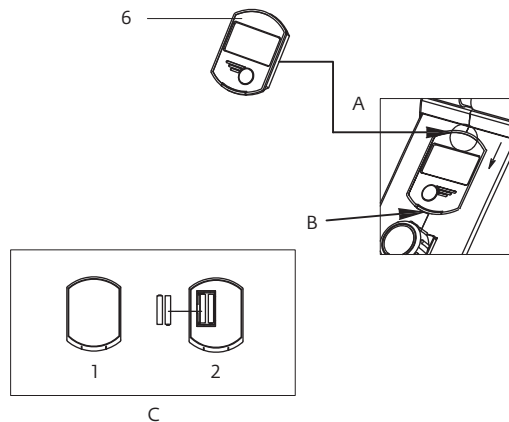
Автоматты түрде өшіру және кідірту

Ағымдағы жаттығуды бірнеше секундқа тоқтатқан кезде, экранда жаттығу кідірілгені жайлы хабарлайтын STOP белгішесі көрсетіледі. 4 минут әрекетсіздіктен кейін консоль автоматты түрде өшіп, ағымдағы жаттығудың барлық деректері жоғалады.

Консоль батареяларын ауыстыру

Консольді (6) жоғарғы жағынан (А) ұстап тұрып, екінші қолмен ілмекті (В) басыңыз, содан кейін консольді астыңғы жағынан өзіңізге қарай тартып, оны сермердің сәндік қаптамасынан шығарыңыз.

Қуаты таусылған қуат элементтерін алып тастап, С суретінде көрсетілгендей полярлықты сақтай отырып, жаңа батареяларды батарея бөлігіне салыңыз. Консольді қайта орнатыңыз.



Назар аударыңыз:

1. Қайта зарядталатын батареяларды пайдалану ұсынылмайды.
2. Қуат беру элементтерін барлық мемлекеттік және федералдық заңдар мен ережелерге сәйкес кәдеге жарату керек.
3. Қуат беру элементтерін отқа тастамаңыз.



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 сал басқаша нәтижелер береді: шынында да, кардиологтың емделуінің 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:



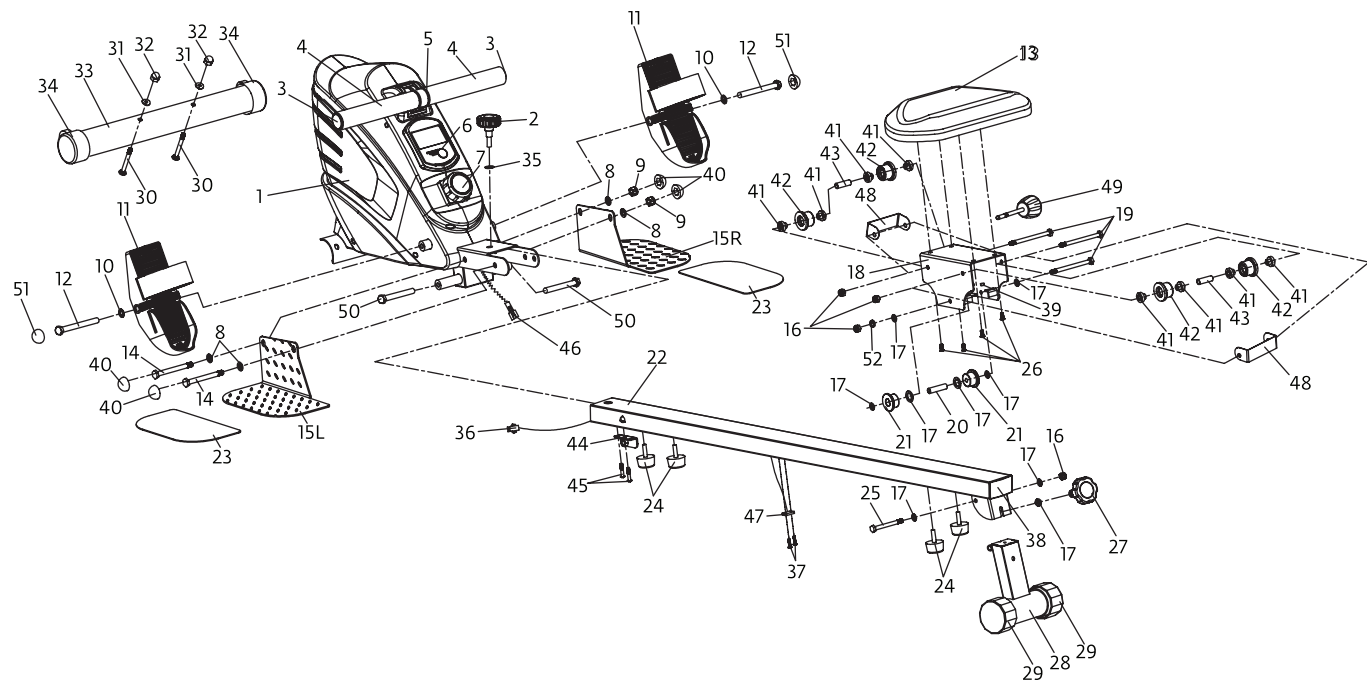
Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз¹.

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

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
1	Негізгі қаңқа	1
2	Бекіткіш	1
3	Бітеуіш	2
4	Өрме	2
5	Қолсап	1
6	Компьютер	1
7	Жүктеме реттегіші	1
8	Тығырық (D10)	4
9	Табандатпа сомын (M10)	2
10	Тығырық (D13)	2
11	Аяқ платформасы	2
12	Бұран (12,5×130×M12x16)	2
13	Отырғыш	1
14	Алтықырлы бұран (M10*108)	2
15L/R	Аяқ тірегі	1 жұп
16	Табандатпа сомын (M8)	4
17	Тығырық (D8)	9
18	Отырғыш тірегі	1
19	Алтықырлы бұран (M8x110)	3
20	Төлке	1
21	Ролик	2
22	Бағыптағыш қаңқа	1
23	Тірек жапсырмасы	2
24	Тірек жастық	4
25	Алтықырлы бұран (M8x80)	1
26	Бұранда (M6x12)	4
27	Кіші бекіткіш	1
28	Артқы тұрақтандырғыш	1

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
29	Артқы тұрақтандырғыш бітеуіші	2
30	Шаршы басты бұран (M8x73)	2
31	Иілген тығырық (D8×2×Ф25)	2
32	Қалпақшалы сомын (M8)	2
33	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
34	Алдыңғы тұрақтандырғыш бітеуіші	2
35	Тығырық (D10)	1
36	Сенсор сымы	1
37	Бұраншеге (ST3x10)	2
38	Төртбұрышты бітеуіш	1
39	Магнит	1
40	Қалпақша	4
41	Мойынтірек (608)	8
42	Ролик	4
43	Төлке	2
44	Бекіткіш тілімше	1
45	Бұранда (M6*10)	2
46	Жалғағыш сым	1
47	Сенсор	1
48	Тілімше	1
49	Отырғыш бекіткіші	1
50	Алтықырлы бұран (M12x105)	2
51	Қалпақша (S19)	2
52	Иілген тығырық (d8)	1

9. Техникалық сипаттамалары

Жүктеу жүйесі	Магнитті
Сермер салмағы	3 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	120 кг
Жаттығу құрылғысының қуаты	Батареялар, АА типті, 2 д.
Жұмыс күйіндегі өлшемі (Ұ×Е×Б)	178х51х48 см
Жиналған күйдегі өлшемі (Ұ×Е×Б)	70х51,5х124 см
Қаптама өлшемі (Ұ×Е×Б)	124х58х22,5 см
Жаттығу құрылғысының нетто салмағы	26 кг
Жаттығу құрылғысының брутто салмағы	31 кг
Жаттығу компьютері	Экран келесі параметрлерді көрсетеді: жаттығу уақыты, есу саны, жалпы есу саны, калориялар, сканерлеу режимі
Конструкция ерекшеліктері	Тұрып жаттығу жасауға арналған табан тұғырықтары, еденді қорғауға арналған көбік резеңкеден жасалған төсеніштер, отырғыш бекіткіші, педаль белдікшелерін реттеу
Конструкция	Жиналмалы
Бұйымның кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына 2 жыл Жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

EVER PROOF

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

INSTA FOLD

Жабдықты оңай жылжыту және сақтау үшін ықшам жиналмалы технология.

STABILITA

Жаттығу құрылғысын қисық еденде тұрақтандыру үшін оның тіректерін реттелетін компенсаторлармен жабдықтау.

EXA MOTION

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

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Модель: V-218 OCTOPUS

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.