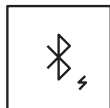


KETTLER

ESTABLISHED IN
GERMANY



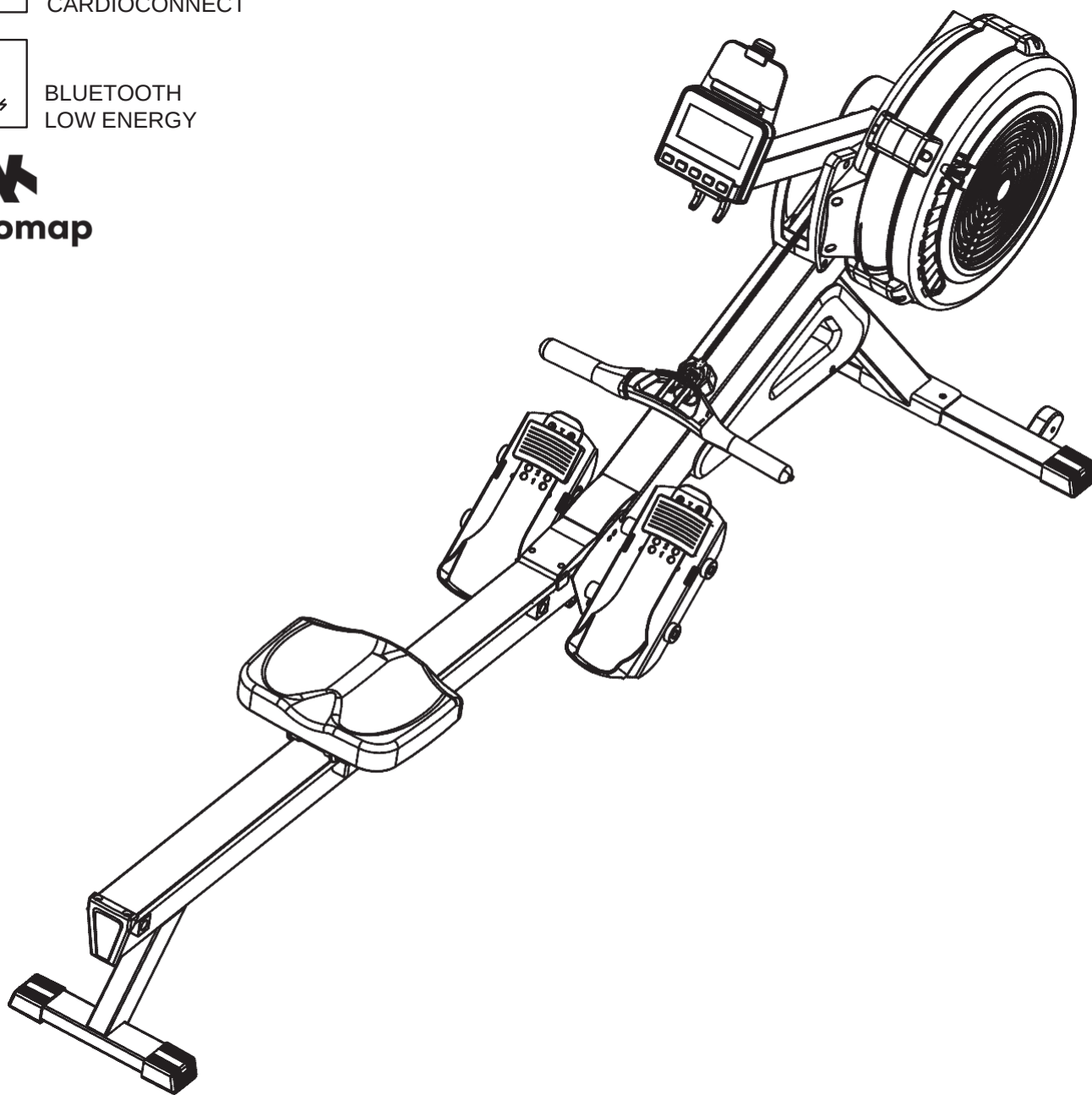
KETT
CARDIOCONNECT



BLUETOOTH
LOW ENERGY



kinomap



Storm

Rowing Machine

ЕСПЕ ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ
ЖАТТЫҒУ ЖАСАУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

МАЗМҰНЫ

KETTLER — ГЕРМАНИЯДАН ШЫҚҚАН	2
1 ҚАУІПСІЗ ПАЙДАЛАНУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛАР	3
2 ТЕХНОЛОГИЯЛАР	5
3 KETTLER STORM ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ	6
4 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ҚҰРАСТЫРУ	7
1. Жиынтықтамасы	7
2. KETTLER Storm құрастыру жөніндегі нұсқаулық	9
5 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ	15
1. Жүктемені реттеу	15
2. Жаттығу құрылғысын жылжыту	15
6 ЖАТТЫҒУ КОМПЬЮТЕРІ	16
1. Жаттығу компьютерін басқару	16
2. Жаттығу компьютерінің дисплейінде көрсетілетін параметрлер	17
3. Жаттығу бағдарламаларының сипаттамасы	18
4. Мобилді қолданбаны пайдалану	21
5. Пульсті сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану	21
6. Қуаттың автоматты түрде өшірілуі	22
7. Жаттығу компьютерінің қуат беру элементтерін ауыстыру	22
7 ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР	23
1. Дене дайындығы деңгейін анықтау	23
2. Жаттығу процесін ұйымдастыру	23
3. Еспе жаттығу құрылғысындағы жаттығулар	24
8 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ ЖӘНЕ ЖӨНДЕУ	26
1. Жаттығу құрылғысына пайдаланушы тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет	26
2. Жаттығу құрылғысына сервистік орталық мамандарының тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет	26
3. Жаттығу құрылғысын жөндеу	26
9 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ТАСЫМАЛДАУ, САҚТАУ ЖӘНЕ КӨДЕГЕ ЖАРАТУ	27
1. Жаттығу құрылғысын тасымалдау	27
2. Жаттығу құрылғысын сақтау шарттары	27
3. Жаттығу құрылғысын көдеге жарату	27

KETTLER — ГЕРМАНИЯДАН ШЫҚҚАН

KETTLER брендінің тарихы 1949 жылғы 15 қаңтарда басталған, сол кезде Хайнц Кеттлер Германияның батысындағы Энзе қаласында шағын металлургия фабрикасын ашқан болатын. Уақыт өте келе жасап шығарылатын өнім ассортименті кеңейтіліп, 1966 жылғы 25 қазанда KETTLER сауда маркасы тіркеледі. 1968 жылы фабрикада спорттық жаттығу құрылғыларының өндірісі іске қосылады. Бұл бағыт, басқаларымен қатар, KETTLER брендіні Германияда және бүкіл әлемде ең танымал брендтердің біріне айналдырады. Өз өнімі үшін өндіруші беделді халықаралық сыйлықтарға ұсынылған болатын.

2009–2011 жж. аралығында Plus X Award® сыйлығында KETTLER «Ең инновациялық бренд» арнайы марапатын үш рет алды. Сыйлық номинанттарын анықтағанда Heinz Kettler GmbH & Co. KG компаниясының спорттық индустрияны дамытуға қосқан үлесі ескерілді. 2013 жылы ISPO® сыйлығында KETTLER Racer S велоэргометрi денсаулыққа және фитнеске арналған тауарлар арасында «Алтын жеңімпаз» номинациясының көшбасшысы атанды. 2017 жылы KETTLER ERGO C10 велоэргометрi «Тамаша дизайн» номинациясында German Design Award Special® сыйлығына ие болды.

Пайда болғаннан бергі жолында бренд саламатты өмір салтының синониміне айналады – KETTLER өнімінің арқасында пайдаланушылардың бірнеше буыны тұрақты жаттығуды пайдалы дағдыға айналдырды. Бүгінгі таңда да KETTLER компаниясы бүкіл әлемде адамдарды спортпен шұғылдануға, өз денсаулығының қамын ойлауға және өмір сапасын арттыруға жігерлендіріп келеді.

Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын құрастырмай және пайдаланбай тұрып, осы Пайдалану мен құрастыру нұсқаулығын мұқият оқып шығыңыз. Онда жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану, оған техникалық қызмет көрсету және сақтау туралы маңызды ақпарат берілген. Бұл Нұсқаулықты жаттығу құрылғысын пайдаланатын бүкіл мерзіміңізде міндетті түрде сақтаңыз.

1 ҚАУІПСІЗ ПАЙДАЛАНУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛАР

- Жаттығу құрылғысы тек қана үй жағдайларында пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын коммерциялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.
- Жаттығу құрылғысының барлық пайдаланушыларын қауіпсіздік шаралары туралы ақпараттандыру үшін жауапкершілік жаттығу құрылғысының иесіне жүктеледі.
- Егер өндіруші жаттығу құрылғысында ескерту белгілерін қарастырған болса, олармен танысып шығыңыз. Жаттығу құрылғысын пайдаланудың бүкіл мерзімінде ондағы ескерту белгілерін сақтаңыз.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысын құрастыру кезінде орынжайда кішкентай балалардың жоқтығына көз жеткізіңіз. Ұсақ бөлшектер 3 жасқа дейінгі балалар үшін өте қауіпті.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Балалар мен үй жануарларын жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған орынжайда қараусыз қалдырмаңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалыстағы механизмдеріне адамның не жануардың дене мүшесі қысылып қалса, жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.
- Балалар және физикалық, сенсорлық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар тек өздерінің қауіпсіздігіне жауапты тұлғалардың бақылауымен ғана жаттығу құрылғысын пайдалана алады немесе жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысының қасында бола алады.
- Жаттығуды бастамас бұрын міндетті түрде толық медициналық тексеруден өтуге кеңес береміз. Бұл, әсіресе, 35 жастан асқан, ұзақ уақыт бойы спортпен айналыспаған, жүрек-қантaмыр жүйесіне қатысты ауруларға бейімділігі бар немесе басқа да ауруларға шалдыққан адамдар үшін өте маңызды. Жаттығу бағдарламаларын құрудың негізіне медициналық тексеру нәтижелері жатқызылуы тиіс. Дұрыс жасалмаған жаттығу бағдарламасы мен шамадан тыс жаттығулар денсаулығыңызға айтарлықтай зиян тигізуі мүмкін. Егер қандай да бір ауруларыңыз анықталған болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер ғана қабылдай алады.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысы дәлдігі жоғары жабдық класына жатпайды, жүрек ырғағын мониторингтеу жүйесінің көрсеткіштері нақты мәндерден өзгеше болуы мүмкін. Жаттығу кезінде ағза мүмкіндіктерін асыра бағалау ауыр жарақаттарға немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер басыңыз айналса немесе әлсіздік сезген болсаңыз, жаттығуды дереу тоқтатып, қажет болса, медициналық көмекке жүгініңіз. Жаттығу құрылғысын терапиялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.
- Жаттығу құрылғысын алкогольдік масаю күйінде немесе реакция мен зейінді нашарлататын препараттардың әсерінде пайдалануға тыйым салынады. Бұл ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысын тек қана тікелей мақсаты бойынша, осы Нұсқаулыққа сәйкес пайдаланыңыз.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысын қолданар алдында оның апаттық тоқтату механизмімен мұқият танысып шығыңыз.
- Жаттығу құрылғысына әрқашанда ол толық тоқтап тұрғанда ғана абайлап мініп-түсіңіз.
- Жаттығу құрылғысының еркін жүріс механизмі жоқ кейбір қозғалмалы бөліктерін бірден тоқтату мүмкін емес екендігіне назар аударыңыз.
- Жарақаттанып қалмау үшін қолыңызды жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөліктеріне қоймаңыз.
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттыға алады.
- Егер салмағыңыз осы Нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген пайдаланушының максималды рұқсат етілген салмағынан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етілмейді.

- Жаттығу құрылғысында жаттыққан кезде тек спорттық киім мен аяқ киімді киіңіз. Киім тым кең болмауы тиіс. Жаттығу кезінде киім мен аяқ киім бөлшектері жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауын қадағалаңыз. Жалаң аяқ немесе тірек бетінде (мысалы, тірек алаңында, педальда және т. б.) аяқ басын орнықты қоюға мүмкіндік бермейтін немесе табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттықпаңыз.
- Жаттығу құрылғысының жанында жоғары деңгейде электромагнитті сәуле шығаратын қандай да бір құрылғыларды пайдаланбаңыз, электромагнитті сәулелер жаттығу компьютерінің көрсеткіштеріне әсер етуі мүмкін.
- Егер жаттығу құрылғысының желдетуге арналған тесіктері бар болса, орнатқан кезде олар жабылып қалмағанын қадағалаңыз.
- Жаттығу құрылғысын орнататын орынды таңдағанда оның айналасында әр жағынан кем дегенде 0,5 м бос кеңістікті қамтамасыз етіңіз.
- Жаттығу құрылғысын қатты, жазық және тегіс бетке орнату қажет. Еден жабынына сызаттан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына арнайы резеңке кілемшені төсеңіз. Жаттығу құрылғысы тегіс емес бетке немесе жұмсақ жабынға орнатылған болса, орнықтылығы нашарлап, аударылып кетуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қойып, оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз.
- Жаттығу құрылғысы ауа температурасы +10 °C пен +35 °C аралығындағы және салыстырмалы ылғалдылығы 75% дейінгі орынжайларда пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды, жылытылмайтын орынжайларда, сондай-ақ аэрозоль мен жанғыш газдар шашырайтын жерлерде пайдаланбаңыз және сақтамаңыз.
- Жаттығу құрылғысын ылғалдылығы жоғары орынжайларда, мысалы, душ кабинасының, бу бөлмесінің немесе бассейннің жанында орнатпаңыз. Жоғары ылғалдылық жаттығу құрылғысының электрондық және басқа да компоненттеріне кері әсер етуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының бөлшектерін үнемі шаңнан және басқа ластанудан тазартып отырыңыз. Жаттығу құрылғысының компьютері мен механизмдерін судан және басқа сұйықтықтардан қорғаңыз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетіліп тұрғанын қадағалаңыз.
- Жаттығу құрылғысын тазарту үшін сумен немесе жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісімен суланған жұмсақ түксіз мата сулығын пайдаланыңыз. Жуғыш құралды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды пайдаланбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерін қорғайтын лак-бояу жабынын зақымдауы мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының ішіне бөгде заттардың түсіп кетпеуін қадағалаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, жаттығуды дереу тоқтатыңыз. Егер оны өз бетіңізше және қауіпсіз шығара алмайтын болсаңыз, Сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
- Жаттығу құрылғысының электрондық құрылғыларының жұмысын қамтамасыз ететін қуаты сөйілген қуат беру элементтерін батарея бөлігінен шығарып алып, қажет болса, жаңасына ауыстыру керек. Қуаты сөйілген қуат беру элементтері батарея бөлігінде қалып қалса, олар электрондық құрылғылар жұмысын бұзуы мүмкін.
- Қауіпсіз пайдалану және қызмет мерзімін ұзарту үшін жаттығу құрылғысының бұрандалы қосылыстары босап қалмағанын, сондай-ақ жеке бөлшектері зақымдалып, тозбағанын уақтылы тексеріп отыру қажет. Жаттығу құрылғысын құрастырғанда жасалған бұрамалы қосылыстарды ай сайын кемінде бір рет тексеріп жүріңіз. Егер қажет болса, сол қосылыстарды қатайтып шығыңыз. Жаттығу құрылғысының жылжымалы және үйкелісетін тораптарын арнайы майлағышпен (бөлек сатып алынады) тұрақты түрде өңдеп отыруды ұсынамыз.
- Жаттығу құрылғысында ақау пайда болса (қалыпты жұмысына тән емес дыбыс шықса, қозғалмалы бөлшектері айқасып не бұғатталып қалса және т. б.), оны пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Өз бетімен жөндемеңіз. Білікті жөндеуден өткізу үшін Сатушының сервистік қызметіне жүгінуіңізді сұраймыз.
- Жаттығу құрылғысының конструкциясына өз бетінше қандай да бір өзгертулер енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақты пайдалану жабдықтың сыну және пайдаланушының жарақаттану себебіне айналуы мүмкін, сонымен қатар кепілді қызмет көрсетуден бас тарту үшін негіз болуы мүмкін.

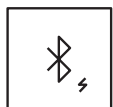
Өндіруші тұтынушыларға алдын ала хабарламай, бұйымдардың жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

2 ТЕХНОЛОГИЯЛАР



KETT CardioConnect

Кардиодатчиктің сымсыз сигналын қабылдау/жіберу технологиясы. Жаттығу кезінде пульсті өлшейді және жаттығу компьютерінде нәтижелердің көрсетілуін сымсыз қамтамасыз етеді.



BLUETOOTH LOW ENERGY

Bluetooth спецификациясының жаңа версиясы қолданбалардың кең диапазонын қолдау мүмкіндігін береді және кәсіби және әуесқой спорт салаларында пайдаланылуын ыңғайлы ету үшін ақырғы құрылғының өлшемін кішірейтеді.



kinomap

Kinomap технологиясы

Жаттығу құрылғысының Kinomap қолданбасына максималды түсінікті тәсілмен қосылуын қамтамасыз ететін технология. KETTLER модельдерінің бүкіл қатары қолданбаның бөлек мәзіріне жинақталған.

Kinomap қолданбасындағы жаттығулардың нәтижелері мен дене белсенділігін: оқиғаларды, жаттығуларды, прогресс пен т. б. қадағалайтын әртүрлі құрама қолданбалардың деректерін синхрондау қосымша ойластырылған. Мысалы, FITNESS App (IOS) қолданбасымен. Жаттығу мен дене белсенділігі туралы деректер Kinomap қолданбасы арқылы FITNESS App қолданбасына смарт-сағат арқылы ендіріледі.

Смартфонға/планшетке (IOS, Android) арналған Kinomap қолданбасының өзі жаттығу құрылғысын фитнеске арналған сауық кешеніне айналдырады. Жүктемесі реттелетін жаттығудың виртуалды симуляциясын жасайды және жаттығу үшін өзіңіздің жеке видео-контентіңізді жүктеуге мүмкіндік береді.

3 KETTLER STORM ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Жаттығу құрылғысының моделі	135764 Rowing machine Storm
Класы	НВ
Жүктеу жүйесі	Ауа
Жүктемені реттеу	Механикалық
Жүктеме деңгейлері	8
Пульсті өлшеу	Кардиобелбеуді қосқанда қолжетімді
Жаттығу құрылғысы компьютерінің қуат кезі	Қуат беру элементі, типі C×2
Жаттығу құрылғысының өлшемдері	248×100×75 см
Қаптама өлшемі	146×56×38 см
Нетто салмағы	45 кг
Брутто салмағы	50 кг
Пайдаланушының максималды салмағы	140 кг
Жаттығу компьютерінің экранында көрсетілетін параметрлер	Жаттығу уақыты; жылдамдық; қашықтық; жұмсалған калориялар; пульс жиілігі; бір минуттағы есу саны; есудің жалпы саны; WATT-пен көрсетілген жүктеме деңгейі
Қосымша	Жаттығу мақсаттарын теңшеу (кері санақ); мақсаттық импульсті ескерту сигналымен бақылау; пайдаланушылардың профильдерін сақтау; кардиодатчик сигналын қабылдағыш
Кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына – 3 жыл Жаттығу құрылғысының қаңқасына – 7 жыл

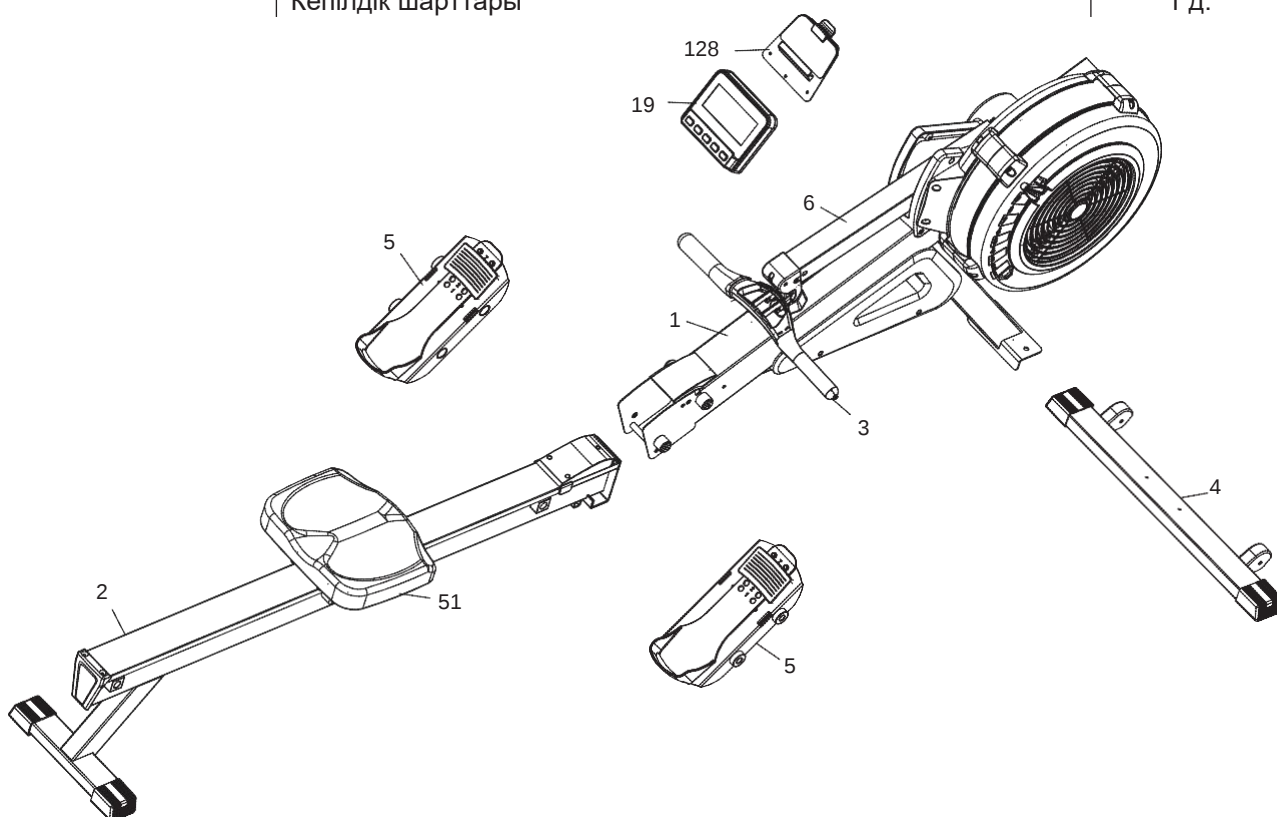
4 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ҚҰРАСТЫРУ

- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Қаптаманы ашып, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын құрастыруды жоспарлаған орынжайда 3 жасқа дейінгі кішкентай балалар жоқ екеніне көз жеткізіңіз.
- ⚠ Жаттығу құрылғысы көлемді және ауыр бөлшектерден тұрады. Жарақат алып қалмау үшін жаттығу құрылғысын қатаң түрде көмекшімен бірге құрастыруға кеңес береміз.
- ⚠ Егер жаттығу құрылғысы нөлден төмен температурада тасымалданған болса, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын жылытылатын орынжайда кемінде 6 сағат ұстау қажет.

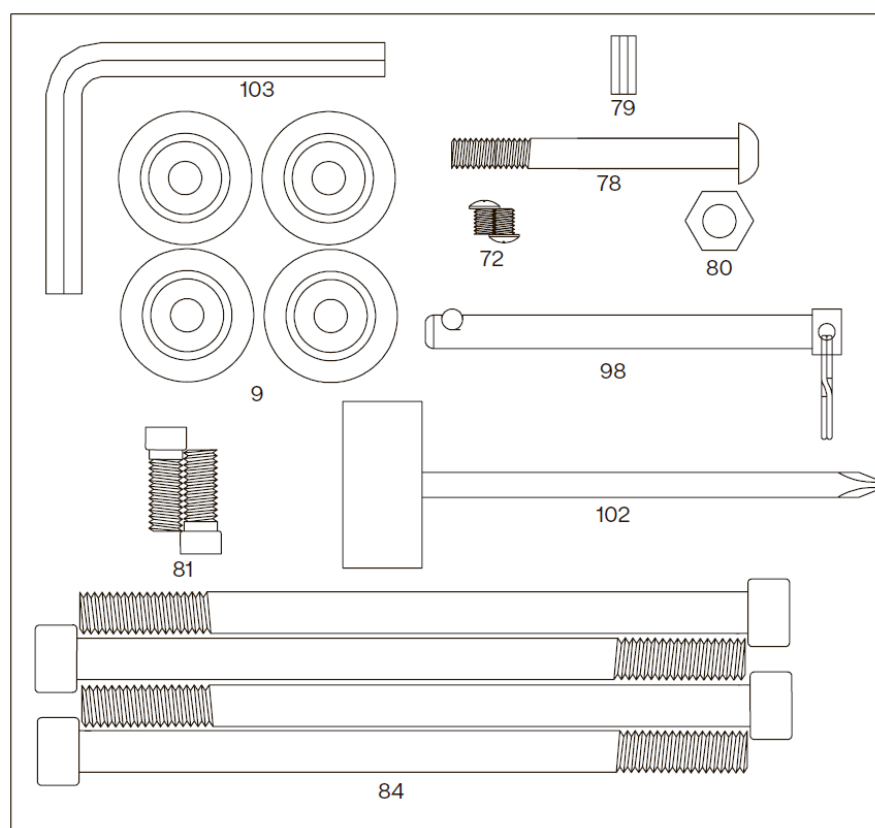
4.1 Жиынтықтама

Құрастыруға кірісер алдында конструкцияның және бекітпенің бүкіл элементтерін бос алаңда жайып қойып, қаптау материалын алып тастауға кеңес береміз. Қаптамада ештеңе қалып қоймағанына көз жеткізіңіз. Конструкцияның, бекітпенің және құрал-сайманның барлық элементтері мәлімделген мөлшерде екеніне көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысының кейбір бөліктері алдын ала құрастырылған күйде жеткізілетініне назар аударыңыз.

Өндіруші нөмірлері	Атауы	Саны
1	Негізгі қаңқа	1 д.
2	Отырғышасты бағыттағыш	1 д.
3	Қолсап	1 д.
4	Алдыңғы тірек	1 д.
5	Педаль	2 д.
6	Жаттығу компьютерінің ұстағышы	1 д.
19	Жаттығу компьютері	1 д.
51	Отырғыш	1 д.
128	Мобилді құрылғыны ұстағыш	1 д.
	Құрал-саймандар мен бекітпелер жинағы	1 жинақ
	Қуат беру элементі, C типті	2 д.
	Пайдаланушы нұсқаулығы	1 д.
	Кепілдік шарттары	1 д.



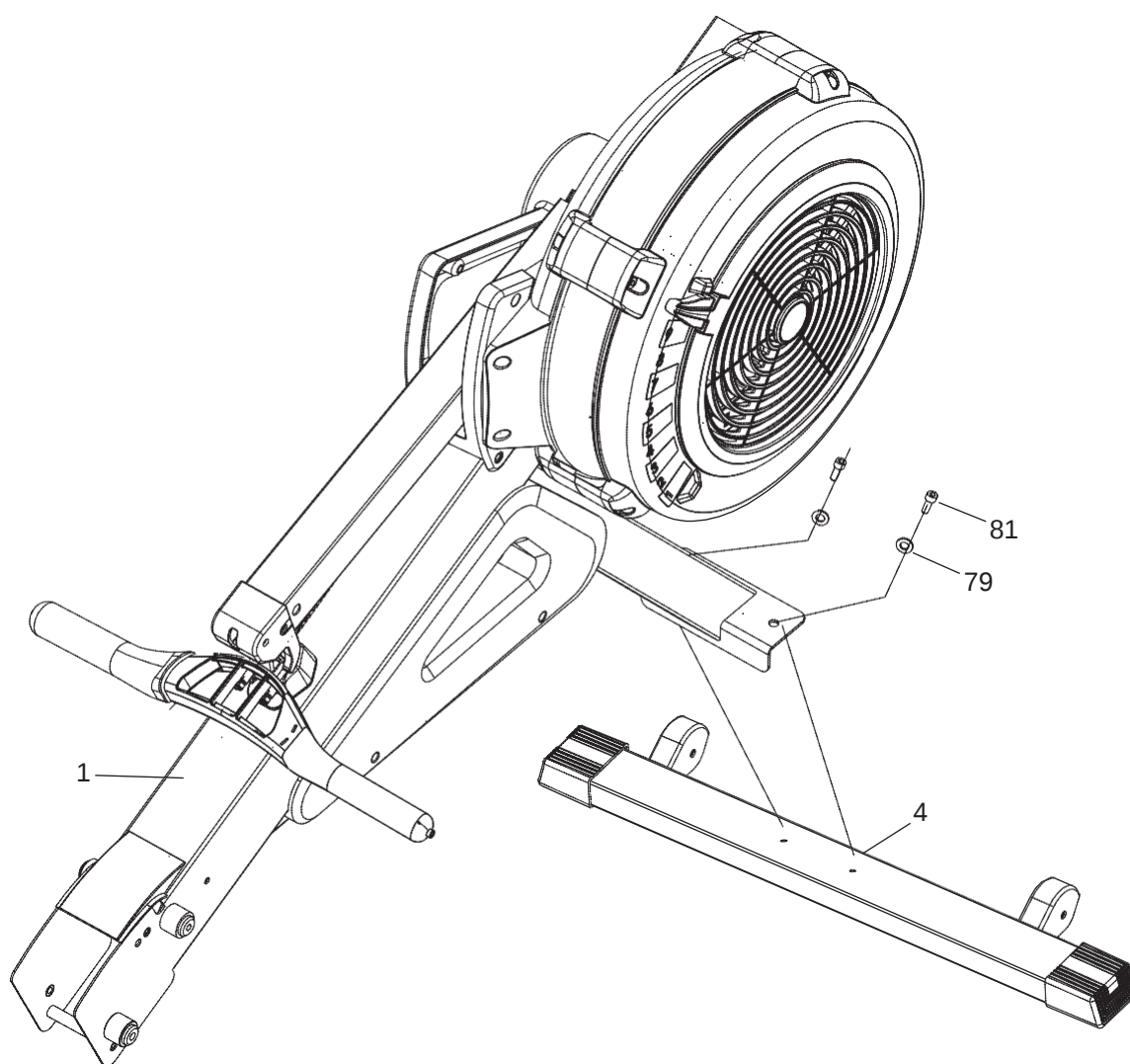
Өндіруші нөмірлері	Атауы	Саны
9	Педальдар тоқтатқышы	4 д.
72	Бұранда M6×P1,0×10L	2 д.
78	Бұран M8×P1,25×75L	1 д.
79	Тығырық d8×D14×2	3 д.
80	Табандатпа сомын M8×P1,25	1 д.
81	Алтықырлы бұран M8×P1,25×12L	2 д.
84	Бұран M10×160L	4 д.
98	Штифт D8×100L	1 д.
102	Тұқыр кілті, 13/14 мм	1 д.
103	Алтықырлы кілт (8 мм)	1 д.



4.2 KETTLER Storm құрастыру жөніндегі нұсқаулық

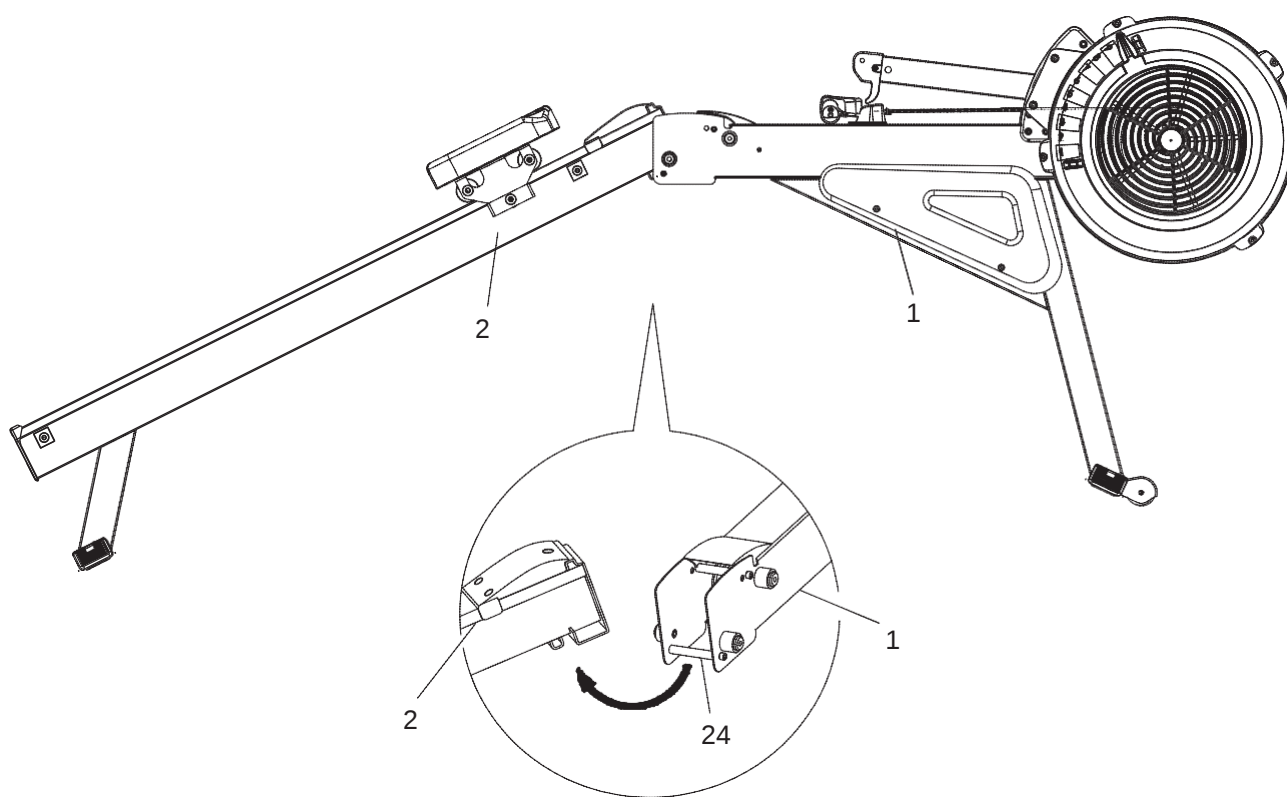
1-қадам

Алтықырлы кілтті (103) пайдалана отырып, алдыңғы тіректі (4) негізгі қаңқаға (1) ішкі жағы алтықырлы бұрандардың (81) және тығырықтардың (79) көмегімен бекітіңіз.



2-қадам

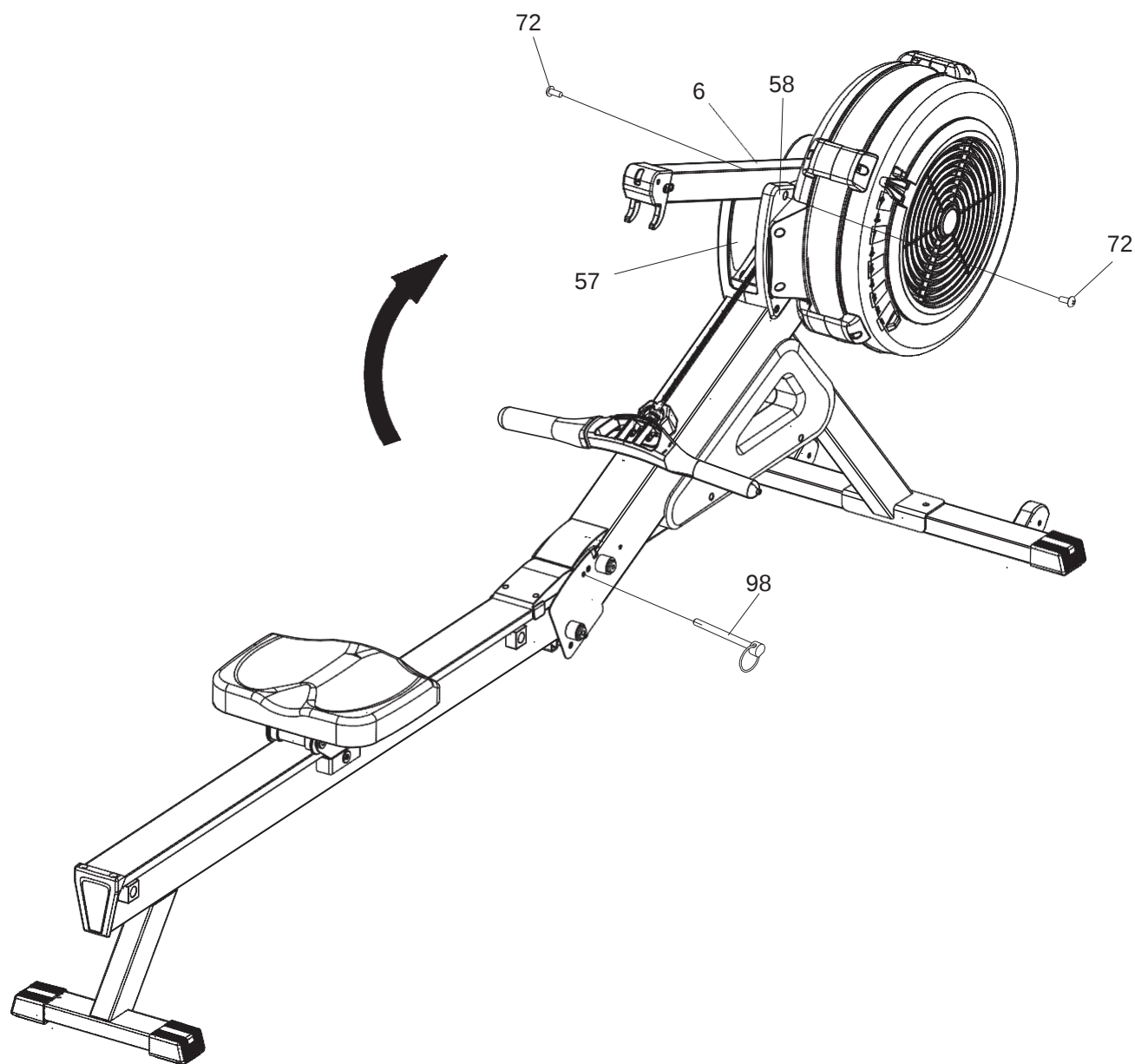
Негізгі қаңқаны (1) шамамен 15°-қа көтеріңіз, бағыттағыш қаңқаны (2) негізгі қаңқаның тиісті ойығына қиғаштап енгізіңіз. Қондыру төлкесі (24) бағыттағыш қаңқадағы ойысқа (меңзермен көрсетілген) түскеніне көз жеткізіңіз. Қондыру төлкесі ойысқа тығыз кіріп тұрғанына көз жеткізіп, екі қаңқаны баяу түсіріңіз. Пластик қаптамасын қолмен жеңіл тоқылдатып, қаңқалардың қосылысын бекітіңіз. Қаңқалар берік бекітілгенін тексеру үшін еспе жаттығу құрылғысының орталық бөлігіне жайлап басыңыз.



3-қадам

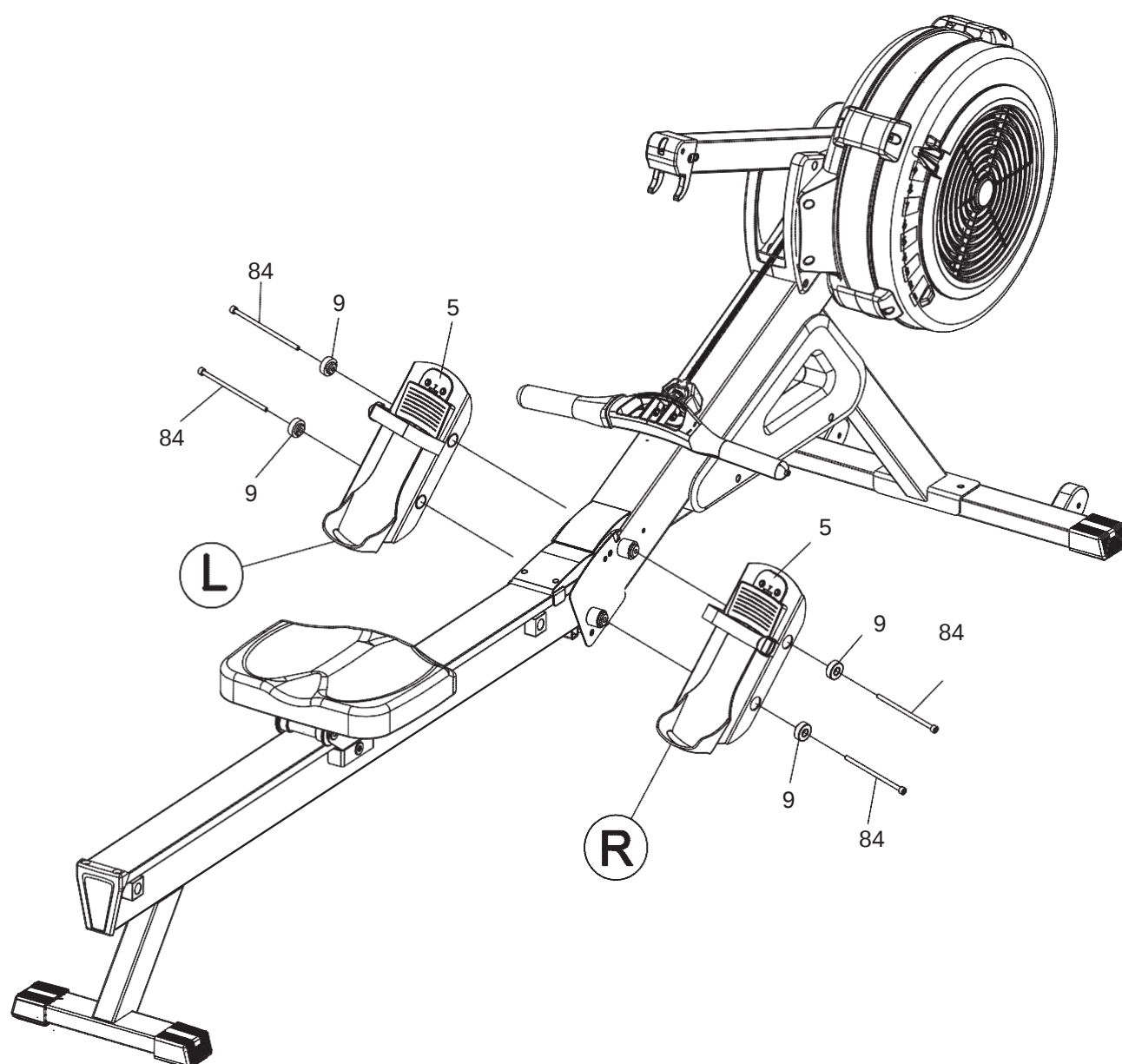
Жаттығу компьютерінің ұстағышын (6) сол және оң жақ қаптамалары (57) (58) арасына тұқыр кілтінің айқыш бұрауышын (102) пайдалана отырып, бұрандалар (72) көмегімен орнатып, бекітіңіз.

Штифтті (98) қаңқа тесігіне суретке сәйкес кіргізіңіз.



4-қадам

Педальдар таңбаланған: сол жақ – L, оң жақ – R. Алтықырлы кілтті (103) пайдалана отырып, педальдарды (5) ішкі жағы алтықырлы бұранданың (84) және шектегіштердің (9) көмегімен негізгі қаңқаға орнатып, бекітіңіз.

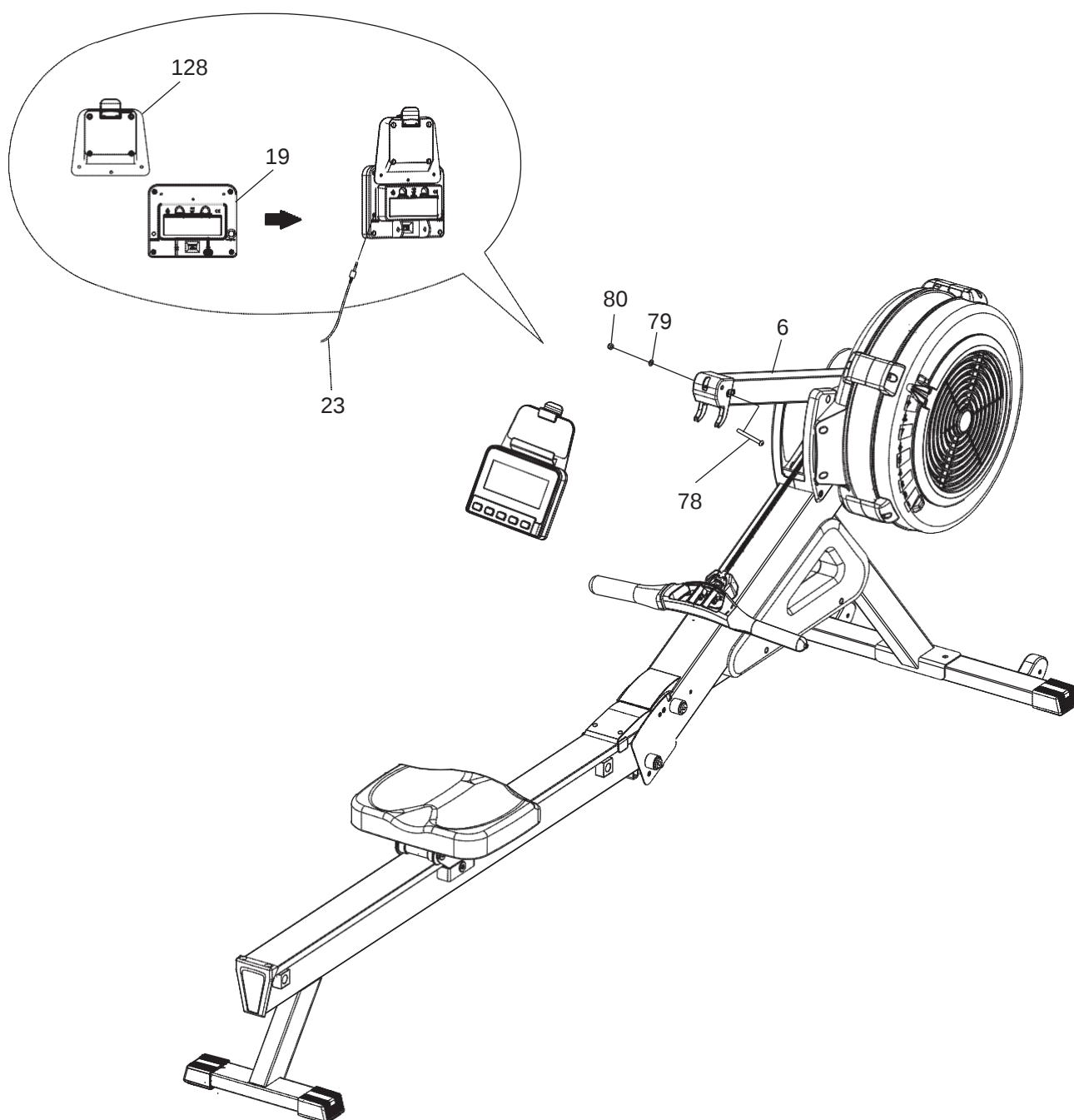


5-қадам

Мобилді құрылғы ұстағышын (128) жаттығу компьютерінің (19) негізіне бекітіңіз.

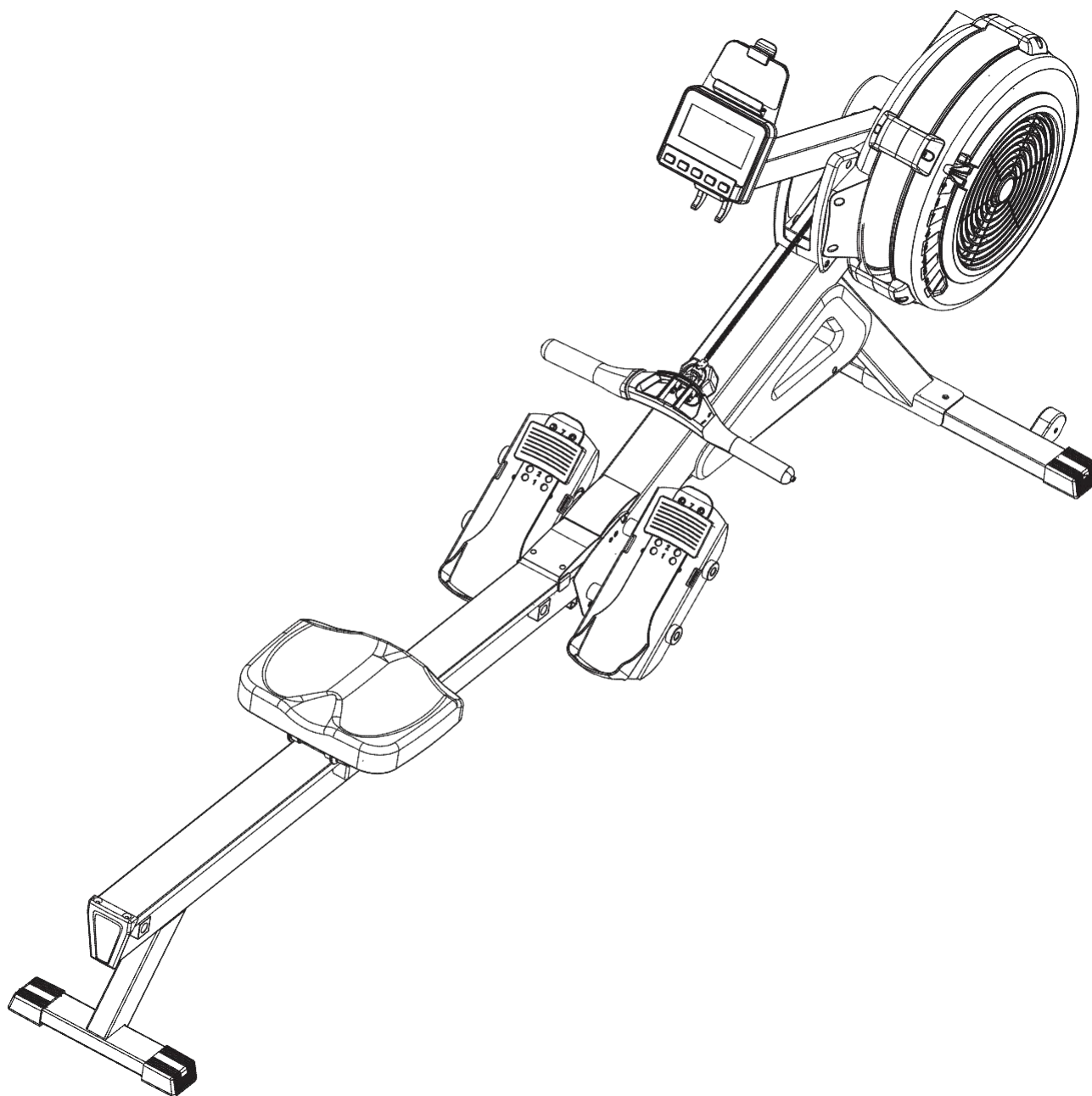
Тұқыр кілті (102) мен алтықырлы кілтті (103) пайдалана отырып, жаттығу компьютерін (19) жаттығу компьютерін ұстағышқа (6) бұранның (78), тығырықтың (79) және табандатпа сомынның (80) көмегімен орнатып, бекітіңіз. Қаңқадан шығатын кабельді (23) жаттығу компьютеріне (19) жалғаңыз.

Жаттығу компьютерінің артқы бөлігіндегі қапқакты ашыңыз және екі қуат беру элементін (С типті) салыңыз.



6-қадам

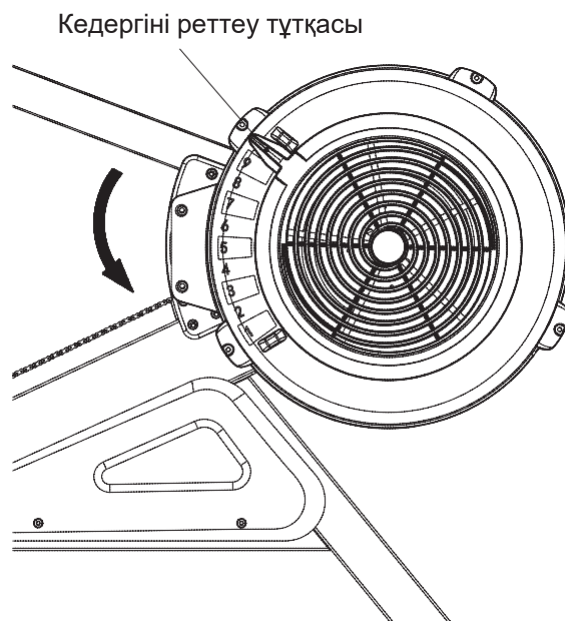
Жаттығу құрылғысы құрастырылды және пайдалануға дайын!



5. ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ

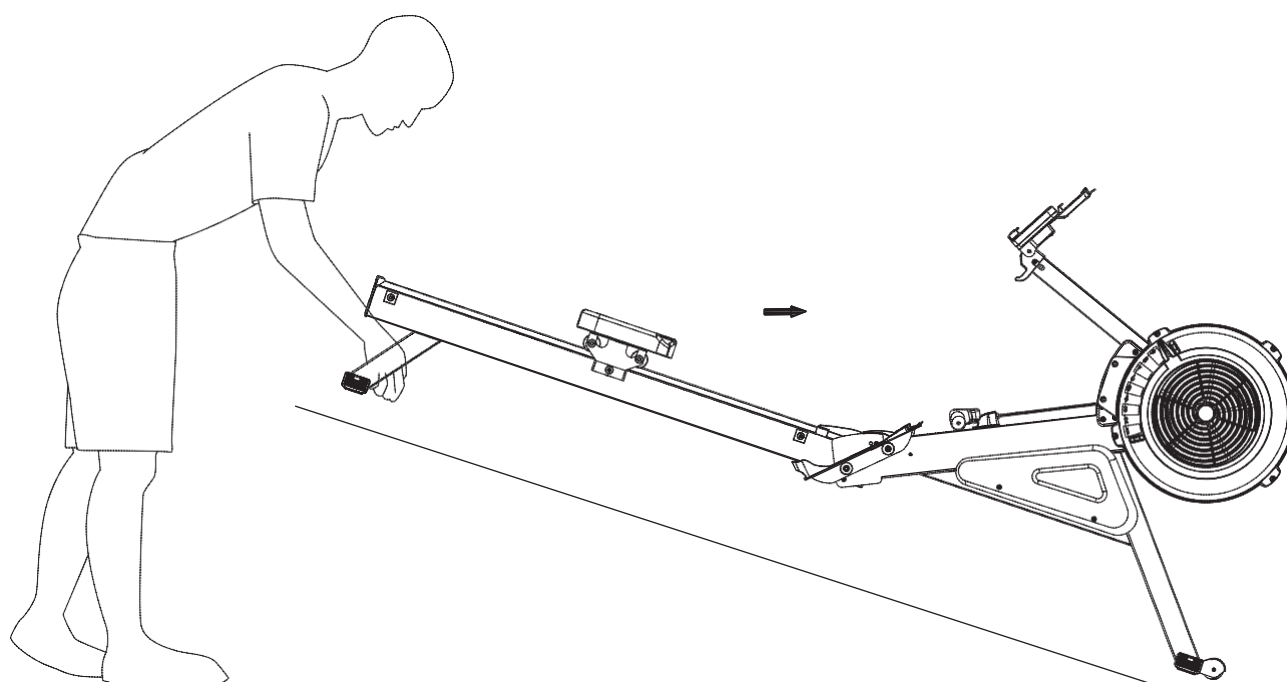
5.1 Жүктемені реттеу

Пайдаланар алдында жаттығу құрылғысын реттеп, қалаулы жүктемені қоя аласыз. Жүктемені реттеу тиекті қалақшаларды жылжыту арқылы іске асырылады. Жүктемені арттыру үшін кедергіні реттеу тұтқасын сағат тілімен бұраңыз. Жүктемені төмендету үшін кедергіні реттеу тұтқасын сағат тіліне қарсы бұраңыз.



5.2 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Жаттығу құрылғысын жылжыту үшін артқы тіректі алдыңғы тіректегі тасымалдағыш роликтер еден бетіне тигенінше көтеріңіз. Роликтердің көмегімен жаттығу құрылғысын қажетті орынға оңай жылжыта аласыз.



6 ЖАТТЫҒУ КОМПЬЮТЕРІ

6.1 Жаттығу компьютерін басқару

STORM еспе жаттығу құрылғысы оңай басқарылатын және функциялық жаттығу компьютерімен жабдықталған. Жаттығу компьютерін қосу үшін кез келген батырманы басыңыз. Егер пайдаланушы жаттыға бастайтын болса, компьютер өзі қосылады.



Компьютерді басқару батырмалардың көмегімен іске асырылады.

SELECT (ТАҢДАУ). Қажет бағдарламаны таңдау үшін күту режимінде SELECT батырмасын басып жіберіңіз. Керек бағдарлама көрсетілгенше батырманы баса беріңіз. Содан кейін ▲(ЖОҒАРЫ) немесе ▼(ТӨМЕН) батырмаларын басып, қашықтық, уақыт және калориялар шығыны үшін мақсатты мәндерді белгілеңіз, ойынды бастаңыз немесе 20/10, 10/20 немесе 10/10 аралық бағдарламасын таңдаңыз.

▲(ЖОҒАРЫ). Енгізілетін мәнді үлкейту. Батырманы басып, ұстап тұрыңыз. Батырманы босатпайынша белгіленген мән үлкейетін болады.

▼(ТӨМЕН). Енгізілетін мәнді азайту. Батырманы басып, ұстап тұрыңыз. Батырманы босатпайынша белгіленген мән төмендейтін болады.

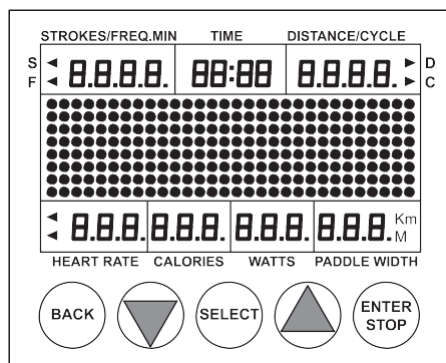
BACK (АРТҚА). Бағдарламаны таңдаған кезде BACK батырмасын басқанда ол алдыңғы бағдарламаға қайта оралуға мүмкіндік береді. Бағдарламаны аяқтағаннан кейін BACK батырмасы жаттығу құрылғысын күту режиміне ауыстырады.

ENTER/STOP (ҚОСУ/ТОҚТАТУ). Бағдарламаларды таңдағанда және мақсатты жаттығулардың мәндерін белгілегенде ENTER/STOP батырмасын басу таңдауды растайды. Барлық функцияларды қалпына келтіру және компьютерді қайта жүктеу үшін ENTER/STOP батырмасын басыңыз да, үш секунд бойы ұстап тұрыңыз.

Жаттығу кезінде, жаттығу компьютерінің жарықбергіші өшіп тұрғанда, ENTER/STOP батырмасын басқанда жарықбергіш қосылады. Батырманы қайта басқанда жаттығу көрсеткіштерінің санағы уақытша тоқтатылады. Жаттығуды жалғастырып, көрсеткіштер санағын қайта қосу үшін батырманы үшінші рет басыңыз. Кез келген батырманы басқаннан кейін 10 секунд ішінде дисплей жарықтандырылып тұрады, содан кейін өшеді. Жарығын қайта қосу үшін кез келген батырманы басыңыз.

Қашықтықты өлшеу бірлігін милялар мен шақырымдар арасында ауыстыруға болады. Бір мезгілде ▲ және ▼ батырмаларын басыңыз. Дисплейде KM немесе MILE (МИЛЯ) жазуы жыпылықтап тұрады. ▲/▼ батырмаларымен KM немесе MILE (МИЛЯ) нұсқасын таңдаңыз. Таңдауды растау үшін ENTER/STOP (ҚОСУ/ТОҚТАТУ) батырмасын басыңыз.

6.2 Жаттығу компьютерінің дисплейінде көрсетілетін параметрлер



Параметр	Жалпы сипаттамасы	Мәндер диапазоны
DISTANCE/CYCLE (ҚАШЫҚТЫҚ/ЦИКЛ)	Әдепкідей «500» деген сан жыпылықтап тұрады — жаттығудың таңдалған бағдарламасына арналған қашықтық DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ). Жаттығу барысында жаттығу компьютері қашықтықтың белгіленген мәнінен кері санақ жүргізеді. Әрбір бес секунд сайын дисплейде кезек-кезек DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) және INTERVAL (ИНТЕРВАЛДЫ ЖАТТЫҒУ ЦИКЛДЕРІ) мәндері көрсетіледі.	500 – 9999 м
TIME (УАҚЫТ)	«00:00» мәні жыпылықтап тұрады — бағдарламаның уақытын TIME (УАҚЫТ) орнатудың бастапқы мәні. Жаттығу барысында жаттығу компьютері уақыттың белгіленген мәнінен кері санақ жүргізеді.	01:00 – 99:00 мин
STROKE (ЕСУ)	Жасалған есу саны көрсетіледі.	0 – 9999 есу
FREQ.MIN (БІР МИНУТТАҒЫ ЕСУ САНЫ).	Жаттығу кезіндегі бір минуттағы есудің ағымдағы санын көрсетеді. Бес секунд сайын дисплейде TOTAL STROKES (ЕСУДІҢ ЖАЛПЫ САНЫ) және FREQ.MIN (БІР МИНУТТАҒЫ ЕСУ САНЫ) мәндері кезек-кезек көрсетіледі.	0 – 9999 есу/мин
PADDLE WIDTH (ЕСУ ҰЗЫНДЫҒЫ)	Ескекші ескен кезде «жылжыған» шартты қашықтық көрсетіледі.	0 – 9999 м
WATT (БАТТАР)	Пайдаланушының дамытқан қуаты көрсетіледі.	0 – 999 ватт
CALORIES (КАЛОРИЯЛАР)	Әдепкідей жыпылықтап тұратын «100» саны көрсетіледі. Ескерту. Калориялар шығыны шамамен орташа пайдаланушы үшін есептеледі. Осы көрсеткіш тек бір ғана пайдаланушының жаттығу тиімділігін салыстыру үшін жарамды.	10 – 2999 ккал
HEART RATE (ЖСЖ)	Жаттығу кезіндегі жүрек соғу жиілігін (ЖСЖ) көрсетеді. Пульс жиілігін өлшеу үшін жаттығу компьютеріне қосылатын кеудеге тағылатын жүрек соғу жиілігінің сымсыз датчигі қажет. Егер жүрек соғу датчигі қате тағылған болса, онда ЖСЖ көрсетілмейді. Ескерту. Жүрек соғу жиілігінің датчигі медициналық аспап емес. Жаттығу кезінде датчик пен сигнал қабылдағыш арасындағы қашықтық үнемі өзгеріп отыратындықтан ЖСЖ көрсетілуінде үзілістер болуы мүмкін.	40 – 220 соққы/мин

6.3 Жаттығу бағдарламаларының сипаттамасы

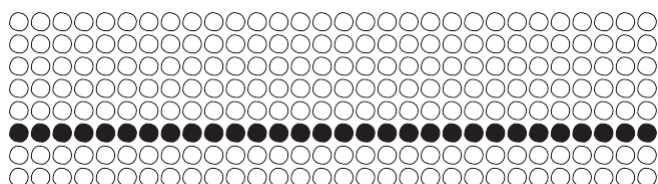
Жаттығу құрылғысының компьютерінде келесі жаттығу бағдарламалары орнатылған: NORMAL (Стандартты), DISTANCE (Қашықтық), TIME (Уақыт), CALORIES (Калориялар), GAME (Ойын), аралық бағдарламалар (20/10, 10/20), сондай-ақ теңшелетін 10/10 аралық бағдарламасы.

SELECT (ТАҢДАУ) батырмасының көмегімен жаттығу бағдарламасын таңдаңыз.

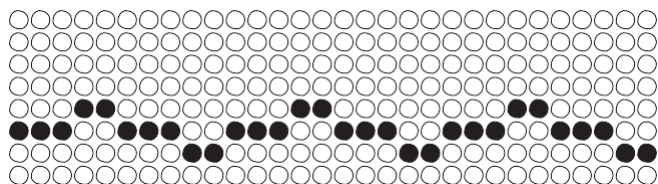
DISTANCE (Қашықтық) (500 – 9999 метр) →→TIME (Уақыт) (1:00 – 99:00 минут) →→CALORIES (Калориялар) (10 – 2999 Ккал) →→ GAME (Ойын)→→ 20/10 INTERVAL PROGRAM (20/10 аралық бағдарламасы) →→10/20 INTERVAL PROGRAM (10/20 аралық бағдарламасы) →→ 10/10 USER SETTING INTERVAL PROGRAM (10/10 теңшелетін аралық бағдарламасы)

▲/▼ батырмаларымен жаттығу көрсеткіштерінің мәнін белгілеңіз және енгізген мәнді растау үшін ENTER/STOP (ҚОСУ/ТОҚТАТУ) батырмасын басыңыз. Жаттығуды бастау үшін жаттығу құрылғысының қолсабын тартыңыз. BACK (АРТҚА ҚАРАЙ) батырмасын басу мақсатты жаттығуды уақытша тоқтатады және жаттығу құрылғысын күту режиміне ауыстырады. Компьютерді қайта жүктеу үшін ENTER/STOP (ҚОСУ/ТОҚТАТУ) батырмасын басыңыз да, үш секунд бойы ұстап тұрыңыз.

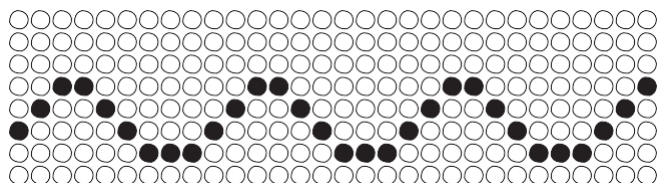
1. NORMAL (Стандартты) бағдарламасы. Бұл бағдарлама әдепкідей іске қосылады, жаттығу құрылғысының қолсабын тартып, жаттығуды бастау жеткілікті. Жаттығу барысында барлық көрсеткіштер өлшенеді, ал дисплейде биіктігі есу жылдамдығына сәйкес келетін шартты «толқындар» көрсетіледі.



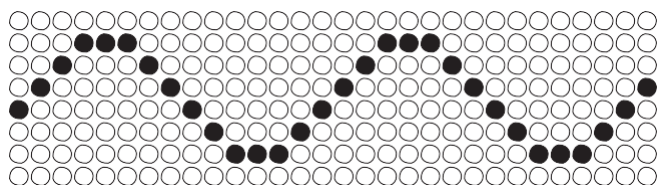
Кідірту



Есудің баяу жылдамдығы



Есудің орташа жылдамдығы



Есудің жоғары жылдамдығы

Ескерту. NORMAL (Стандартты) бағдарламасы – қуат беру элементтері орнатылмағанда кіріктірілген генератордың көмегімен қосуға болатын жалғыз бағдарлама.

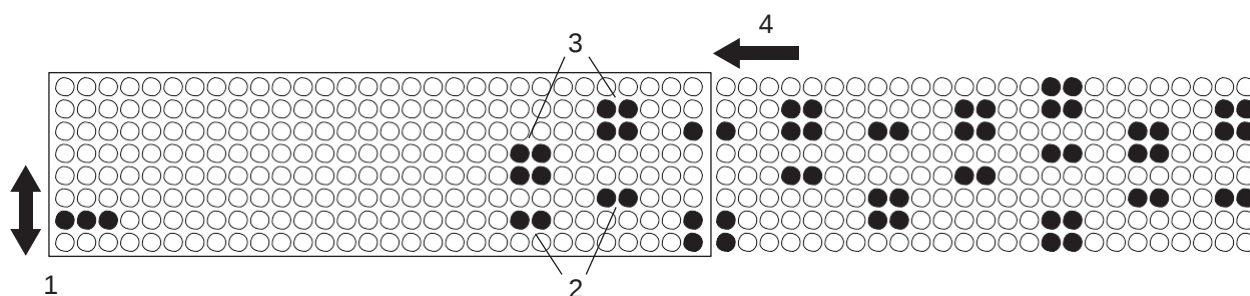
2. DISTANCE (Қашықтық) бағдарламасы. ▲/▼ батырмаларымен қашықтықтың мәнін белгілеңіз және енгізген мәнді растау үшін ENTER/STOP (ҚОСУ/ТОҚТАТУ) батырмасын басыңыз. Жаттығуды бастау үшін жаттығу құрылғысының қолсабын тартыңыз. Жаттығу кезінде өткен қашықтықтың кері санағы жүреді. Қалған басқа көрсеткіштер жаттығу кезінде өседі. Дисплейде 500 метрлік қашықтықты өтудің есептік уақыты есудің ағымдағы жылдамдығының есебінен көрсетіледі. Бағдарлама аяқталғанда дисплейде WINNER (ЖЕҢІМПАЗ) жазуы көрсетіледі және дыбыстық сигнал беріледі. Күту режиміне көшу үшін BACK (АРТҚА) батырмасын басыңыз.

3.TIME (Уақыт) бағдарламасы. ▲/▼ батырмаларымен жаттығу уақытының мәнін белгілеңіз және енгізген мәнді растау үшін ENTER/STOP (ҚОСУ/ТОҚТАТУ) батырмасын басыңыз. Жаттығуды бастау үшін жаттығу құрылғысының қолсабын тартыңыз. Жаттығу кезінде уақыт кері саналады. Барлық басқа көрсеткіштер өседі. Дисплейде биіктігі есу жылдамдығына сәйкес келетін шартты «толқындар» көрсетіледі. Бағдарлама аяқталғанда дыбыстық сигнал беріледі. Күту режиміне көшу үшін BACK (АРТҚА) батырмасын басыңыз.

4.CALORIES (Калориялар) бағдарламасы. Осы бағдарламаны таңдағанда дисплейде жыпылықтаған «100» саны көрсетіледі — әдепкідей калориялар шығынының мәні. Рұқсат етілген диапазон — 10-нан 2999 Ккал дейін. ▲/▼ батырмаларымен көрсеткіштің мәнін белгілеңіз және енгізген мәнді растау үшін ENTER/STOP (ҚОСУ/ТОҚТАТУ) батырмасын басыңыз. Жаттығуды бастау үшін жаттығу құрылғысының қолсабын тартыңыз. Жаттығу кезінде дисплейде жұмсалатын калориялардың белгіленген мәнінен кері қарай санақ жүреді. Дисплейдің төменгі жағындағы CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) мәнін қоса алғанда, қалған басқа көрсеткіштер өсетін болады. CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) бағдарламасы аяқталғанда экранда END (СОҢЫ) хабары көрсетіледі және дыбыстық сигнал беріледі. Күту режиміне көшу үшін BACK (АРТҚА) батырмасын басыңыз.

Ескерту. Келесі бағдарламаларда жаттығу алдында мақсаттық мәндерді белгілеу қарастырылмаған.

5.GAME (Ойын) бағдарламасы. Ойынның мақсаты — мүмкіндігінше көп ұпай жинау. Ойын SELECT (ТАҢДАУ) батырмасымен таңдалады. Ойынның бекітілген уақыты — 5 минут. Бағдарламаны іске қосу үшін жаттығу құрылғысының қолсабын тартыңыз. Бағдарлама аяқталғаннан кейін дыбыстық сигнал берілетін болады, дисплейде пайдаланушы жинаған ұпайлардың саны көрсетіледі.

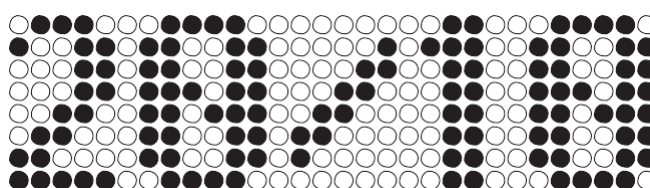


Есу жылдамдығына байланысты ойыншының позициясы жоғары және төмен қарай жылжиды. (1) Үш ұпай жинау үшін екі нүктеден тұратын блокқа тигізу керек. (2)

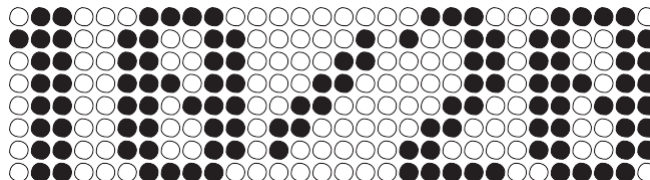
Төрт нүктеден тұратын блокқа тигізу — үш ұпайдан айырылу. (3)

Блоктар секундына бір «қадам» жылдамдықпен қозғалады.

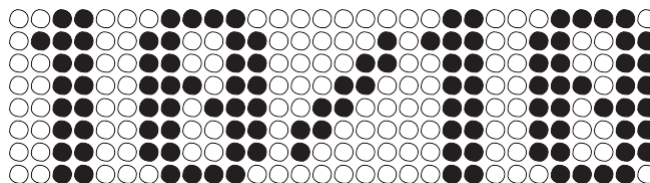
6. 20/10 аралық бағдарламасы. Бағдарлама 20 секундтық жаттығулар 10 секундтық демалыспен кезектесетін циклдерден тұрады. Бағдарламаны SELECT (ТАҢДАУ) батырмасының көмегімен таңдаңыз. Дисплейде «8» деген жыпылықтайтын цифра көрсетіледі — әдепкідей циклдер санының мәндері. Рұқсат етілген мәндер диапазоны — 1-ден 99-ға дейін. ▲/▼ батырмаларымен циклдер санын белгілеңіз және енгізген мәнді растау үшін ENTER/STOP (ҚОСУ/ТОҚТАТУ) батырмасын басыңыз. Жаттығуды бастау үшін жаттығу құрылғысының қолсабын тартыңыз. Жаттығу кезінде INTERVAL (циклдер саны) көрсеткішінің кері санағы жүреді. Барлық қалған көрсеткіштер жаттығу кезінде өседі. Бағдарлама аяқталғаннан кейін дыбыстық сигнал беріледі. Күту режиміне көшу үшін BACK (АРТҚА) батырмасын басыңыз.



7. 10/20 аралық бағдарламасы. Бағдарлама 20 секундтық жаттығулар 10 секундтық демалыспен кезектесіп келетін циклдерден тұрады. Бағдарламаны SELECT (ТАҢДАУ) батырмасының көмегімен таңдаңыз. Дисплейде «8» деген жыпылықтайтын цифра көрсетіледі — әдепкідей циклдер санының мәндері. Рұқсат етілген мәндер диапазоны — 1-ден 99-ға дейін. ▲/▼ батырмаларымен циклдер санын белгілеңіз және енгізген мәнді растау үшін ENTER/STOP (ҚОСУ/ТОҚТАТУ) батырмасын басыңыз. Жаттығуды бастау үшін жаттығу құрылғысының қолсабын тартыңыз. Жаттығу кезінде INTERVAL (циклдер саны) көрсеткішінің кері санағы жүреді. Барлық қалған көрсеткіштер жаттығу кезінде өседі. Бағдарлама аяқталғаннан кейін дыбыстық сигнал беріледі. Күту режиміне көшу үшін BACK (АРТҚА) батырмасын басыңыз.



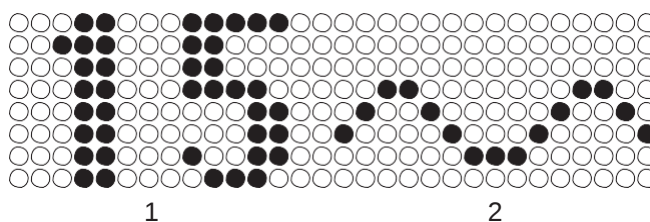
8. 10/10 теңшелетін аралық бағдарламасы. Бағдарлама циклдерден тұрады, циклда жаттығулар демалыспен кезектесіп келеді және жаттығулар мен демалыс кезеңдерінің ұзақтығын 10-нан 99 секундқа дейінгі диапазонда белгілеуге мүмкіндік береді. Бағдарламаны SELECT (ТАҢДАУ) батырмасының көмегімен таңдаңыз. Дисплейде «8» деген жыпылықтайтын цифра көрсетіледі — әдепкідей циклдер санының мәні. Рұқсат етілген мәндер диапазоны — 1-ден 99-ға дейін. ▲/▼ және ENTER/STOP (ҚОСУ/ТОҚТАТУ) батырмаларымен жаттығулар/демалыс кезеңдерінің ұзақтығын және циклдер санын белгілеңіз. Жаттығуды бастау үшін жаттығу құрылғысының қолсабын тартыңыз. Жаттығу кезінде INTERVAL (циклдер саны) көрсеткішінің кері санағы жүреді. Барлық қалған көрсеткіштер жаттығу кезінде өседі. Бағдарлама аяқталғаннан кейін дыбыстық сигнал беріледі. Күту режиміне көшу үшін BACK (АРТҚА) батырмасын басыңыз.



Ескерту. 20/10, 10/20 және 10/10 аралық бағдарламалары бойынша жаттыққан кезде дисплейде келесі ақпарат көрсетіледі.

Жаттығу кезіндегі дисплей

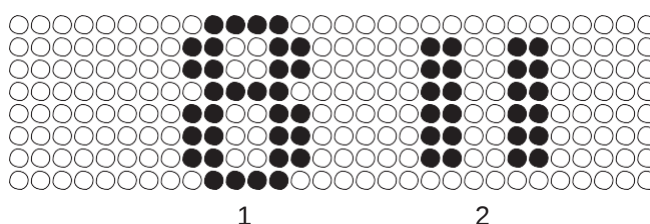
Жаттығу уақытының кері санағы (1) «Толқындар» биіктігі есу жылдамдығына (2) байланысты



Демалыс кезіндегі дисплей

Демалыс уақытының кері санағы (1)

Демалыс кезіндегі пауза таңбасы (2)



6.4 Мобилді қолданбаны пайдалану



Жаттығу компьютері Bluetooth арқылы мобилді құрылғылармен қосылысты қолдайды және жаттығуға арналған мобилді қолданбаның орыс тіліндегі нұсқасын — Kinomap-ты пайдаланып жаттығуға мүмкіндік береді.

Жаттығу компьютерін мобилді құрылғыға тек күту режимінде ғана қосуға болады. Мобилді құрылғы Bluetooth-бен (4.0 немесе одан кейінгі нұсқасы) жарақталған болуы тиіс.



1. Kinomap қолданбасын қолданбалар дүкені арқылы жүктеңіз (APP STORE немесе GOOGLE PLAY).
2. Мобилді құрылғыда Bluetooth функциясы қосылуы екеніне көз жеткізіңіз. Kinomap қолданбасын ашыңыз. Есептік жазбаны теңшеңіз және параметрлер беріңіз.
3. Жабдықты қосу:
 - а) Қойындыға келесідей кіріңіз: Көбірек -> Жабдықты басқару — > Жаңа жабдықты қосу. KETTLER сауда маркасының белгішесін табыңыз және жаттығу құрылғыңыздың моделін таңдаңыз.
 - б) Қойындыға келесідей кіріңіз: Көбірек -> Жабдықты басқару — > Жаңа жабдықты қосу. SENSORS — ANT+ Bluetooth Smart белгішесін таңдаңыз және «Интерактивті FTMS» таңдаңыз. Синхрондау бірнеше секунд алады.
4. Жаттығу құрылғысы дисплейіне шығарылған түйіндесу кодын табыңыз да, жаттығу компьютерін мобилді құрылғыға қосыңыз.
5. Құрылғыңызды мобилді құрал ұстағышына орналастырыңыз. Жаттығу компьютері дисплейіндегі нұсқауларды орындаңыз.

Kinomap қолданбасын пайдалану.

Қолданбада жаттығу жасауға қосымша уәждеме тудыруға көмектесетін видеороликтерді және коучинг бағдарламаларын табасыз. Тегін негізгі нұсқасында сіз үшін көптеген материал дайындалған. Жазылым қолданбаның кеңейтілген базасына және функцияларына қолжетімдік береді. Қолданба туралы толығырақ ақпаратты сілтеме бойынша табуға болады: www.kinomap.com

6.5 Пульсті сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Пульсті сымсыз өлшеу жүйесі пульс жиілігін өлшеудің жоғары дәлдігін қамтамасыз ететініне қарамастан, бұл медициналық аспап емес және диагностикалық немесе медициналық мақсаттарда пайдаланылуы мүмкін емес!

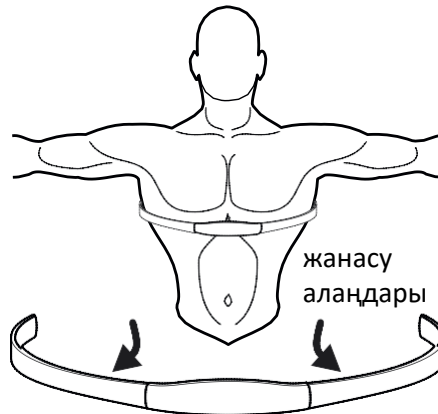
Жаттығу құрылғысы жаттығу құрылғысына кіріктірілген қабылдағыштан және кеуде кардиодатчигінен (опция) тұратын пульс өлшейтін сымсыз құрылғымен жабдықталған. Кеуде кардиодатчигі осы жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кірмейді, оны қосымша сатып алуға кеңес беріледі.

Кеуде кардиодатчигін пайдалану үшін кардиодатчикті пайдалану жөніндегі нұсқаулыққа сәйкес оны денеге бекітіңіз. Бірнеше секундтан кейін дисплейде сигнал түскенін білдіретін таңба пайда болады, сөйтіп қысқа уақыт аралығынан кейін пульс жиілігінің деректері көрсетіледі.

Пульсті өлшеудің сымсыз жүйесін пайдалану арқасында жоғары дәлдік пен ыңғайлылыққа мүмкіндік беріледі. Жаттығу кезінде пайдаланушының қолы бос болады және оны жаттығу құрылғысына байлап тұрған сымдар болмайды.

Жоғары вольтты аспаптар, трансформаторлар, теледидарлар, радиоқабылдағыштар, ұялы телефондар сияқты электромагнитті сәулелену көздері кардиодатчик пен қабылдағыш арасында деректерді жіберуге кедергі келтіруі мүмкін. Жаттығу құрылғысын қабылдау аймағында (шамамен 1 м) кедергі көздері болмайтындай етіп орналастыруға кеңес береміз.

Пульс жиілігін өлшеу үшін датчик денеңіздің үстінен шыққан электр потенциалдарын тіркейді, сондықтан таратқыштың жанасу алаңдары теріге тығыз жанасып тұруы тиіс. Егер теріңіз аллергияға бейім болса, кардиодатчикті жұқа майканың үстінен тағып, жанасу алаңдарының астындағы матаны сулап қойсаңыз болады. Алкогольді тұтыну не ағзаның жалпы сусыздануы аспаптың теріге дұрыс жанасуына кедергі келтіріп, өлшеудің дәлдігіне әсер етуі мүмкін екенін ескеріңіз. Жанасу алаңдарына жанасатын терідегі қалың түк те деректердің бұрмалануына әкелуі мүмкін.



Кеуде кардиодатчигін пайдалану.

1. Кардиодатчикті созылғыш кардиобелбеуге бекітіңіз.
2. Кардиобелбеуді, суретте көрсетілгендей, денеге тағыңыз.
3. Бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін таңба пайда болады және аз уақыттан кейін пульс жиілігі туралы деректер пайда болады.

6.6 Қуаттың автоматты түрде өшірілуі

Егер төрт минут ішінде жаттығу орындалмаса және компьютер пайдаланылмаса, онда қуаты өшіріледі.

6.7 Жаттығу компьютерінің қуат беру элементтерін ауыстыру

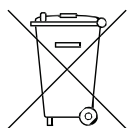
Жаттығу құрылғысының компьютері C типті екі қуат беру элементінен қуат алады. Жаттығу құрылғысы дұрыс жұмыс істеуі үшін пайдаланылған қуат беру элементтерін уақтылы ауыстырып отыру керек.

Ауыстыру тәртібі

1. Жаттығу компьютерінің батарея бөлігінің қақпағын ашыңыз.
2. Істен шыққан қуат беру элементтерін шығарып алыңыз.
3. Жаңа қуат беру элементтерін көрсетілген полярлыққа сәйкес орнатыңыз.
4. Батарея бөлігінің қақпағын орнына орнатыңыз.



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



7 ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР



Жаттығу құрылғысында жаттығуды бастамас бұрын дәрігерден кеңес алыңыз. Дәрігердің ұсынымдары жаттығу бағдарламасын құрастырғанда есепке алынуы тиіс. Егер жасыңыз 35-тен асқан болса немесе жүрек-қан тамыр немесе басқа ауруларға бейім болсаңыз, бұл әсіресе маңызды. Дұрыс емес жаттығу бағдарламасы немесе шамадан тыс жүктемелер денсаулыққа ауыр зиянын тигізуі мүмкін.

7.1 Дене дайындығы деңгейін анықтау

Жаттығулар жоспарын құрмас бұрын, қазіргі дене күйіңізді тексеріңіз. Сынақ ретінде жүктеме берудің көмегімен дәрігер дене күйіңізді анықтай алады. Дене дайындығының деңгейі жаттығуларды жоспарлаудың негізіне алынуы тиіс. Егер жүктеме сынағынан өтпеген болсаңыз, жаттығу кезінде ауыр немесе шамадан тыс жүктеме алмау керек. Жоспарлаудың келесі негізгі қағидасын есепке алу қажет: төзімділікке жаттығу жүктеме көлемімен де, сондай-ақ жүктеменің мәнімен/қарқындылығымен де реттеледі.

7.2 Жаттығу процесін ұйымдастыру

Жаттығу қарқындылығы жүрегіңіздің соғу жиілігін өлшеу арқылы бақыланады.

Максималды пульс:

Максималды жүктеме жеке максималды пульсқа жетуді білдіреді. Максималды жүрек соғу жиілігі адам жасына байланысты болады. Максималды рұқсат етілген пульс жиілігінің мәні шығарып алу үшін жасыңызды 220-дан шегеру керек. Мысалы (жасыңыз 50-де): $220 - 50 = 170$ соққы/минут.



Келтірілген формула шамамен алынған нәтиже береді, пульсіңіздің максималды жиілігі туралы дәл деректі тек дәрігермен кеңескеннен кейін ғана алуға болады. Шамадан тыс жүктемелер денсаулыққа ауыр зиян тигізуі мүмкін!

Жүктеме пульсі:

Жүктеменің оңтайлы қарқынына пульстің жеке максималды жиілігінен 65–75% диапазонында жетуге болады.

65% = жаттығу мақсаты — майды кетіру

75% = жаттығу мақсаты — дене жағдайын жақсарту

Жаттығу кезінде рұқсат етілген қарқын диапазонын сақтау керек. Бұл пульс жиілігін бақылау арқылы іске асырылады.

Жүктеме көлемі

Жаттығулар бағдарламасын біртіндеп орындай бастаңыз да, апта сайын жаттығулар көлемін арттыра беріңіз. Қысқа уақыт жаттығудан бастаңыз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемеден аулақ болыңыз, өйткені бұл денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін.

Майдың неғұрлым тиімді жойылуын қамтамасыз ететін жаттығулардың оңтайлы режимі аптасына кемінде үш рет жасалатын әрқайсысы 40-50 минуттық жаттығудан тұрады. Жаттығу кезінде пульсіңіз максималды пульс жиілігінен 65–75% деңгейінде сақталуын қадағалаңыз. Одан да қарқынды жаттыққан кезде кемінде бір күн толық демалу қажет.

Жаттығуды жоспарлау Бой қыздыру

Әр жаттығудың басында жүрек-қан тамыр жүйесін жаттығуға дайындау мен бұлшықетті қыздыру үшін жүктемені баяу арттыра отырып, 3–5 минут бой қыздыру қажет. Бұл кезең қан айналымын жақсартып, құрысу немесе жарақат алу қаупін азайта отырып, бұлшықеттерді тиісті түрде жұмыс істетугі тиіс.

Созылуға арналған бірнеше жаттығу жасап алған жөн. Созылуға арналған әр жаттығуды 30 секунд бойы қайталау керек. Бұлшықетке қатты күш салмаңыз және тартпаңыз. Егер ауырсыну сезімі пайда болса, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

Жаттығу құрылғысында жаттығу жасау

Бұл жаттығудың негізгі кезеңі. Тұрақты жаттығулардан кейін бұлшықеттердің икемділігі артуы тиіс. Жаттығу жасаудың бүкіл кезеңінде тұрақты қарқынды сақтаңыз. Жаттығу қарқындылығы жүрек соғу жиілігін мақсаттық аймаққа көтеретіндей жеткілікті болуы тиіс.

Баяулату

Баяулату (немесе салқындау) — жаттығудың маңызы жағынан еш кем емес кезеңі. Осы кезеңде пульсіңіз біртіндеп қалпына келеді, ал қысымыңыз нормаға келеді. Жаттығуды дұрыс аяқтау үшін соңғы 3-5 минут ішінде жаттығуларды орындау ырғағын біртіндеп төмендетіңіз. Осыдан кейін созылуға арналған жаттығулардың шағын кешенін орындауға болады. Созылуға арналған әр жаттығуды 30 секунд бойы қайталау керек. Бұлшықетке қатты күш салмаңыз және тартпаңыз. Егер ауырсыну сезімі пайда болса, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

7.3 Еспе жаттығу құрылғысындағы жаттығулар

Есу — жаттығудың аса тиімді түрі. Есумен тұрақты шұғылдану жүректі нығайтады және қан айналымын жақсартады. Еспе жаттығу құрылғысында жаттыққан кезде бұлшықеттің негізгі топтарының бәрі жұмыс істейді.

Есу кезіндегі негізгі қимылдар

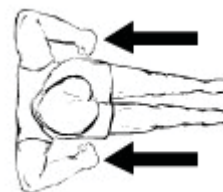
Отырғышқа отырып, белдіктердің көмегімен аяқты педальдарға бекітіңіз. Содан кейін есуге арналған қолсапты қолыңызға алыңыз. Денеңізді бастапқы қалыпта ұстаңыз, алға қарай еңкейіп, қолды түзу ұстаңыз, тізеңізді бүгіңіз (1-сур.). Денеңізбен артқа қарай созылыңыз, бір уақытта арқаңыз бен аяғыңызды жазыңыз (2-сур.). Осы қимылды артқа қарай сәл шалқайғанша жалғастыра беріңіз. Осы кезең бойы қолсапты өзіңізге қарай тартыңыз (3-сур.). Содан кейін бастапқы қалпыңызға оралыңыз (1-сур.).



1-сур.



2-сур.



3-сур.

Жаттығу уақыты

Жаттығулардың ұзақтығы мен қарқындылығын біртіндеп арттыра отырып, жаттығуларды қысқа және жеңіл бағдарламадан бастауды ұсынамыз. Есуді 5 минуттан бастаңыз да, дене күйіңізді жақсарту үшін жаттығулардың ұзақтығын біртіндеп көбейте беріңіз. Белгілі бір уақыттан кейін үзіліссіз 15-20 минут бойы есе алатын боласыз. Оны тым тез жасауға тырыспаңыз. Өртүрлі күндері, аптасына үш рет жаттығып көріңіз. Жаттығулар арасында қалпыңызға келу үшін үзілістер жасаңыз.

Есу стильдері

Қолмен есу: Қолмен есу кезінде қол, иық, арқа мен іш бұлшықеттері белсенді жұмыс істейді. Отырғышқа отырыңыз, аяғыңызды жазыңыз, алға қарай еңкейіңіз және қолсаптан ұстаңыз (4-сур.). Қимылыңызды бақылай отырып, біртіндеп шалқайыңыз (5-сур.) және қолсапты кеудеге қарай тарта беріңіз (6-сур.). Бастапқы қалыпқа оралып, қайталаңыз.



4-сур.



5-сур.



6-сур.

Аяқпен есу: Аяқпен есу кезінде аяқ пен арқа бұлшықеттері белсенді жұмыс істейді. Арқаңызды түзу ұстаңыз және қолыңызды созыңыз, қолсап бастапқы қалпына келгенше аяғыңызды бүгіңіз (7-сур.). Қол мен арқаны түзу ұстай отырып (9-сур.), денені артқа қарай итеру (8-сур.) үшін аяқты пайдаланыңыз.



7-сур.



8-сур.



9-сур.

8 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ ЖӘНЕ ЖӨНДЕУ



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

8.1 Жаттығу құрылғысына пайдаланушы тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет

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

Күн сайын:

- жаттығу құрылғысының орнықтылығын тексеріп жүріңіз, қажет болса, еден қисықтығы компенсаторларының көмегімен жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- терді, майды және басқа кірді кетіру үшін жаттығу құрылғысының қолсабын, отырғышын және жаттығу құрылғысының басқа бөлшектерін суға немесе жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісіне малынған жұмсақ түксіз матадан жасалған сулықпен сүртіп жүріңіз;
- жаттығу құрылғысының зақымданбағанын қарап, тексеріп жүріңіз;
- жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде қандай да бір бөгде шу немесе оған тән емес дыбыстардың жоқтығын тексеріп тұрыңыз.

Апта сайын:

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

Ай сайын:

- жаттығу құрылғысының астындағы және айналасындағы кеңістікті шаңсорғышпен тазалап тұрыңыз.

Үш айда бір рет:

- отырғышасты бағыттағыштың рельстерін арнайы силиконды майлағышпен (бөлек сатылады) майлап тұрыңыз.

2. Жаттығу құрылғысына сервистік орталық мамандарының тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет

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

3. Жаттығу құрылғысын жөндеу

KETTLER жаттығу құрылғыларының бәріне кепілді қызмет көрсетіледі.

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



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

Уәкілетті сервистік орталықтар туралы ақпаратты Сатушыдан алуға болады.

9. ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ТАСЫМАЛДАУ, САҚТАУ ЖӘНЕ КӘДЕГЕ ЖАРАТУ

9.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

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

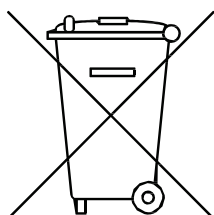
9.2 Жаттығу құрылғысын сақтау шарттары

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

9.3 Жаттығу құрылғысын кәдеге жарату



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Бұл жаттығу құрылғысы тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі аяқталғаннан кейін оны кәдімгі тұрмыстық қоқыспен бірге тастауға болмайды.



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



Сауда маркасы: KETTLER. Моделі: Storm.

Қытайда жасалған.

Кепілдік мерзімі: жаттығу құрылғысына – 3 жыл, қаңқасына – 7 жыл.

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі: 7 жыл.

Импорттаушы және Дайындаушы уәкілеттік берген ұйым: «Спортмастер» ЖШҚ. Заңды мекенжайы: 117437, Мәскеу қ., Миклухо-Маклай к-сі, 18-үй, 2-корп., 102-бөлме.

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Бұл тауар Ресей Федерациясы заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады.

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

Өндіруші тұтынушыға алдын ала хабарламай, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгертулер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

Storm. Пайдалану және құрастыру жөніндегі нұсқаулық. V.1.0.1.

