



МАКС.
100 КГ

SMART W1

KZ

ЖҮГІРУ ЖОЛЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ
ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

МАЗМҰНЫ

1	ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЕРЕЖЕЛЕРІ	3
2	ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ	6
2.1	Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру	6
2.2	Жаттығу құрылғысын құрастыру	7
3	ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ	7
3.1	Жаттығу құрылғысын жылжыту	7
3.2	Жүгіру жолағын реттеу және орталықтау	8
3.3	Жүгіру жолағын тазалау	8
3.4	Жүгіру жолағын майлау	9
4	ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР	10
4.1	Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулар	10
4.2	Жаттығуларды жоспарлау және басқару	10
4.3	Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі	10
4.4	Биомеханика — жүгіру жолы	11
4.5	Қосымша жаттығу нұсқаулары	11
4.6	Жаттығу компьютерінің сипаттамасы	12
5	АҚАУЛАР ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ЖОЮ	14
6	ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЕГЖЕЙ-ТЕГЖЕЙЛІ СҰЛБАСЫ	15
7	ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ	16
8	ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ	17

1 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЕРЕЖЕЛЕРІ



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын құрастыру және алғаш пайдалану алдында осы нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз. Онда қауіпсіздік техникасы, сондай-ақ құрылғыны пайдалану және оған техникалық қызмет көрсету бойынша маңызды нұсқаулар берілген. Осы нұсқаулықты сақтап қойыңыз — ол, мысалы, техникалық қызмет көрсету немесе қосалқы бөлшектерге тапсырыс беру үшін болашақта қажет болуы мүмкін. Жаттығу құрылғысының иесі ауысқан кезде, оған осы нұсқаулықты да қоса беріңіз.

⚠ белгішесі маңызды ескертуді білдіреді.

⚠ **ҚАУІП!** Бұйымды құрастыру кезінде балаларды аулақ ұстаңыз (бала жұтып қоюы мүмкін ұсақ бөлшектер болады).

⚠ **ҚАУІП!** Жаттығу құрылғысын пайдалану кезінде де, пайдаланып болғаннан кейін де балалар мен үй жануарлары оған жақындамауы керек, өйткені ол қауіпті.

⚠ **ҚАУІП!** Жаттығу құрылғысын басқа мақсатта пайдалану қауіпті және оған тыйым салынады. Дайындаушы жаттығу құрылғысын өзге мақсатта пайдалану салдарынан келтірілген залалға жауапты емес.

⚠ **ҚАУІП!** Пайдаланушыларды жаттығу кезіндегі ықтимал қауіптер туралы ескерту қажет.

⚠ **ҚАУІП!** Ересек адам болмаған кезде балалардың немесе үй жануарларының жаттығу құрылғысына қол жеткізуіне жол бермеу үшін оның қуат блогын өшіріп, сымды розеткадан суырыңыз.

⚠ **ҚАУІП!** Жаттығу құрылғысын дұрыс емес жөндеу немесе конструкциясын өзгерту (түпнұсқа бөлшектерді алып тастау, рұқсат етілмеген бөлшектерді орнату және т.б.) пайдаланушыға қауіп төндіруі мүмкін.

⚠ **ҚАУІП!** Жүрек соғу жиілігін бақылау жүйелері дәл болмауы мүмкін. Шамадан тыс жүктеме денсаулыққа қатты зиян келтіруі немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында басыңыз айналса немесе әлсіресеніз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Құрылғыны тек мақсатына сай, яғни ересектерді физикалық жаттықтыру үшін пайдалануға болады.

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Осы нұсқаулықта берілген жаттығу нұсқауларын міндетті түрде орындаңыз.

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысымен осы нұсқаулықта сипатталмаған әрекеттерді орындау оны зақымдауы немесе адамдарға қауіп төндіруі мүмкін. Мұндай әрекеттерді тек KETTLER сервистік орталығының қызметкерлері немесе KETTLER компаниясы дайындаған мамандар ғана орындай алады.

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысы үйде пайдалануға арналған.

- Сіз соңғы қауіпсіздік стандарттарына сай жасалған құрылғыны пайдаланып жатырсыз. Өндіруші пайдаланушы жарақат алуы мүмкін қауіпті жерлерді болдырмауға немесе оларды жабуға күш салған.
- Үйге арналған жаттығу құрылғысы DIN EN957–7 классификациясы бойынша HC класына сәйкес келеді. Тиісінше, ол терапиялық мақсатта қолдануға арналмаған.
- Егер жаттығу құрылғысынан ақау тапсаңыз, күмәніңіз бен сұрақтарыңыз болса, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
- Әр 1–2 ай сайын корпустың барлық бөлшектерін, атап айтқанда бұрандалар мен сомындарды тексеріңіз. Бұл әсіресе отырғыш пен тұтқа бекітпелеріне қатысты.
- Жаттығуды бастамас бұрын, сізге осы құрылғымен жаттығуға болатынына сенімді болу үшін дәрігермен кеңесіңіз. Дәрігер шешіміне сәйкес жаттығу бағдарламасын құру қажет. Дұрыс емес жаттығу немесе шамадан тыс жүктеме денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін.
- Құрылғыны әр қолданар алдында барлық бұрамалы және істікшелі қосылыстардың, сондай-ақ тиісті сақтандырғыш құралдардың бүтіндігі мен беріктігін тексеріңіз.
- Жаттығу кезінде ыңғайлы (спорттық) аяқ киім киіңіз.
- Біз жаңа технологияларды қолдана отырып, өз өнімдеріміздің сапасын үнемі бақылап отырамыз. Осыған байланысты біз құрылғыға техникалық өзгерістер енгізу құқығын өзімізге қалдырамыз.
- Құрылғыны басқа заттардан қауіпсіз қашықтықта болатын орынға орнату керек. Оны өтетін жерлерге, дәліздер мен есіктерге жақын орнатпаңыз.
- Электр аспаптармен жұмыс істегенде жалпы қауіпсіздік техникасы ережелері мен сақтық шараларын сақтаңыз.
- Жаттығу жасап жатқан адамға ешкім жақындамауы керек.
- Бұл жаттығу құрылғысында тек нұсқаулықта көрсетілген жаттығуларды ғана жасауға рұқсат етіледі.
- Жаттығу құрылғысын тегіс және соққыға төзімді жерге қою керек. Соққыларды жұмсарту үшін тиісті төсеніш материалын (резеңке төсеніштер, жөке және т.б.) төсеңіз. Тек тастары бар жаттығу құрылғылары үшін: тастардың қатты соғылуына жол бермеңіз.

Орнату нұсқаулары

⚠ ҚАУІП! Жаттығу орнындағы қауіптерді азайтыңыз, мысалы, құрал-саймандарды әр жерде қалдырмаңыз. Қаптаманы қауіп төндірмейтіндей етіп бүктеп қойыңыз. Пленка мен полиэтилен пакеттерді балалардың қолы жетпейтін жерде сақтау керек. Ойнап басқа киген жағдайда тұншығып қалу қаупі бар!

⚠ ЕСКЕРТУ! Құрал-сайманды пайдаланған кезде әрқашан жарақат алу қаупі бар екенін ескеріңіз. Осы себепті құрылғыны орнату кезінде абайлап әрекет етіңіз! Жеткізілім жиынтығы түгел (бақылау тізімін қараңыз) және бүтін екенін тексеріңіз. Егер арыз-шағымыңыз болса, дилерге хабарласыңыз.

- Сызбаларды мұқият қарап шығып, құрылғыны суреттерде көрсетілген ретпен құрастырыңыз. Кейбір суреттерде іс-әрекеттер ретін көрсету үшін бас әріптер қолданылады.
- Құрылғыны дұрыс орнату керек. Оны ересек адам орындауы тиіс. Егер күмәніңіз болса, мұндай нәрсені жақсы білетін адамнан көмек сұраңыз.
- Әр орнату кезеңіне қажетті материалдар тиісті суретте көрсетілген. Материалдарды дәл суретте көрсетілгендей жинаңыз. Барлық қажетті құрал-саймандарды шағын бөлшектер салынған пакеттен табасыз.
- Бөлшектерді мықтап бұрамай тұрып, олардың дұрыс орнатылғанын тексеріңіз. Алдымен өздігінен бөгелетін сомындарды қатайғанша қолмен бұраңыз, содан кейін оларды сомын кілтімен дұрыстап бұраңыз. Орнатуды аяқтаған кезде барлық бұрамалы қосылыстардың беріктігін тексеріңіз. Назар аударыңыз: бұрап алынған бөгеткіш сомындар қайта пайдалануға жарамсыз болып қалады (бекіткіштің сынуына байланысты) және оларды ауыстыруға тура келеді.
- Біз өндірістік және техникалық себептерге байланысты компоненттерді өзіміз алдын ала құрастырамыз.
- Құрастыру аяқталғанға дейін жаттығу құрылғысын жылжытпаңыз не жинамаңыз.

Құрылғыны пайдалану

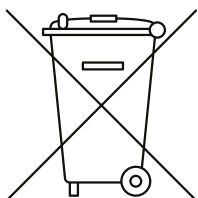
- Құрастыру аяқталып, тиісті түрде тексерілгенге дейін жаттығу құрылғысын пайдалануға болмайтынын ескеріңіз.
- Тот басу қаупіне байланысты құрылғыны ылғалды жерлерге жақын пайдалану ұсынылмайды. Оған қоса, құрылғы бөлшектеріне сұйықтықтың (сусындар, тер және т.б.) тиюіне жол бермеңіз. Бұл тот басуға әкелуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысы тек ересектерге арналған және онымен балалар ешқашан ойнамауы тиіс. Есіңізде болсын, балалардың ойынға деген құмарлығы мен қызу қандылығына байланыс көптеген күтпеген жағдайлар туындауы мүмкін, алайда оның салдары үшін дайындаушы жауап бермейді. Дегенмен, егер балаңызға жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етсеңіз, оған тиісті нұсқау беріп, қадағалаңыз.
- Алғашқы жаттығу алдында құрылғының барлық функцияларымен және оны теңшеу мүмкіндіктерімен танысып шығыңыз.
- Берілген нұсқаулыққа сәйкес жаттығу құрылғысы тек үйде пайдалануға арналған.
- Жаттығу құрылғысын бөлме жағдайында (+10-нан +35°C-қа дейінгі температурада, 5-тен 80%-ға дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалану және сақтау керек.
- Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз немесе сақтамаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын қолдануға болмайды.
- Жаттығу құрылғысын салмағы техникалық сипаттамаларда көрсетілген рұқсат етілген салмақ шегінен асатын пайдаланушылардың қолдануына жол бермеңіз.
- Жаттығу кезінде киімнің, сүлгілердің және т.б. заттардың ұштарын жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз.
- Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық аяқ киім киіңіз. Жалаң аяқ не табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттығуға болмайды.
- Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз.
- 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.

Күтім жасау және техникалық қызмет көрсету

- Зақымданған бөлшектер қауіпсіздік деңгейін төмендетіп, құрылғының қызмет ету мерзімін қысқартады. Осы себепті зақымданған не тозған бөлшектерді ауыстырып жүріңіз. Құрылғыны қолдануға жарамды болғанға дейін пайдаланбаңыз. Егер бөлшектерді ауыстыру қажет болса, тек түпнұсқалық KETTLER қосалқы бөлшектерін пайдаланыңыз.
- Құрылғының ұзақ уақыт бойы қауіпсіз жұмысын қамтамасыз ету үшін оны тиісті маман жылына бір рет тексеріп, техникалық қызмет көрсетіп отыруы керек.
- Тұрақты тазалау, күту және техникалық қызмет көрсету үшін KETTLER жаттығу құрылғыларына техникалық қызмет көрсету жиынтығын пайдаланыңыз (артикул нөмірі 07921-000). Сіз оны мамандандырылған спорт тауарлары дүкенінен сатып ала аласыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралға малынған мақта сулықты қолдануға болады. Жуғыш құралдарды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды қолданбаңыз.

- Құрылғы корпусына немесе электроникасына сұйықтықтың енуіне жол бермеңіз. Бұл терге де қатысты!
- Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және (немесе) өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
- Әр 2 ай сайын жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін тексеріп, қатайтып отырыңыз. Оған қоса, жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын литий майымен майлауға болады. Егер басқа да ақаулар табылса, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.

Кәдеге жаратуға қатысты нұсқаулар



KETTLER бұйымдары қайта өңдеуге және қайта пайдалануға жарамды. Қызмет мерзімі аяқталғаннан кейін құрылғыны жергілікті қабылдау пунктіне тапсыру арқылы оны дұрыс кәдеге жарату керек. Қызмет мерзімі аяқталғанда жаттығу құрылғысын кәдеге жарату қажет. Пайдалану ережелерін сақтаған жағдайда, жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі 7 жылды құрайды. Өнім сапасы, сенімділігі мен қауіпсіздік дәрежесі жоғары болғандықтан, ол ресми түрде белгіленгеннен мерзімнен айтарлықтай ұзақ қызмет етуі мүмкін. Бұл жаттығу құрылғысы 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.

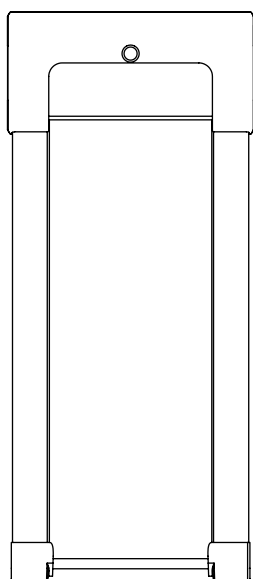
Жаттығу құрылғысын тасымалдау

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

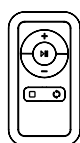
2 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ

2.1 Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру

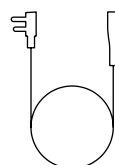
Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық бөлшектерін қораптан шығарып, оларды тегіс жерге қойыңыз. Төменде көрсетілген барлық бөлшектердің бар-жоғын тексеріңіз.



Жүгіру жолы



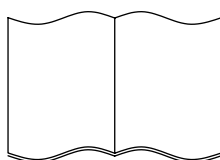
ҚБ пульті



Топ бейімдегіші



Қауіпсіздік қыспасы



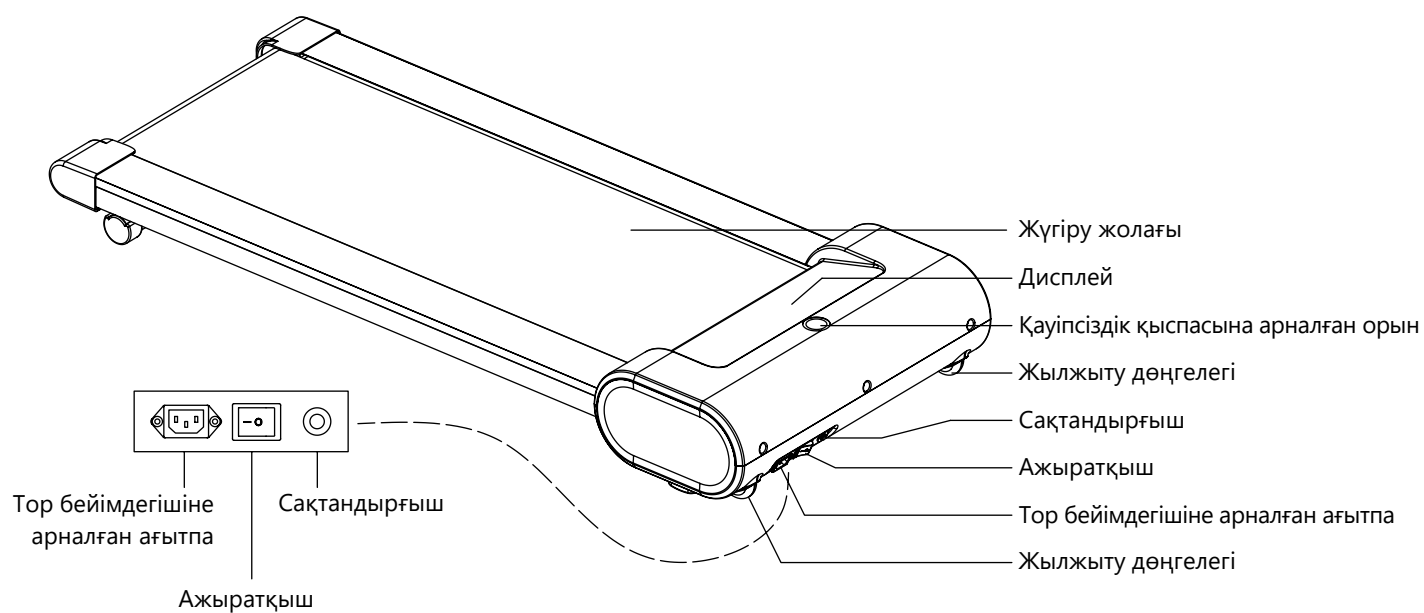
Пайдалану нұсқаулығы



Кілт

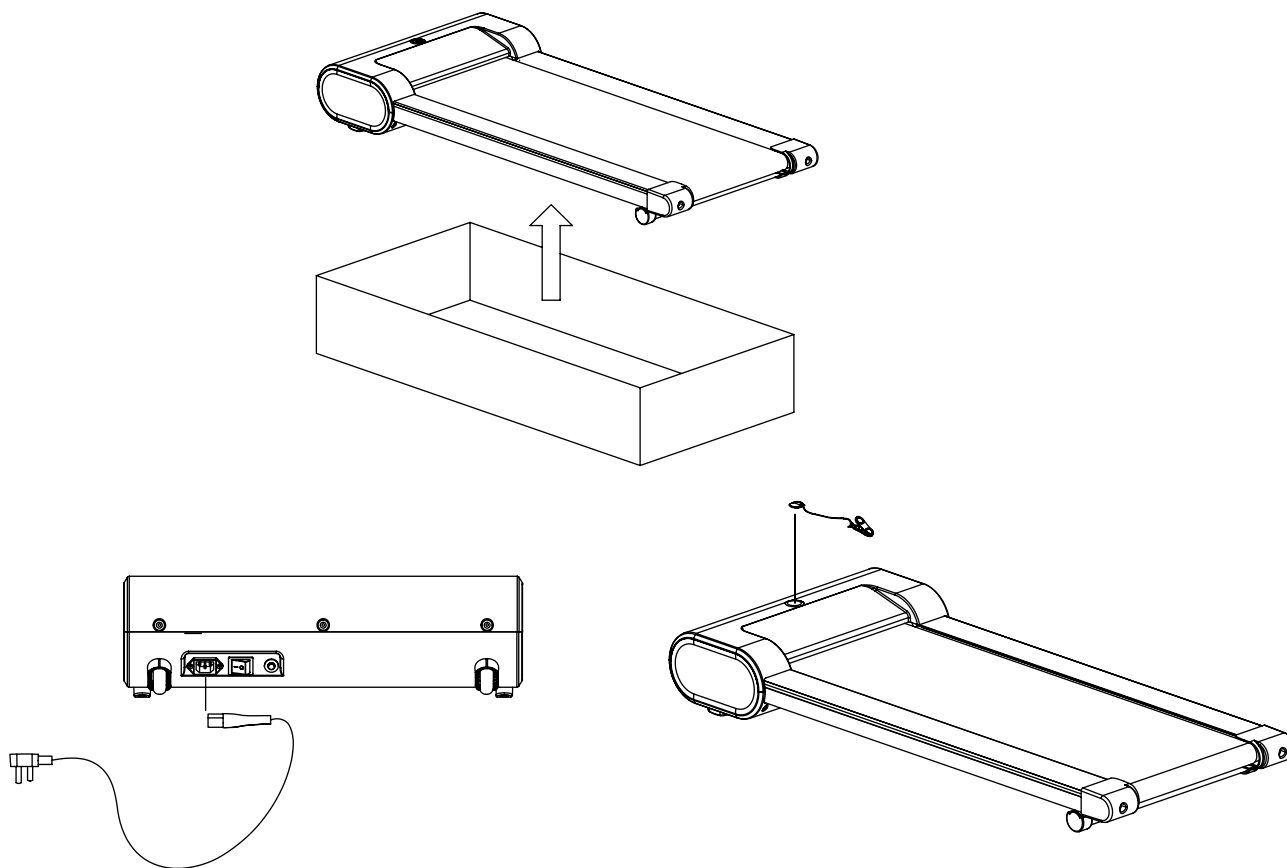


Майлағыш зат
20 мл май



2.2 Жаттығу құрылғысын құрастыру

Жүгіру жолыңыз жиналған күйде жеткізіліп, минималды қаптамадан шығаруды талап етеді.

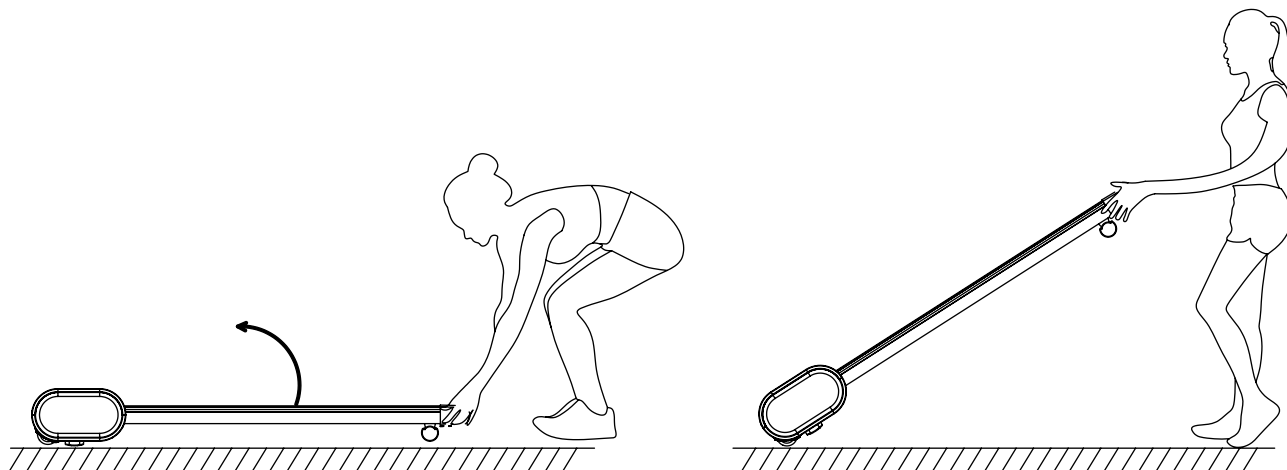


3 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ

3.1 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Жаттығу жасап болғаннан кейін, бойлық тасымалдау роликтері арқылы жаттығу құрылғысын керекті жерге оңай жылжытуға болады. Құрылғының жалпақ конструкциясы сақтау кезінде орынды үнемдейді.

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ:** жүгіру жолын тегіс емес жерде жылжытпаңыз, себебі бұл роликтер мен құрылғыны зақымдауы мүмкін.



3.2 Жүгіру жолағын 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 6 мм-лік алтықырлы кілт (жиынтыққа кіреді) арқылы келесідей реттеледі:

Жүгіру жолағын тарту үшін сол және оң жақ реттеу бұрандаларын сағат тілімен 1/4 айналымға бұраңыз. Оң және сол жақ реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек. Содан кейін жүгіру жолын іске қосып, жолақтың сырғып кетпейтінін тексеріңіз. Артқы білік жаттығу құралының қаңқасына перпендикуляр тұрғанына көз жеткізіңіз. Егер мәселе шешілмесе, жүгіру жолағы дұрыс тартылғанша жоғарыдағы әрекеттерді қайталаңыз. Реттеу бұрандаларын 2 толық айналымнан артық бұрамаңыз.

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

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ: егер жүгіру жолағы тым қатты тартылса, шамадан тыс үйкеліс пайда болып, жүгіру жолағы, мотор және электроника тез тозуы мүмкін.

Екі реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек екенін ескеріңіз. Жүгіру жолағын қатты тартып қоймау үшін әр реттеу бұрандасын тек 1/4 айналымға ғана бұрау ұсынылады, өйткені қатты тартылған жүгіру жолағы деканы зақымдауы мүмкін.

Егер жүгіру жолағы шетке қарай сырғып кетсе, оны 6 мм-лік алтықырлы кілтпен келесідей реттеңіз:

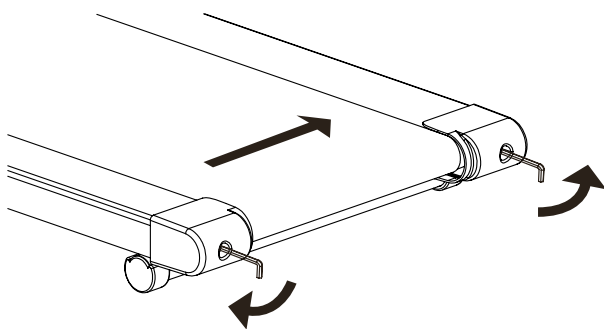
Егер жолақ солға қарай сырғыса, сол жақ реттеу бұрандасын сағат тілі бойымен 1/4 айналымға, ал оң жақ бұрандасын сағат тіліне қарсы бағытта 1/4 айналымға бұраңыз.

Содан кейін жүгіру жолын іске қосып, жолақ сырғымайтынын тексеріңіз. Егер қажет болса, әрекетті қайталаңыз.

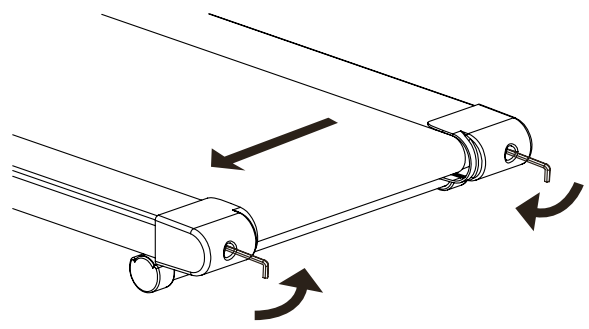
Егер жоғарыдағы әрекеттер нәтиже бермесе, алдымен жүгіру жолағын тарту қажет (жоғарыдан қараңыз).

Егер жолақ оңға қарай сырғыса, сол жақ реттеу бұрандасын сағат тіліне қарсы бағытта 1/4 айналымға, ал оң жақ бұранданы сағат тілі бойымен 1/4 айналымға бұраңыз. Содан кейін жүгіру жолын іске қосып, жолақ сырғымайтынын тексеріңіз.

Жүгіру жолын пайдаланған кезінде жолақ міндетті түрде қақ ортада болуы шарт емес, бастысы ол тұрған жерінен сырғып кетпеуі маңызды, әйтпесе жолақ пен жаттығу құрылғысының өзге де бөлшектері зақымдануы мүмкін.



Жүгіру жолағын оңға қарай сырғыту үшін



Жүгіру жолағын солға қарай сырғыту үшін

3.3 Жүгіру жолағын тазалау

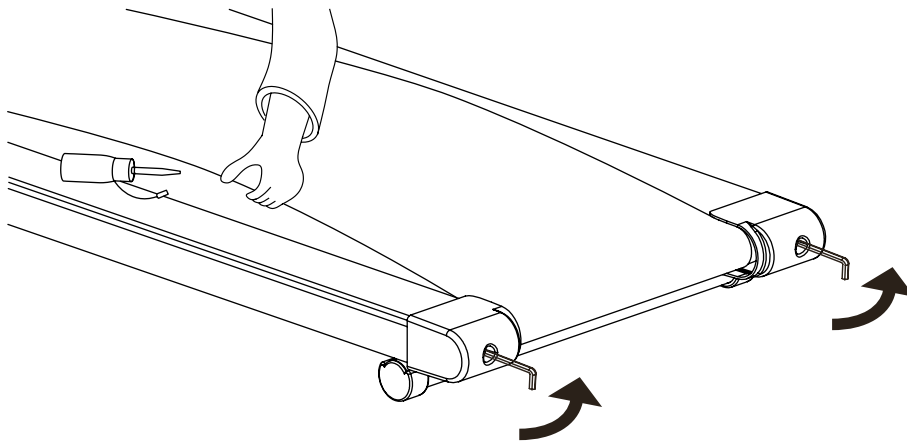
Жүгіру жолын толық тазалау оның қызмет ету мерзімі мен өнімділігін арттыруға көмектеседі. Компоненттер шаңын уақытылы сүрту арқылы құрылғыны таза және жұмысқа жарамды күйде ұстаңыз. Жүгіру жолағының астында шаң жиналмауы үшін оның екі жағын тазалаңыз.

3.4 Жүгіру жолағын майлау

Жүгіру жолының электрлі моторына жүктемені азайту және жүгіру жолағының бірқалыпты қозғалысын қамтамасыз ету үшін оны мезгіл-мезгіл 100% силикон майымен майлап отыру қажет. Жаттығу құрылғысын пайдалану қарқындылығына байланысты майлау жиілігі өзгеруі мүмкін. Орта есеппен алғанда, жүгіру жолағын әр 300 км не 30 сағат жүрістен кейін майлап отыру ұсынылады. Майлау уақыты келгенде, жүгіру жолы әр 10 секунд сайын дыбыстық сигнал беріп, дисплейде «OIL» хабарын көрсетеді. Тіпті жаттығу құрылғысы қолданылмаса да, жүгіру жолы уақыт өте кеуіп кететіндіктен, оны майлап отыру қажет.

Майды жүгіру жолағының артқы жағына жағыңыз. Құрылғының жүгіру бетін майламаңыз.

Майлау үшін жүгіру жолағының керілісін босатып, жүгіру жолағының көлденең бойымен деканың орталық бөлігіне силикон майының 2–3 жолағын жағыңыз. Егер аэрозоль түріндегі майды қолдансаңыз, оны деканың орталық бөлігіне біркелкі шашыңыз. Осыдан кейін 3.2 бөлімінде сипатталғандай жүгіру жолағының керілісін реттеп, оны орталықтаңыз.



4 ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

△ Жаттығуды бастамас бұрын келесі нұсқауларды мұқият оқып шығу керек!

4.1 Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулар

△ ҚАУІП! Жаттығу құрылғысын пайдалану кезінде де, пайдаланып болғаннан кейін де балалар мен үй жануарлары оған жақындамауы керек, өйткені ол қауіпті!

△ ҚАУІП! Ересек адам болмаған кезде балалардың немесе үй жануарларының жаттығу құрылғысына қол жеткізуіне жол бермеу үшін оның қуат блогын өшіріп, сымды розеткадан суырыңыз.

Өз қауіпсіздігіңіз үшін келесі нұсқауларды орындаңыз:

- Жаттығу құрылғысын ыңғайлы және берік негізге орнату керек.
- Жаттығу құрылғысын алғашқы пайдалануға беру алдында қосылыстар беріктігін тексеру қажет. Құрылғыны шамамен 6 күн пайдаланғаннан кейін қайта тексеру керек.
- Дұрыс емес немесе шамадан тыс жүктемеге байланысты жарақат алып қалмау үшін жаттығу құрылғысын тек нұсқаулыққа сәйкес пайдалану керек.
- Тот басу қаупіне байланысты құрылғыны ылғалды жерлерге ұзақ уақытқа орнату ұсынылмайды.
- Жаттығу құрылғысының жұмысқа жарамдылығын уақытылы тексеріп отырыңыз.
- Пайдаланушы құрылғы қауіпсіздігін тексеруге міндеті. Мұндай тексерулер үнемі және тиісті түрде жүргізілуі керек.
- Ақаулы немесе зақымдалған компоненттерді сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы дереу ауыстыру қажет.
- Құрылғыны жөнделгенге дейін пайдалануға тыйым салынады.
- Құрылғыны әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру.

Өз қауіпсіздігіңіз үшін:

Жаттығуды бастамас бұрын, сізге осы құрылғымен жаттығуға болатынына сенімді болу үшін дәрігермен кеңесіңіз. Дәрігер шешіміне сәйкес жаттығу бағдарламасын құру қажет. Дұрыс емес жаттығу немесе шамадан тыс жүктеме денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін.

4.2 Жаттығуларды жоспарлау және басқару

Жаттығу жоспарын қазіргі физикалық жағдайыңызға қарай құру қажет. Дәрігер жүктеме сынағы арқылы физикалық жағдайыңызды анықтап береді. Сіз осы нәтижеге сүйене отырып, жасайтын жаттығуларды жоспарлай аласыз. Егер ондай сынақтан өтпеген болсаңыз, ауыр немесе шамадан тыс жүктемемен жаттығу жасамаңыз. Жаттығуды жоспарлау кезінде келесі негізгі принципті ескеру қажет: төзімділік жаттығулары жүктеме көлемімен де, жүктеме мәнімен/ қарқындылығымен де реттеледі.

4.3 Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі

Жаттығу қарқындылығы негізінен жүрек соғысы жиілігін өлшеу арқылы бақыланады.

Максималды жүрек соғу жиілігі:

Максималды жүктеме жеке максималды жүрек соғу жиілігіне жетуді білдіреді. Максималды жүрек соғу жиілігі адам жасына байланысты болады. Оны есептеу үшін эмпирикалық формула қолданылады: минутына максималды жүрек соғу жиілігі 220 соққыны құрайды, одан адам жасы алып тасталады.

Мысал: 50 жас > 220–50 = минутына 170 соққы.

Жүктемеге байланысты жүрек соғу жиілігі:

Оңтайлы жүктеме қарқындылығы жеке жүрек-қантамыр жүйесінің 65–75% қуаты аралығында болады (диаграмманы қараңыз).

65% = жаттығу мақсаты — майды кетіру

75% = жаттығу мақсаты — физикалық жағдайды жақсарту

Жаттығу қарқындылығы бір жағынан жүгіру жылдамдығымен, екінші жағынан жүгіру бетінің еңіс бұрышымен реттеледі. Жаттығу басында өте жылдам жүгірмеңіз немесе жүгіру бетінің еңіс бұрышын тым жоғары орнатып жаттықпаңыз, әйтпесе ұсынылған жүрек соғу жиілігі диапазонынан тез асып кетесіз. Жоғарыда көрсетілген ақпаратқа сәйкес оңтайлы жүрек соғу жиілігіне жету үшін жүгіру жолында жеке жүгіру қарқыны мен тиісті еңіс бұрышты анықтау қажет. Жүгіру кезінде рұқсат етілген қарқындылық диапазонын сақтау керек. Бұл жүрек соғу жиілігін бақылау арқылы жүзеге асырылады.

Жүктеме көлемі

Жаттығу ұзақтығы және аптадағы жаттығулар саны:

Оңтайлы жүктеме көлеміне ұзақ уақыт бойы жүрек соғу жиілігі максимумның 65–75% деңгейінде болған кезде қол жеткізіледі.

Денені қыздыру

Әр жаттығудың басында жүрек-қантамыр жүйесін жаттығуға дайындау және бұлшықеттерді қыздыру үшін жүктемені баяу арттыра отырып, 3–5 минут денені қыздыру қажет.

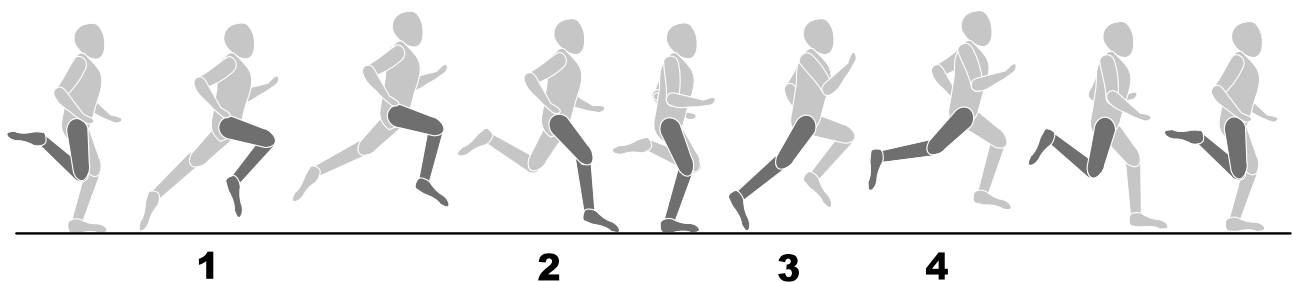
Денені суыту

Денені суыту да өте маңызды. Әр жаттығудан кейін шамамен 2–3 минут баяу қарқынмен жүгіру керек. Келесі төзімділік жаттығулары кезінде жүктеме көлемін біртіндеп арттыру қажет. Мысалы, күнделікті 10 минуттың орнына 20 минут немесе аптасына 2 реттің орнына 3 рет жаттығу керек. Төзімділік жаттығуларын жеке жоспарлауға немесе жаттығу құрылғысының компьютеріне енгізілген жаттығу бағдарламасын пайдалануға болады.

4.4 Биомеханика — жүгіру жолы

Жүгіру жолы баяу және жылдам қарқынмен жүруден бастап спринт жүгіруге дейін әртүрлі жаттығулар жасауға мүмкіндік береді. Бұл жерде адымдау, жылдам жүру, жүгіру және спринт жүгіру төрт кезеңге бөлінеді:

Кезең	Басталуы	Аяқталуы	Ұсынымдар / Қозғалыс сипаттамасы
Алдыңғы сермеу кезеңі	Тірейтін аяқ дененің ауырлық орталығында	Аяқтың жерге түсуі	Бұл кезеңде тізе барынша жоғары көтеріліп, аяқ алға қарай созылады. Аяқ жерге түскен кезде 10–20 мс бойы ең төменгі нүктеде пассивті тежелу болады.
Алдыңғы тіреу кезеңі	Аяқтың жерге түсуі	Денені тік ұстау	Аяқ жерге түскен кезде аяққа дене салмағынан 2–3 есе артық күш түседі. Осыған байланысты табан дұрыс бөгілуі үшін аяқ киім денеге түсетін күшті жақсы сіңіруі қажет.
Артқы тіреу кезеңі	Денені тік ұстау	Аяқтың жерді итеруі	Соңғы кезеңде аяқ серпіліп, бас бармақпен жерді итереді.
Артқы сермеу кезеңі	Аяқтың жерді итеруі	Денені тік ұстау	

**4.5 Қосымша жаттығу нұсқаулары**

Жүгіру жолында жүгіру процесімен көпшілік адамдар таныс. Дегенмен, жүгіру кезінде келесі тұстарды ескеру қажет:

- Жаттығу алдында жаттығу құрылғысы дұрыс құрастырылып, орнатылғанын тексеріңіз.
- Жаттығу құрылғысынан түсу үшін оның толық тоқтағанын күтіңіз.
- Жүгіру жолын іске қоспас бұрын, қауіпсіздік кілтінің сымын киімге мықтап бекітіңіз.
- Жаттығу кезінде тек тиісті аяқ киім киіңіз.
- Жаттығу құрылғысында жүгіру әдеттегі жүгіруден ерекшеленеді. Осы себепті жүгіру жаттығуына алдымен жүгіру жолында баяу жүру арқылы дайындалу керек.
- Мүмкіндігінше біркелкі қарқынмен жүгіруге тырысыңыз.
- Жүгіру бетінің тек ортаңғы бөлігінде ғана жаттығыңыз.

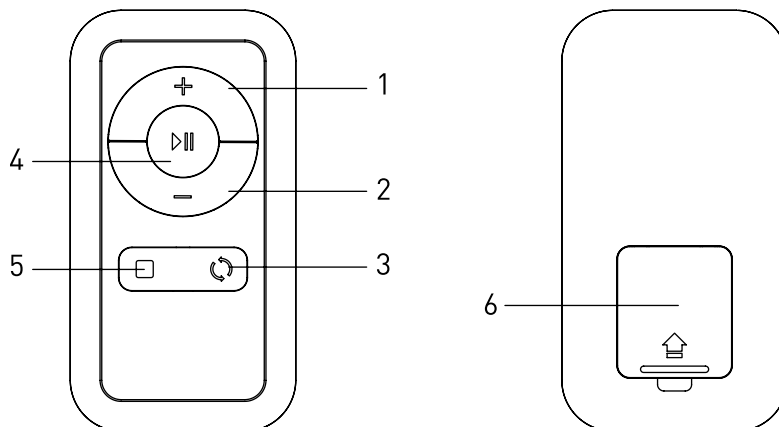
4.6 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Дисплей әр 5 секунд сайын кезектесіп көрсеткіштерді көрсетеді.

TIME 3:35 SPD 3.0 KM 0.88 KCAL 20.8 STEP 00035

Дисплейдегі жазу	Параметр	Мәндер диапазоны
TIME	Жаттығу уақыты	0:00 – 59:59 мин 1:00 – 18:00 сағ
SPD	Жылдамдық, км/сағ.	0,8 – 6,0
KM	Жүріп өткен қашықтық, км	0,0 – 99,9
KCAL	Жағылған калория, ккал	0–9999
STEP	Қадамөлшегіш, қадам	0 – 99999

ҚБ пульті



1	«+» батырмасы: Жүгіру жолының жылдамдығын арттыру үшін осы батырманы басыңыз.
2	«-» батырмасы: Жүгіру жолының жылдамдығын азайту үшін осы батырманы басыңыз.
3	Дисплейді ауыстыру батырмасы: Жүгіру жолы жұмыс істеп тұрғанда, дисплей параметрлері (жаттығу уақыты, жылдамдық, жүріп өткен қашықтық, қадамөлшегіш, жағылған калория) арасында ауысу үшін осы батырманы басыңыз.
4	«СТАРТ/КІДІРТУ» батырмасы: Жаттығуды бастау немесе уақытша тоқтату үшін осы батырманы басыңыз.
5	«СТОП» батырмасы: Жаттығуды тоқтату үшін осы батырманы басыңыз.
6	Батарея бөлігінің қақпағы. Батарея CR2032 1 д.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Қашықтан басқару пульті мен жүгіру жолы арасында байланыс болмаса, СТАРТ/КІДІРТУ пернесін басып, 5 секунд ұстап тұру керек.

⚠ МАҢЫЗДЫ: егер жаттығуды уақытша тоқтатпай, жүгіру жолынан түссеңіз, жүгіру жолы 10 секундтан кейін автоматты түрде өшеді. Жаттығуды жалғастыру үшін тиісті батырманы басу арқылы жүгіру жолын қайта қосыңыз.

Қауіпсіздік кілті

Қауіпсіздік кілті құлап түскенде немесе басқа күтпеген жағдайда жаттығуды шұғыл тоқтатуға арналған. Жаттығу кезінде әрқашан қауіпсіздік кілтінің қыспасын киімге бекітіп, сым ұзындығы тым бос болмай, жаттығуға мүмкіндік беретіндей етіп ілінгеніне көз жеткізіңіз. Егер жаттығу кезінде құлап түссеңіз немесе басқа күтпеген жағдай орын алса, магниттік кілт консольден ажырап, жүгіру жолы бірден тоқтайды.

Егер қауіпсіздік кілті орнында болмаса, жаттығу жасау мүмкін болмайды. Егер жаттығу кезінде қауіпсіздік кілтін консольден суырып алсаңыз, жүгіру жолағы тоқтайды.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жүгіру жолын пайдаланған кезде әрқашан сымның бос ұшын киімге қыспамен бекітіңіз.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

СТАРТ пернесін басқан кезде, аяқты алшақ ашып, жүгіру жолағының сол және оң жағындағы тайғанамайтын тұғырықтарда тұрыңыз. Тек жүгіру жолағы қозғала бастағанда ғана жүгіру бетіне тұрып, оның бойымен жүре бастаңыз.

Майлау туралы ескерту

Жүгіру жолын әр 300 км сайын майлап отыру қажет. Майлау уақыты келгенде жүйе әр 10 секунд сайын дыбыстық сигнал беріп, дисплейде «OIL» белгішесін көрсету арқылы ескертеді. Жаттығу құрылғысын қалай дұрыс майлау керектігін білу үшін ЖҮГІРУ ЖОЛАҒЫН МАЙЛАУ бөлімін оқыңыз. Жүріс палубасының ортасын екі жағынан майлаңыз. Майлағаннан кейін ескертуді өшіру үшін СТОП батырмасын 3 секунд бойы басып тұрыңыз.

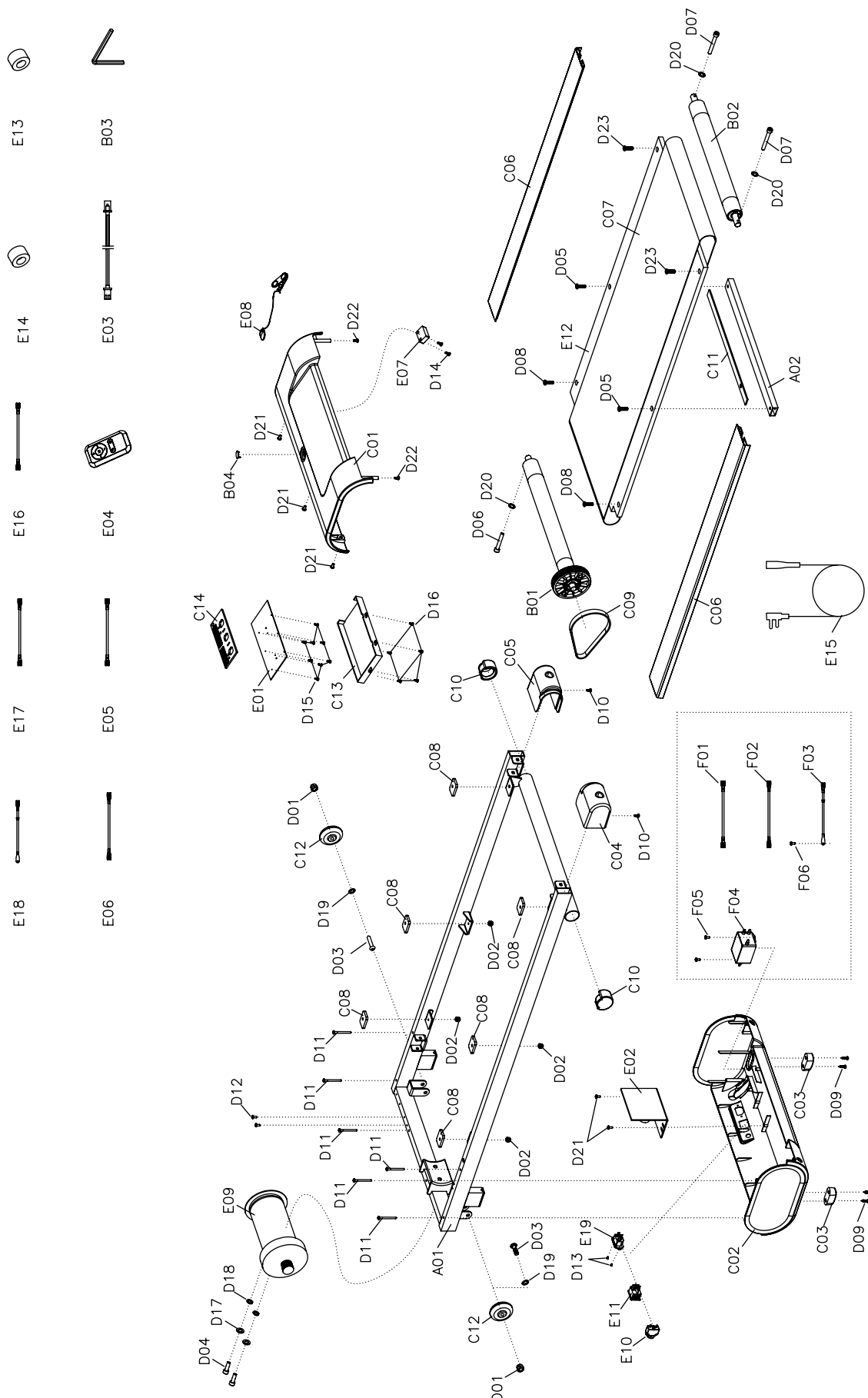
Энергия үнемдеу функциясы

Жүгіру жолы 10 минут бойы бос тұрғанда, ол энергия үнемдеу режиміне өтеді. Жүгіру жолы осы режимде болған кезде, компьютер дисплейі өшірулі болады. Оны қайта қосу үшін кез келген батырманы басыңыз.

5 АҚАУЛАР ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ЖОЮ

Мәселе	Ықтимал ақау	Ұсынылған шешім
Жүгіру жолы іске қосылмайды	Жүгіру жолы қуат көзіне қосылмаған	Қуат сымын қуат розеткасына қосыңыз
	Қауіпсіздік кілті салынбаған	Қауіпсіздік кілтін салыңыз
Жүгіру жолы орталықталмаған	Жүгіру жолағын тартатын сол және оң жақ бұрандар дұрыс реттелмеген	Жүгіру жолағын нұсқаулыққа сәйкес реттеу бұрандары арқылы орталықтаңыз
Дисплей жұмыс істемейді	Дисплей мен басқару блогы арасындағы жалғағыш сымдар	Дисплей мен басқару блогы арасындағы жалғағыш сымдар мен ағытпаларды тексеріңіз
	Тор бейімдегіші зақымданған	Егер тор бейімдегіші зақымдалып, жұмыс істемесе, сервистік орталыққа хабарласыңыз
0001 қатесі: Қосылым қатесі	Дисплей мен басқару блогы арасындағы сымдар жалғанбаған	Дисплей мен басқару блогы арасындағы жалғағыш сымдар мен ағытпаларды тексеріңіз. Бүлінген болған жағдайда, оларды ауыстыру қажет. Егер мәселе шешілмесе, басқару блогын ауыстыру қажет.
0002 қатесі: Қуат көзі жоқ	Желілік кернеу қажетті шамадан 50% төмен.	Желілік кернеу жүгіру жолының жұмыс кернеуіне сәйкес келетінін тексеріңіз
0005 қатесі: Қысқа тұйықталудан қорғау	Желілік кернеу тым төмен/ жоғары. Басқару блогы зақымдалған	Жүгіру жолын қайта іске қосыңыз. Желілік кернеудің дұрыстығын тексеріңіз. Басқару блогын тексеріңіз. Егер ол зақымдалған болса, оны ауыстыру керек.
	Жүгіру жолының қозғалмалы бөліктері кептеліп қалғандықтан, мотор дұрыс жұмыс істемейді.	Жүгіру жолының қозғалмалы бөліктері дұрыс жұмыс істеп тұрғанын тексеріңіз. Мотор жұмысын тексеріп, одан әдеттен тыс шу не иіс шықпайтынына көз жеткізіңіз. Егер қажет болса, моторды ауыстырыңыз.
0006 қатесі: Мотор ақауы	Мотордың қуат беру сымы немесе мотордың өзі зақымдалған.	Мотордың қуат беру сымы дұрыс жалғанғанын тексеріңіз. Егер сымдар зақымдалған болса, оларды ауыстыру керек. Егер мәселе шешілмесе, моторды ауыстыру қажет болуы мүмкін.
0008 қатесі: Басқару блогының ақауы	Басқару блогы қосылмаған.	Қуат бар екеніне көз жеткізу үшін басқару блогының жоғарғы және ортаңғы сымын тексеріңіз. Егер сымдар зақымдалған болса, оларды ауыстыру керек. Егер мәселе шешілмесе, басқару блогын ауыстыру қажет болуы мүмкін.
0009 қатесі: Жүгіру жолының дұрыс емес орналасуы	Жүгіру жолы дұрыс емес орнатылған немесе көлденең емес	Жүгіру жолын тегіс, көлденең жерге қойыңыз.
		Басқару блогының сымдары қосылмаған, қуат беру блогы ақаулы.

6 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЕГЖЕЙ-ТЕГЖЕЙЛІ СҰЛБАСЫ



7 ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ

№	Жалпы сипаттамасы	Өлшемдері	Саны
A01	Негізгі қаңқа		1
A02	Жүгіру жолағының күшейтілген тақтайшасы		1
B01	Алдыңғы ролик		1
B02	Артқы ролик		1
B03	Алтықырлы кілт	5 мм	1
B04	Қауіпсіздік кілтінің датчигі		1
C01	Мотор қаптамасының қақпағы		1
C02	Мотор қаптамасы		1
C03	Аяқтар		2
C04	Артқы сол жақ бітеуіш		1
C05	Артқы оң жақ бітеуіш		1
C06	Бүйірлік беткейлер		2
C07	Жүгіру жолағы		1
C08	Резеңке төсемшелер		6
C09	Жетекті белдік		1
C10	Артқы аяқ жабыстырмалары		2
C11	Резеңке жабыстырма		1
C12	Тасымалдау дөңгелектері		2
C13	Дисплей тақтасы		1
C14	Дисплей трафареті		1
D01	Төлке 8 мм	M8	2
D02	Төлке 6 мм	M6	4
D03	Бұран	M8x40 мм	2
D04	Бұран	M8x15 мм	2
D05	Бұран	M6x46 мм	2
D06	Бұран	M6x45 мм	1
D07	Бұран	M6x55 мм	2
D08	Бұран	M6x28 мм	2
D09	Бұран	M5x16 мм	4
D10	Бұран	M5x12 мм	2
D11	Бұраншеге	4,2x50 мм	6
D12	Бұраншеге	4,2x12 мм	2
D13	Бұраншеге	2,9x8,0 мм	2
D14	Бұраншеге	2,9x8,0 мм	2
D15	Бұраншеге	2,5x6,0 мм	8
D16	Бұраншеге	2,9x6 мм	5
D17	Қарсы тығырық	8 мм	2
D18	Жалпақ тығырық	8 мм	2
D19	Тығырық	8 мм	2
D20	Тығырық	6 мм	3
D21	Бүркеншігі бар бұраншеге	4,2x12 мм	5
D22	Бұраншеге	4,2x20 мм	2
D23	Бұран	M6x25 мм	2
E01	Дисплей		1
E02	Басқару блогы		1
E03	Дисплейді қосу шлейфі		1
E04	ҚБ пульті		1
E05	Көк қуат сымы		1
E06	Қоңыр қуат сымы		2
E07	Жылдамдық датчигі		1
E08	Қауіпсіздік кілті		1
E09	Мотор		1

№	Жалпы сипаттамасы	Өлшемдері	Саны
E10	Сақтандырғыш		1
E11	Қуат көзінен ажыратқыш		1
E12	Жүгіру декасы		1
E13	Магниттік сақина		1
E14	Магниттік өзекше		1
E15	Қуат сымы		1
E16	Көк қуат сымы	Blue	1
E17	Қоңыр қуат сымы	Brown	1
E18	Жерге тұйықтау сымы		1
E19	Қуат сымына арналған ағытпа		1
F01	Қуат беру сымы	Қосымша	1
F02	Қуат беру сымы	Қосымша	1
F03	Жерге тұйықтау сымы	Қосымша	1
F04	Сүзгі	Қосымша	1
F05	Бұраншеге	4,2x12 мм Опция	2
F06	Бұраншеге	4,2x12 мм Опция	1

8 ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Жаттығу құрылғысының қуаты	220 В желі
Қозғалтқыш қуаты	1 а.к.
Жиналмаған күйдегі өлшемдері	1260x545x165 мм
Жүгіру жолағының өлшемдері	1000x360 мм
Брутто салмағы	30 кг
Нетто салмағы	25 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	100 кг
Келесі жас аралығында пайдалану ұсынылады	14–60 жас
Ұсынылатын пайдаланушы бойы	Ешқандай шектеу жоқ
Минималды жүгіру жылдамдығы	0,8 км/сағ
Максималды жүгіру жылдамдығы	6 км/сағ

[illegible]



118590



Сауда белгісі: KETTLER

Модель: SMART W1

Қытайда жасалған

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

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады.

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.

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