



ЖИНАЛМАЛЫ ЭЛЛИПСТИК ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

C-540 TRANSFORM

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

TORNEOSPORT.COM

SMART START

INSTA FOLD

ERGO MOVE

INSTA RUN

EXA MOTION

STABILITA

EVER PROOF

ENERGY EFFICIENT

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



Құрметті сатып алушы!

Бұйымды сатып алғаныңыз құтты болсын!

Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO Transform эллипстік жаттығу құрылғысы ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі. Бұл жаттығу құрылғысы ықшам жиналып, сақтау кезінде үйдегі орынды айтарлықтай үнемдейді.

Торнеомен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!



Назар аударыңыз:

Жаттығу құрылғысын пайдалануды бастамас бұрын, осы нұсқаулықты оқып шығып, оны кейін қолдану үшін сақтап қойыңыз. Бұл 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 жоғары қан қысымына немесе жүрек-қантамыр жүйесіне қатысты ауруларға генетикалық бейімділігіңіз болса, жасыңыз 45-тен асқан болса, темекі шегетін болсаңыз, сізде холестерин деңгейі жоғары болса, артық салмағыңыз болса немесе былтырдан бері тұрақты түрде спортпен айналыспаған болсаңыз.

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

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

Жаттығу құрылғысының негізгі артықшылықтары:

Жиналмалы конструкция

Transform жүйесі барынша аз күш жұмсап, жаттығу құрылғысын жинауға және жазуға мүмкіндік береді: бекіткіштерді босатып, кірістірілген амортизатор арқылы артқы бөлігін көтеру керек. Мұндай конструкция үйдегі орынды айтарлықтай үнемдейді.

Тыныш және жатық жүріс

Кірістірілген бағдарламалары бар кедергіні электронды реттейтін теңдестірілген жүктеу механизмі жайлы жүріс жатықтығы мен біркелкі кедергіні қамтамасыз етеді.

Алшақ қадам



Жаттығу құрылғысы алшақ қадаммен (420 мм) ерекшеленеді. Бұл қозғалыс амплитудасы мен жаттығу тиімділігін едәуір арттырады. Жаттығу құрылғысының педальдарын алға және артқа айналдыруға болады. Бұл аяқ бұлшықеттерін, соның ішінде санның алдыңғы және артқы бұлшықеттерін тиімдірек жаттықтыруға мүмкіндік береді.

Оңай басқару

Орыс тілді консольдегі бұралатын контроллер жаттығуды басқару және оның параметрлерін орнату процесін айтарлықтай жеңілдетеді. Бедері бар ыңғайлы пернелер мен ойластырылған

навигация жаттығуды қарапайым әрі интуитивті басқаруға көмектеседі.

Мобилді телефонға немесе планшетке арналған тұғырық жаттығу кезінде сүйікті құрылғыны пайдалануға мүмкіндік береді.



Жеке бейімделу

Кедергіні теңшеудің 16 деңгейі қажетті жүктемені дәл теңшеуге мүмкіндік береді.

Кірістірілген 23 бағдарлама + жылдам старт жаттығуларды түрлендіріп, оларды қызықты етуге көмектеседі. Педальдарды пайдаланушы бойына байланысты 3 қалыпта (консольге жақын және одан алшақ) реттеуге болады.

Эргономикалық конструкция

Жаттығу құрылғысының конструкциясы мен тұтқалардың табиғи ұсталуы жаттығу құрылғысына ыңғайлы жайғасып, омыртқаға жүктеме түсірмей, ұзақ әрі тиімді жаттығу үшін қолайлы жағдай жасайды.

Жақсартылған педальдар пішіні жаттығу құрылғысына мініп-түсуді жеңілдетеді. Педальдар астындағы күшейтілген платформа педальдар люфтің жойып, жаттығу құрылғысына тұрақты жайғасуға мүмкіндік береді.

Тайғанамайтын бедері бар эргономикалық пішіндегі педальдар, жұмсақ резеңке өрмесі бар ыңғайлы орналасқан қолсаптар мен тұтқалар және қолсаптардағы ЖСЖ өлшеу датчиктері үйде фитнеспен тиімді айналысу үшін оңтайлы жағдай жасайды.

Берік және төзімді қаңқа

Тіректер бүйіріндегі кірістірілген еден қисықтығының компенсаторлары жаттығу құрылғысын тіпті қисық жерде де көтермей тұрақтандыруға мүмкіндік береді.

Оңай тасымалданады

Жаттығу құрылғысын алдыңғы тұрақтандырыштағы тасымалдау роликтері арқылы оңай жылжытуға болады.

Энергия үнемдеу

Егер жаттығу құрылғысы пайдаланылмаса, консольдің үнемді ұйқы режимі автоматты түрде қосылады.



Мазмұны

1.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	5
2.	Дұрыс тамақтану.....	6
3.	Жаттығу құрылғысын құрастыру.....	9
4.	Жаттығу құрылғысын пайдалану.....	18
5.	Жаттығу	20
6.	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы.....	28
7.	Қосалқы бөлшектер тізімі	29
8.	Техникалық сипаттамалары.....	31

1. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері



Назар аударыңыз:

сіз сатып алған жаттығу құрылғысы 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 барлық пайдаланушыларды қажетті қауіпсіздік шаралары туралы хабардар етуі керек.

Жаттығу құрылғысын тасымалдау

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

Жаттығу құрылғыларын пайдаланудың жалпы ережелері

1. Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулыққа сәйкес пайдаланыңыз.
2. Жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 0,5 м бос орын қалатындай етіп, оны тегіс жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін арнайы кілемшені төсеуге болады.
3. Жаттығу құрылғысын бөлме жағдайында (+10°C және +35°C аралығындағы температурада, 5%-тен 80%-ке дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалану және сақтау керек.

4. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз немесе сақтамаңыз.
5. Егер жаттығу құрылғысы жанында 12 жасқа дейінгі балалар, мүмкіндігі шектеулі адамдар немесе үй жануарлары болса, аса сақ болыңыз.
6. Жаттығу құрылғысын салмағы техникалық сипаттамаларда көрсетілген рұқсат етілген салмақ шегінен асатын пайдаланушылардың қолдануына жол бермеңіз.
7. Жаттығу кезінде киімнің, сүлгілердің және т.б. заттардың ұштарын жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз.
8. Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық аяқ киім киіңіз. Жалаң аяқ не табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттығуға болмайды.
9. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз.
10. Құрастыру аяқталғанға дейін жаттығу құрылғысын жылжытпаңыз не жинамаңыз.
11. Жаттығу құрылғысының ішіне ештеңе тықпаңыз. Егер ішіне бөгде заттар кіріп кетсе, оларды абайлап алып тастаңыз.
12. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және (немесе) өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
13. 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.
14. Әр 2 ай сайын жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін тексеріп, қатайтып отырыңыз. Жаттығу құрылғысын сатып алғаннан кейін, құрастырылған бұрамалы қосылыстарды жаттығу құрылғысын жалпы есеппен 10 сағат пайдаланғанда не одан ерте (құрастыру сапасына байланысты) қайта қатайту қажет. Бұрамалы қосылыстар қатайтылғанын уақытылы тексеру жаттығу құрылғысының қызмет мерзімін ұзартады. Бұрамалы қосылыстарды қатайту кезінде бөлшектер деформациясына (майысуына) жол бермеңіз. Оған қоса, жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын литий майымен майлауға болады.
15. Құрылғыны әрқашан қауіпсіз ұстаудың бір жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру. Егер жаттығу құрылғысында ақаулар табылса, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
16. Егер жаттығу құрылғысы жұмысы кезінде сермер жақтан тыныш шу естілсе, ол құрылғы жұмысына ешқандай әсер етпейді. Педальды артқа айналдыру кезінде техникалық себептерге байланысты шу шығады, оны ақау деп түсінбеңіз.

17. 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. Бұл бұйым қайта өңдеуге және қайта пайдалануға жарамды. Қызмет мерзімі аяқталғаннан кейін құрылғыны жергілікті қабылдау пунктіне тапсыру арқылы оны дұрыс кәдеге жарату керек. 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.

Электрлік жаттығу құрылғыларын пайдалану ережелері

1. Жаттығу құрылғысын жерге тұйықтау түйіспесі бар және кемінде 10 А ток тұтынуға арналған электр желісіне қосыңыз. Жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде, оның розеткасына басқа электраспаптарды қоспаңыз.
2. Егер қажет болса, қимасы кемінде 1,5 мм² сымнан жасалған және жерге тұйықтау сымы бар ұзартқышты пайдаланыңыз. Қолданылатын ұзартқыш ұзындығы 1,5 метрден аспауы керек.
3. Консольдің істен шығуына жол бермеу үшін тек жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кіретін бейімдегішті ғана пайдаланыңыз.
4. Қуат сымы қыздырылған беттерге жақын болмауы керек.
5. Жаттығу құрылғысын қосуды күйде ешқашан қараусыз қалдырмаңыз. Әр жаттығудан кейін жаттығу құрылғысын желіден ажыратуды ұмытпаңыз.
- 6. Тазалау не техникалық қызмет көрсету, жөндеу және осы нұсқаулықта сипатталған басқа да жұмыстарды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз. Осы нұсқаулықта сипатталғандардан басқа барлық техникалық қызмет көрсету, жөндеу және басқа жұмыстарды тек сатушы сервистік қызметінің мамандары орындауы керек.**

2. 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.

2.1 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 емделушінің идеал салмағы туралы көзқарасы Қорғаныс министрлігінің мықты сарбаздың салмағы туралы көзқарасынан ерекшеленеді. Адамдардың осындай әртүрлі топтарының энергетикалық қажеттіліктері де айтарлықтай өзгереді. Біз сіз үшін негізінен белсенділігі төмен өмір салтын ұстанатын адамдарға ең қолайлы нұсқаны табуға тырыстық. Уақыт өте келе фитнес және дұрыс тамақтану әдетке айналғанда, сіз өзіңіздің мақсаттарыңызға сай тамақтануды жоспарлау үшін көптеген білім жинайсыз.

2.2 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 аласыз².

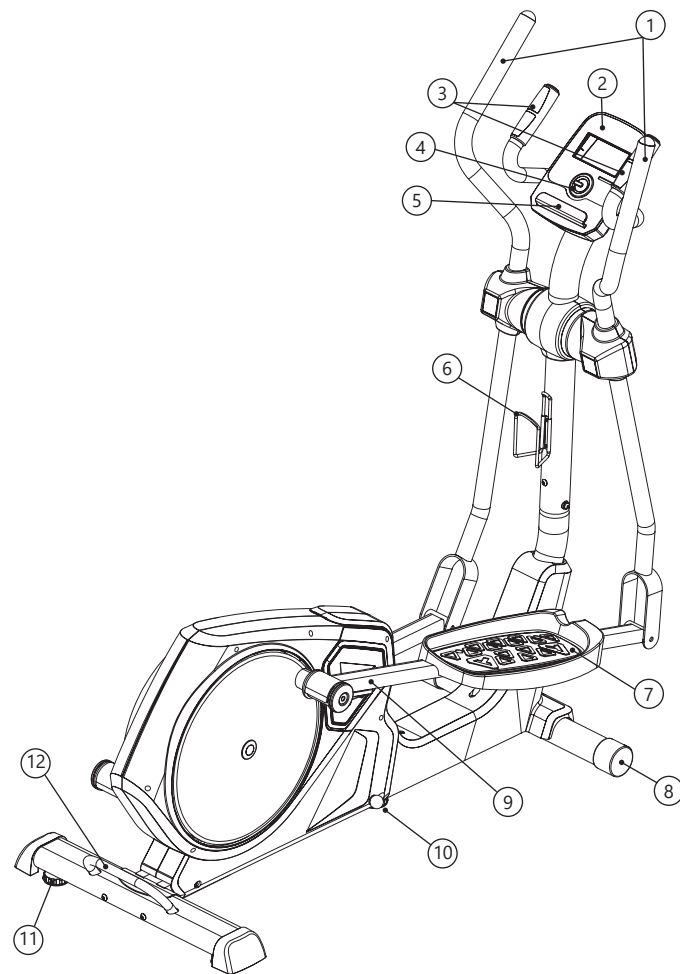
²— 2400 калориядан жоғары калориялы диеталар үшін күрделі көмірсулардың, көкөністер мен жемістердің мөлшерін көбейту керек. Ақуыздың бір тәуліктегі мөлшерін 200–250 г-ға дейін жеткізуге болады; — әдетте диеталар майды тұтынуды қатты шектейді. Дегенмен, біз шектен шықпауға және диетадан ешқандай майды 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, құркетауық 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

3. Жаттығу құрылғысын құрастыру

3.1 Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу

№	Жалпы сипаттамасы
1	Қозғалмалы тұтқалар (маятниктер)
2	Консоль
3	ЖСЖ датчиктері бар бекітілген тұтқалар
4	Консоль контроллері
5	Мобилді құрылғылар ұстағышы
6	Бөтелке ұстағыш
7	Педальдар
8	Тасымалдау роликтері
9	Жиналмалы педаль торабы
10	Қаңқа бекіткіші
11	Еден қисықтығының компенсаторлары
12	Жинау ұстағышы



3.2 Қолданылатын бекітпелер мен құрал-саймандар

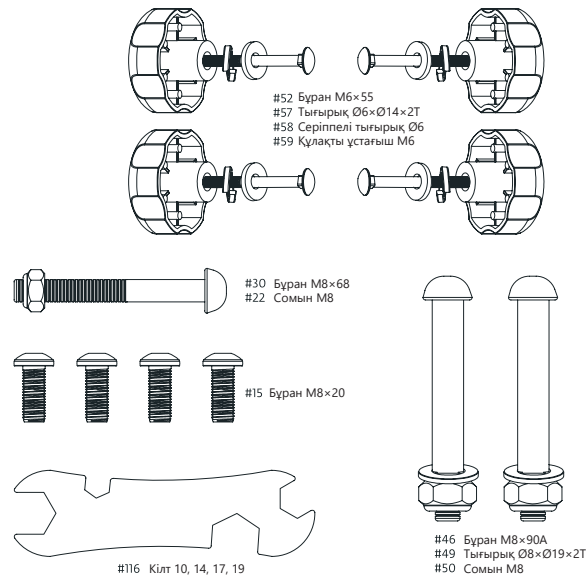
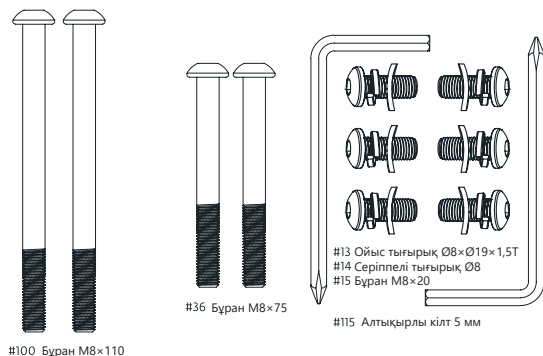


Назар аударыңыз!

Жиынтықта құрал-саймандар жинағы болғанына қарамастан, жаттығу құрылғысын құрастыру үшін **кәсіби құрал-саймандарды** пайдалану ұсынылады, өйткені берілген жиынтықтағы кілттерді пайдалану үшін белгілі бір дағдылар қажет болады.

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.
100	Бұран (M8×110)	2
36	Бұран (M8×75)	2
13	Ойыс тығырық (Ø8×Ø19×1,5T)	6
14	Серіппелі тығырық (Ø8)	6
15	Бұран (M8×20)	6
115	Алтықырлы кілт (5 мм)	2
116	Кілт (10, 14, 17, 19)	1
15	Бұран (M8×20)	4
30	Бұран (M8×68)	1
22	Сомын (M8)	1
52	Бұран (M6×55)	4
57	Тығырық (Ø6×Ø14×2T)	4
58	Серіппелі тығырық (Ø6)	4
59	Құлақты ұстағыш (M6)	4
46	Бұран (M8×90A)	2
49	Тығырық (Ø8×Ø19×2T)	2
50	Сомын (M8)	2



3.3 Құрастыру реті

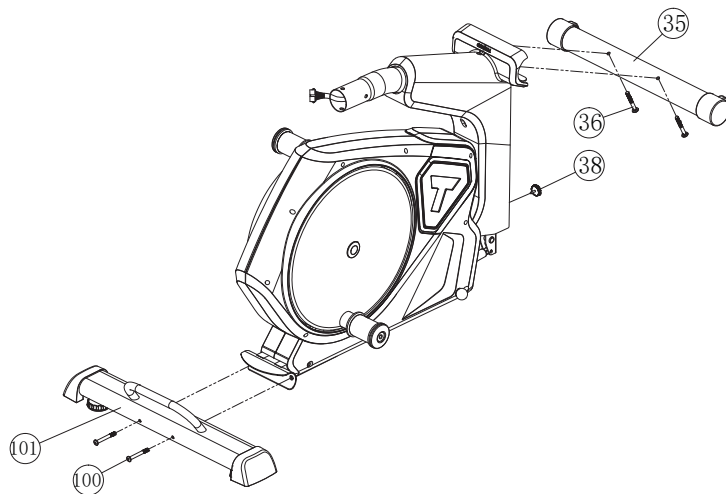
1-ҚАДАМ

1. Алдыңғы тұрақтандырғышты (35) жаттығу құрылғысының негізгі қаңқасына екі бұранмен (M8×75) (36) бекітіңіз.

Алдыңғы тұрақтандырғыштың тасымалдау роликтері алдыңғы жағында болуы керек екенін ескеріңіз. Жаттығу құрылғысының артқы бөлігіндегі төменгі қызыл бекіткішті зақымдап алмаңыз.

2. Тіректі (38) негізгі қаңқаның алдыңғы бөлігінің астыңғы жағына орнатыңыз. Жаттығу құрылғысының артқы бөлігін ақырын көтеріп, негізгі қаңқаның алдыңғы бөлігін (33) алдыңғы тұрақтандырғыш (35) пен тіректе (38) тұруы үшін еденге қойыңыз. Жаттығу құрылғысының артқы бөлігіндегі төменгі қызыл бекіткішті зақымдап алмаңыз.

3. Артқы тұрақтандырғышты (101) екі бұран (M8×110) (100) арқылы жаттығу құрылғысының негізгі қаңқасына бекітіңіз.



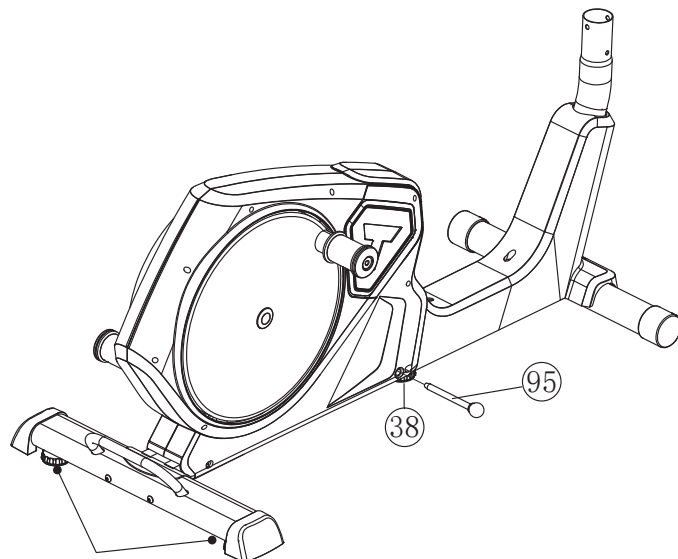
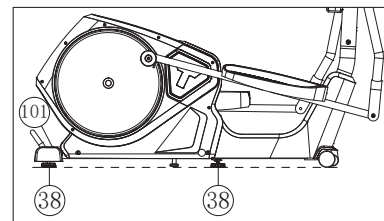
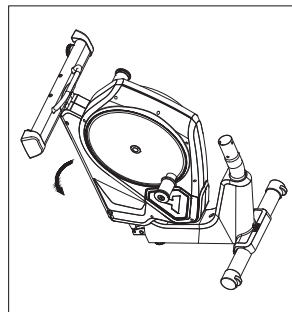
2-ҚАДАМ

1. Қаңқаның артқы бөлігін төмен түсіру арқылы оны көлденең қалыпқа келтіріңіз (суретті қараңыз).
2. Артқы тұрақтандырғыштағы (101) еден қисықтығының компенсаторларын (38) және қаңқаның орталық бөлігіндегі тіректі (38) реттеу арқылы жаттығу құрылғысын еденге орнықты етіп орнатыңыз.
3. Бекіткішті (95) тиісті қаңқа тесігіне салыңыз.



Назар аударыңыз:

Бекіткішті (95) салмас бұрын, жаттығу құрылғысын көлденең қалыпқа келтіру үшін қаңқа ортасындағы тіректі (38) және еден қисықтығының компенсаторларын реттеңіз. Бұл бекіткішті еш қиындықсыз алып-салуға мүмкіндік береді.



Еден қисықтығының компенсаторлары

3-ҚАДАМ



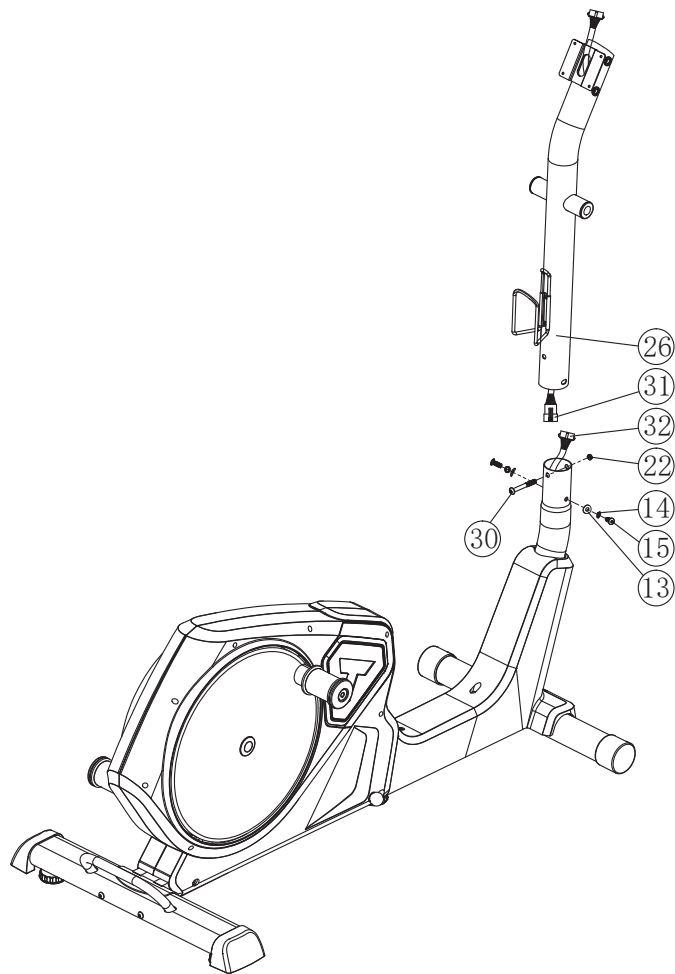
Назар аударыңыз:

Бұл қадамды орындауға екі адам қажет!

1. Алдыңғы тағанды (26) суретте көрсетілгендей ұстап тұрып, сигнал сымының ағытпаларын (31, 32) жалғаңыз. Сымдар қатты бүгіліп қалмағанын тексеріңіз.
2. Тағанды (26) негізгі қаңқаға орнатып, оны екі бұран (M8) (15), 2 серіппелі тығырық (14) пен 2 тығырық (13), сондай-ақ бұран (M8) (30) мен сомын (22) арқылы бекітіңіз.

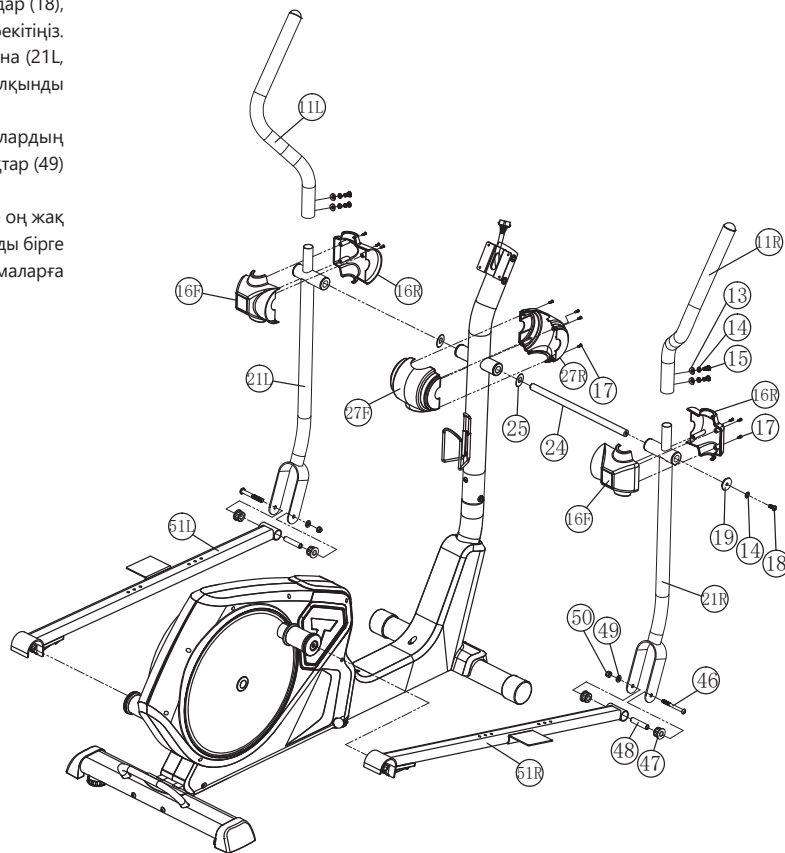
Сымдар таған мен қаңқа арасындағы саңылауға қысылып қалып, зақымдалуына жол бермеңіз.

Ескерту: бекітпе бұрандар таған тесіктеріне алдын ала бекітілген.



4-ҚАДАМ

1. Айқастырма осін (24) алдыңғы таған тесігіне (26) салыңыз. Содан кейін оське (24) қара тығырықтарды (25) алдыңғы тағанның оң және сол жағына бір-бірден салыңыз. Бекітпе бұрандалар айқастырма осіне алдын ала бұралған.
2. Қозғалмалы тұтқаларды (21L, 21R) оське (24) орнатып, оларды екі бұрандалар (18), серіппелі тығырықтар (14) мен жалпақ тығырықтар (19) жиынтығымен бекітіңіз.
3. Қозғалмалы тұтқалардың үстіңгі жақтарын (11L, 11R) астыңғы жақтарына (21L, 21R) орнатып, оларды 4 бұрандалар (15), серіппелі тығырықтар (14) мен толқынды тығырықтар (13) жиынтығымен бекітіңіз.
4. Педаль негіздерін (51L, 51R) суретте көрсетілгендей қозғалмалы тұтқалардың астыңғы жақтарына (21L, 21R) орнатып, оларды 2 бұрандалар (46), тығырықтар (49) мен сомындар (50) жиынтығымен бекітіңіз.
5. Алдыңғы тағанның пластик қаптамаларын (27F, 27R), сондай-ақ сол және оң жақ қозғалмалы тұтқалардың қаптамаларын (16F, 16R) орнатыңыз. Қаптамаларды бірге берілген бұрандалар жиынтығымен бекітіңіз. Бекітпе бұрандалар қаптамаларға алдын ала бұралған.



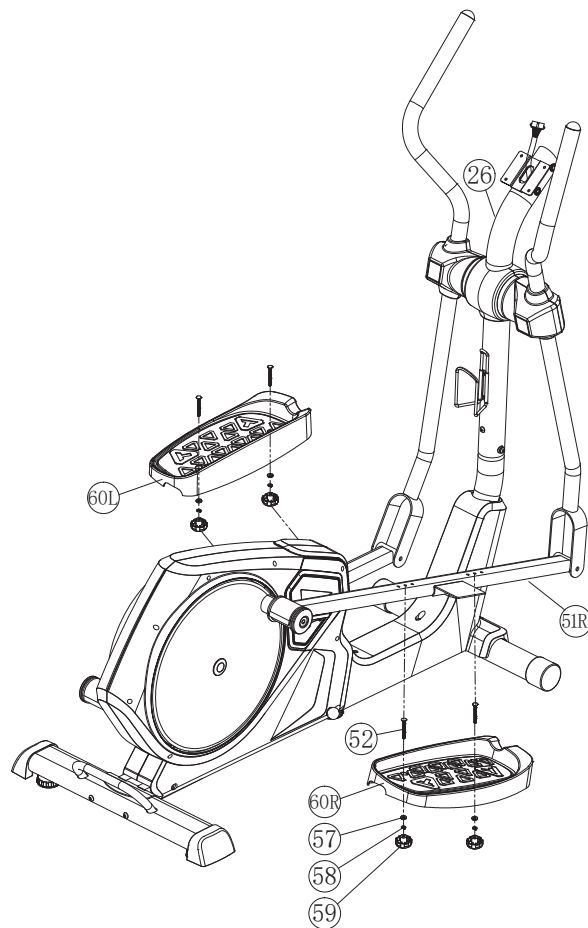
5-ҚАДАМ

1. Оң жақ педальды (60R) 2 бұрандар (M6x55) (52), жалпақ тығырықтар (Ø6) (57), серіппелі тығырықтар (Ø6) (58) мен тұтқалар (59) жиынтығы арқылы педальдың оң жақ негізіне бекітіңіз.
2. Сол жақ педаль үшін жоғарыдағы қадамдарды қайталаңыз.



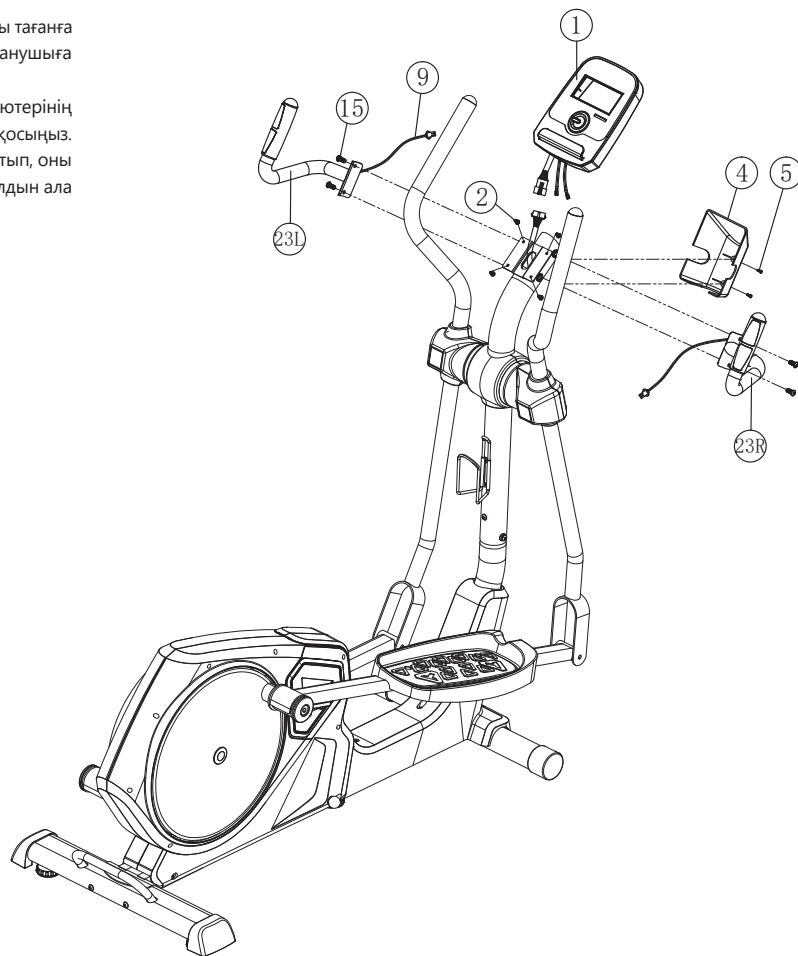
Назар аударыңыз:

педаль негіздеріндегі (51) 3 жұп тесік арқылы педальдар қалпын реттеуге болады. Пайдаланушы бойы неғұрлым биік болса, педальдарды алдыңғы тағаннан (26) соғұрлым алыс қоюға болады. Оған қоса, жаттығу кезінде денені тік ұстау керек.



6-ҚАДАМ

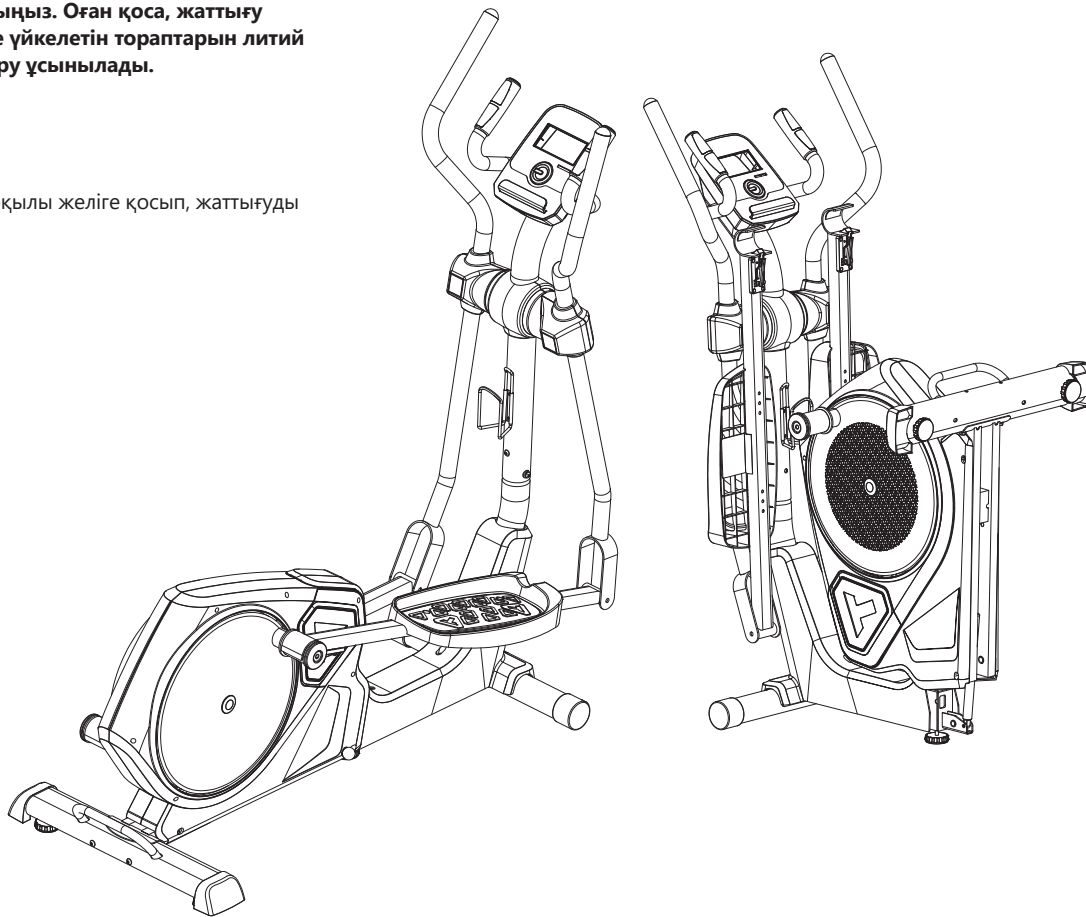
1. Бекітілген тұтқаларды (23L, 23R) 2 бұрандар (M8) (15) жиынтығымен алдыңғы тағанға бекітіңіз. Бұл жағдайда тұтқалардағы ЖСЖ сенсорлық датчиктері пайдаланушыға қарап тұруы керек.
2. Алдыңғы тағаннан шығатын сигнал сымының ағытпасын жаттығу компьютерінің (1) тиісті ағытпасына және ЖСЖ датчиктерінің сымын (9) компьютерге (1) қосыңыз. Жаттығу компьютерін (1) тағанның жоғарғы жағындағы ұстағышқа орнатып, оны 4 бұрандамен (2) бекітіңіз. Бекітпе бұрандалар компьютер корпусына алдын ала бұралған.
3. Компьютер қаптамасын (4) орнатып, оны екі бұрандамен (5) бекітіңіз.



Жаттығу құрылғысын пайдалану алдында негізгі бұрамалы қосылыстар қатайтылғанын тексеріңіз, кейіннен олардың күйін уақытылы қадағалап отырыңыз. Оған қоса, жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын литий майымен уақытылы майлап отыру ұсынылады.

Жинау аяқталды!

Жаттығу құрылғысын бейімдегіш арқылы желіге қосып, жаттығуды бастаңыз!



4. Жаттығу құрылғысын пайдалану

4.1 Жаттығу құрылғысын жинау және жазу

Жаттығу құрылғысы ықшам сақтау үшін жиналмалы жүйемен жабдықталған. Осының арқасында жаттығу құрылғысы пайдаланылмаған кезде пәтерде қосымша орын алмайды.

Жиналған жаттығу құрылғысын алдыңғы жағындағы тасымалдау роликтері арқылы сақтау орнына оңай жылжытуға болады.

Жаттығу құрылғысын жинау үшін:

1. Педальдың оң жақ негізін (51R) ұстап, төменгі жағындағы қызыл бекіткішті (54) басыңыз (1-сур.). Педаль негізін (51R) бұлғақтан алып, оны қаптамадағы (16) магнитке сүйеу арқылы педаль негізін тік қалыпта бекітіңіз.
2. Көрсетілген әрекеттерді сол жақта қайталаңыз.
3. Жаттығу құрылғысының қаңқасындағы бекіткішті (95) суырыңыз. Ұстағыштан (103) ұстап, жаттығу құрылғысының артқы бөлігін амортизатормен көтеріңіз.
4. Бекіткішті (95) 2-суретте көрсетілгендей қаңқаның артқы бөлігіне салыңыз.

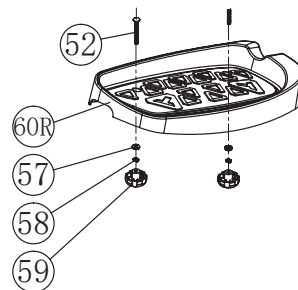
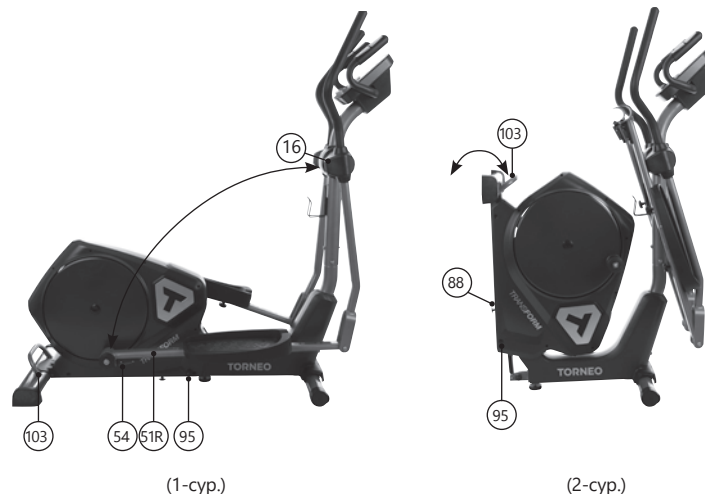
Жаттығу құрылғысын жазу үшін:

1. Қаңқадағы бекіткішті (95) суырыңыз (2-сур.).
2. Бір уақытта цилиндрдің қызыл педальын (88) аяқпен басып, ұстағышты (103) төмен қарай тартыңыз (2-сур.), жаттығу құрылғысының артқы бөлігі амортизатордың көмегімен ақырын орнына түседі.
3. Қаптамадағы магниттен (16) педальдың оң жақ негізін алып, оны қызыл бекіткішті (54) басу арқылы бұлғаққа кигізіңіз (1-сур.). Көрсетілген әрекетті сол жақта қайталаңыз.
4. Бекіткішті (95) 1-суретте көрсетілгендей қаңқа ортасына салыңыз.

4.2 Педальдар қалпын реттеу

Педальдарды пайдаланушы бойына байланысты 3 қалыпта (консольге жақын және одан алшақ) реттеуге болады.

Төменгі жақтағы педаль бекіткіштерін бұрап алып, бұрандарды педаль тесіктерінен (59) шығарыңыз және педальды (60R) 3 қалыптың біріне (I, II, III) орнатыңыз. Содан кейін бұрандарды (52) тиісті тесіктерге салып, оларға тығырықтарды (57, 58) кигізіңіз және бекіткіштермен (59) бекітіңіз. Жоғарыдағы әрекеттерді жаттығу құрылғысының келесі жағындағы педаль үшін қайталаңыз.



**Назар аударыңыз:**

Оң және сол жақ педальдар бірдей қалыпта (I, II, III) орнатылуы керек.

Жаттығу құрылғысының педальдарына тұрып, қозғалмалы тұтқаларды ұстаңыз, содан кейін педальдарды бір рет айналдырыңыз. Дене мүсінін қадағалаңыз: қозғалмалы тұтқаны ұстап тұрған қол ең алыс күйде болған кезде, дененің жоғарғы жағын әрқашан тік ұстаңыз. Егер қозғалу траекториясының көрсетілген нүктесінде бүгілетін болсаңыз, педальдар жаттығу құрылғысының алдыңғы тағанынан тым алыс орналасқан деген сөз. Бұл жағдайда педальдарды жаттығу құрылғысының алдыңғы тағанына жақындату керек.

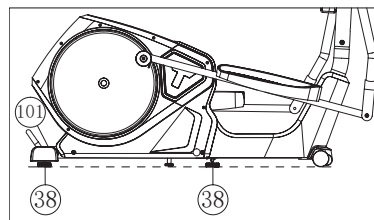
Егер қозғалу траекториясының ең алыс нүктесінде денені тік қалыпта ұстаған кезде, қозғалмалы тұтқадағы қолыңыз қатты бүгілетін болса, педальдар жаттығу құрылғысының алдыңғы тағанына тым жақын орналасқан. Бұл жағдайда педальдарды жаттығу құрылғысының алдыңғы тағанынан алыстату керек.

4.3 Жаттығу құрылғысын еденге орнықтыру

Артқы тұрақтандырығыштағы (101) еден қисықтығының компенсаторларын (38) және қаңданың орталық бөлігіндегі тіректі (38) реттеу арқылы жаттығу құрылғысын еденге орнықты етіп орнатыңыз.

4.4 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Жаттығу құрылғысын жинаңыз (4.1-тармақты қараңыз). Алдыңғы тұтқаларды қолыңызбен ұстап, тасымалдау роликтері жерге тірелгенше жаттығу құрылғысын өзіңізге қарай еңкейтеііз. Осы күйде веложаттығу құрылғысын сақтау орнына оңай жылжытуға болады.



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 нұсқаулықты толық оқып шығыңыз. TORNEO компаниясы осы бұйымды пайдалану кезінде алған жарақат үшін жауап бермейді.

Бұл жаттығу құрылғысы әртүрлі қарқындылықтағы кардио жаттығуларына арналған. Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз. Шамадан тыс жүктемеден аулақ болыңыз, бұл сіздің денсаулығыңызға кері әсер етуі мүмкін.

Жаңадан бастаушыларға жаттығу ұзақтығы мен жүктемесін бірте-бірте арттыруға кеңес беріледі.

Жаттығу қарқындылығын таңдау бойынша ұсынымдар

Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші — жүрек соғу жиілігінің өзгеруі. Жаттығуды бастамас бұрын, тыныш күйде жүрек соғу жиілігін өлшеп, содан кейін бұл мәнді анықтама ретінде пайдаланған жөн. Қалыпты жүрек соғу жиілігі жас пен денебітімге байланысты. Орташа денелі дені сау адам үшін стресстік максималды жүрек соғу жиілігі (ең жоғары жүктеме кезіндегі жүрек соғу жиілігі) «220 – адам жасы» формуласы арқылы есептеледі. Калория шығыны «аэробты аймақта» өте қарқынды болады, ол максималды күйзеліс ЖСЖ мәнінің 60–80%-ін құрайды.

Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

Максималды ЖСЖ мәні — 220-40=180

«Аэробты аймақтың» жоғарғы шегі — $180 \times 80\% = 144$

«Аэробты аймақтың» төменгі шегі — $180 \times 60\% = 108$

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.

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

Жаттығу құрылғысында денені дұрыс ұстау

Табандар жаттығу құрылғысының аяқ платформасында (педальдарына) нық және орнықты тұруы керек.

Шынтақтарды сәл бүгіп, қозғалмалы тұтқаларды кеуде деңгейінде ұстаңыз. Жаттығу кезінде дене мүсінін қадағалаңыз: дененің жоғарғы жағын әрқашан тік ұстап, тізе мен шынтақты сәл бүгу керек.

Педальдарды алға қарай айналдыру кезінде балтыр бұлшықеттерін жаттықтыру және аяқтардағы қан айналымын жақсарту үшін жүгіру кезіндегідей өкшелерді көтеру ұсынылады.

Эллипстік жаттығу құрылғысында жаттығу нұсқалары

Эллипстік жаттығу құрылғысы үлкен бұлшықет топтарын жаттықтыруға тиімді: аяқ, қол, дене және иық белдеуі. Үздіксіз эллипстік қозғалыс траекториясы буындарға соққы жүктемесін түсірмей, жеңіл фитнеспен айналысуға жағдай жасайды. Эллипстік жаттығу құрылғысы өз жұмысына байланысты көп отыратын адамдар үшін қолайлы. Эллипстік жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде дене тік орналасқандықтан, арқа мен омыртқаға жүктеме түспейді.



Эллипстік жаттығу құрылғысында жаттығу нұсқалары:

- бекітілген тұтқаларды ұстап тұрып, тек аяқтарды жаттықтыру
 - қолды белсенді қолдану арқылы барлық бұлшықет топтарын жаттықтыру
 - қолды пассивті қолдану арқылы барлық бұлшықет топтарын жаттықтыру
 - бекітілген тұтқаларды ұстап тұрып, санның алдыңғы және артқы бұлшықеттерін жаттықтыру үшін педальдарды артқа айналдыру
 - барлық бұлшықет топтарын жаттықтыру үшін педальдарды артқа айналдыру
- Қозғалмалы тұтқаларды белсенді не пассивті қозғалту арқылы дененің жоғарғы бөлігін жаттықтыру қарқындылығын өзгертуге болады. Мысалы, қозғалмалы тұтқаларды пассивті ұстап, қолмен аз көмектесу арқылы аяқ пен бөксе бұлшықеттеріне көбірек жүктеме түсіруге болады. Оған қоса, қозғалмалы тұтқаларды жіберіп, бекітілген тұтқаларды ұстау арқылы бүкіл жүктемені аяқ пен бөксе бұлшықеттеріне түсіруге болады; бұл жағдайда қозғалмалы тұтқалар еркін қозғалады.

Эллипстік жаттығу құрылғысының артықшылықтары

- буындарға зиянсыз үздіксіз эллипстік қозғалыс траекториясы
- қозғалмалы тұтқаларда дененің жоғарғы жағын және педальдарда аяқты жаттықтырған кезде, барлық бұлшықет топтары тиімді жаттығады
- әртүрлі жаттығу нұсқалары (тұтқаларды әртүрлі ұстау, педальдарды алға және артқа айналдыру).

5.2 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, тәзімділік 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.

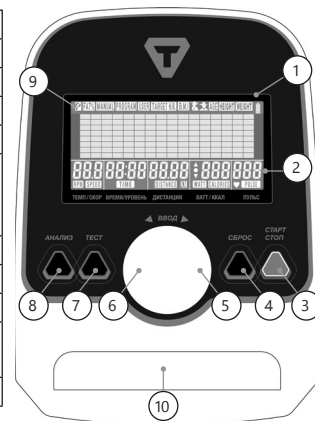
Оған қоса, бірнеше қалпына келтіру жаттығуларын орындау арқылы жаттығуды дұрыс аяқтау да маңызды. Олардың қатарына тыныс алу жаттығулары (соның ішінде еңкею, қолды көтеру және екі жаққа созу) мен созылу жаттығуларын жатқызуға болады. Бұл бұлшықеттерді босаңсытып, қалыпқа келу процесін тезірек бастауға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

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.

5.3 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Жаттығу компьютері жаттығу параметрлерін, соның ішінде жүрек соғу жиілігін бақылауға, жылдам стартты, кірістірілген жаттығу бағдарламаларын пайдалануға, сондай-ақ жеке жаттығу бағдарламаларын жасауға мүмкіндік береді.

№	Жалпы сипаттамасы
1	Жарықбергіші бар СК дисплей
2	Жаттығу параметрлері
3	Старт/Стоп
4	Негізгі мәзірге оралу, қайта іске қосу
5	Жүктемені, параметрлерді арттыру не азайту; бағдарламалар мен мәндерді шарлау
6	Енгізу
7	Фитнес-тест
8	Май талдағышы
9	Жаттығу бағдарламалары және пайдаланушы деректері
10	Мобилді құрылғылар ұстағышы



Пернелер функциясы

СТАРТ СТОП 	1. ЖЫЛДАМ СТАРТ: бағдарламаны таңдамай жаттығуды бастауға мүмкіндік береді. Тек қолмен енгізу режимінде жаттығу. Уақыт пен басқа параметрлер автоматты түрде нөлден басталады. 2. Орнатылған параметрлермен жаттығуды бастауға мүмкіндік береді. 3. Бұл перне жаттығу кезінде жаттығуды ТОҚАТАДЫ (кідіртеді). 4. Тоқтату режимінде жаттығуды БАСТАУ үшін осы пернені басыңыз.
СБРОС 	1. Тоқтату режимінде негізгі мәзірге (бағдарламаларды таңдау мәзіріне) оралу үшін осы пернені басыңыз. 2. Пернені 2 секунд бойы басып тұру жаттығу компьютерін қайта іске қосып, пайдаланушы деректерін орнату мәзіріне қайтарады.
ВВОД 	Контроллер Функция -/+ 1. Жаттығу режимінде жүктемені арттыру не азайту үшін реттегішті бұраңыз. 2. Орнату режимінде уақыт, қашықтық, калория, жас және т.б. мәндерін арттыру, бағдарламалар мен мәндерді шарлау үшін реттегішті пайдаланыңыз. ЕНГІЗУ функциясы 1. Таңдалған бағдарламаға кіру үшін осы пернені пайдаланыңыз 2. Орнату режимінде ағымдағы деректерді енгізуді растау үшін осы пернені басыңыз.
АНАЛИЗ 	Май талдағышы функциясын іске қосу

ТЕСТ 	Фитнес-тест функциясын іске қосу
---	---

Жаттығуды бастамас бұрын нені білу керек

А. Қуатты қосу

Жаттығу құрылғысына жалғанған бейімдегіш ашасын электр розеткасына қосыңыз. Жаттығу компьютері дыбыстық сигнал беріп, іске қосылады.

Пайдаланушы деректерін орнату

Дисплейде «U1» жазуы пайда болған кезде, 4 пайдаланушының (U1 / U2 / U3 / U4) жынысы, жасы, бойы мен салмағы туралы деректерді енгізе аласыз. Бұл жағдайда U1 / U2 / U3 / U4 пайдаланушы деректері келесі жаттығулар кезінде компьютер жадында сақталады. Жаттығу құрылғысын келесі іске қосқан кезде, компьютер алдыңғы жаттығу кезінде таңдалған пайдаланушы нөмірін көрсетеді. ЖОҒАРЫ және ТӨМЕН реттегіші арқылы басқа пайдаланушы нөмірін таңдауға болады. Егер пайдаланушы деректерін өзгерткіңіз келмесе, контроллерді 4 рет басыңыз.

Әрекеттер:

1. Дөңгелек реттегішті (контроллерді) бұрай отырып, U1 / U2 / U3 / U4 пайдаланушыларының бірін таңдап, пайдаланушы деректерін енгізу үшін контроллерді басыңыз.
2. Контроллерді бұрау арқылы жынысты таңдап, енгізілген мәнді растау үшін контроллерді басыңыз.
3. Дисплейде AGE (ЖАСЫ) параметрі жыпылықтайды және контроллерді бұрау арқылы жасыңызды орната аласыз. Енгізілген мәнді растау үшін контроллерді басыңыз.
4. Дисплейде HEIGHT (БОЙЫ) параметрі жыпылықтайды және контроллерді бұрау арқылы бойыңызды орната аласыз. Енгізілген мәнді растау үшін контроллерді басыңыз.
5. Дисплейде WEIGHT (САЛМАҒЫ) параметрі жыпылықтайды және контроллерді бұрау арқылы салмағыңызды орната аласыз. Енгізілген мәнді растау үшін контроллерді басыңыз. Содан кейін компьютер автоматты түрде жаттығу бағдарламаларын таңдау мәзіріне (негізгі мәзірге) өтеді.

Б. Жылдам старт

Жаттығуды жылдам бастау үшін СТАРТ пернесін басып, педальды айналдыра бастаңыз. Компьютер MANUAL (қол режимі) бағдарламасына кіріп, барлық жаттығу параметрлерінің санағы нөлден басталады. Контроллерді бұрау арқылы жүктеме деңгейін реттеуге болады. Жаттығуды кідірту үшін СТОП пернесін басыңыз. Уақыт пен басқа параметрлер санағы тоқтайды. Жаттығуды жалғастыру үшін СТАРТ пернесін басыңыз.

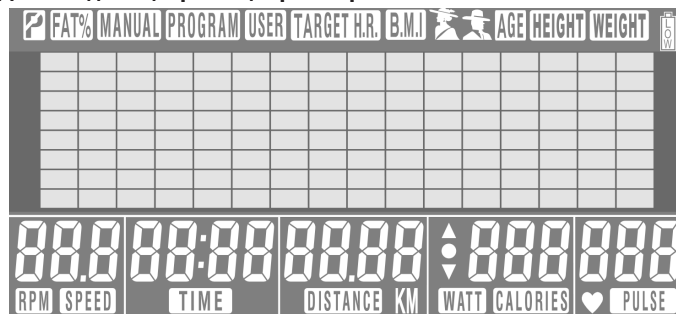
В. Бағдарламаны таңдау және жаттығу параметрлерін орнату

1. Пайдаланушы деректерін орнатқаннан кейін, компьютер автоматты түрде бағдарламаларды таңдау мәзіріне өтеді. Тоқтату режимінде жаттығу бағдарламаларын таңдау мәзіріне оралу үшін ТҮСІРІП ТАСТАУ пернесін басыңыз.
2. Жаттығу бағдарламасын таңдау үшін дөңгелек реттегішті (контроллерді) пайдаланыңыз және таңдалған бағдарламаға кіру үшін контроллерді басыңыз.
3. Қол режимінде (MANUAL) УАҚЫТ, ҚАШЫҚТЫҚ, КАЛОРИЯ ШЫҒЫНЫ, ҚУАТ, МАҚСАТТЫ ЖСЖ сияқты мақсатты жаттығу параметрлерінің мәндерін орнату үшін контроллерді пайдаланыңыз.
4. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басып, педальдарды айналдыра бастаңыз.
5. Мақсатты параметрдің мәні нөлге жеткеннен кейін компьютер ескерту сигналын беріп, қол жеткізілген параметр жыпылықтай бастайды.

Г. Күту режимі

Қуатты үнемдеу үшін жаттығу аяқталғанда 4 минуттан кейін компьютер автоматты түрде күту режиміне ауысады. Дисплей өшеді. Күту режимінен шығу үшін кез келген пернені басуға болады.

Дисплейдегі ақпараттық терезелер сипаттамасы



1. TIME (УАҚЫТ): ағымдағы жаттығу уақытын минутпен және секундпен көрсетеді. Компьютер автоматты түрде 0:00-ден 99:00-ге дейін санайды. Оған қоса, компьютерде контроллермен таңдалған мәннен кері санақты орнатуға болады. Егер уақыт санағы 0:00-ге жеткенде жаттығуды жалғастырсаңыз, компьютер жаттығу аяқталғаны туралы ескертетін дыбыстық сигнал береді.
2. DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ): әр жаттығу кезінде жүріп өткен ағымдағы қашықтықты көрсетеді (99,90 KM-ге дейін).
3. RPM (БІР МИНУТТАҒЫ АЙНАЛЫМ САНЫ): педальдарды айналдыру жиілігі (990-ға дейін).
4. SPEED (ЖЫЛДАМДЫҚ): ағымдағы жаттығу жылдамдығын KM/CAF (0,0–99,9) мәнімен көрсетеді. RPM және SPEED мәндері әр 4 секунд сайын ауысып, бір ақпарат терезеде көрсетіледі.
5. CALORIES (КАЛОРИЯЛАР): компьютер ағымдағы жаттығу уақытында (0–999) жағылған калориялардың жалпы санын ккал мәнімен есептейді.
6. PULSE (ЖСЖ): компьютер жаттығу кезіндегі жүрек соғу жиілігін (бір минуттағы соққы санын) көрсетеді.
7. ЖҮКТЕМЕ ДЕҢГЕЙІ (1–16).
8. WATT (ҚУАТ): жаттығу кезінде бөлінетін механикалық қуат мөлшері (орнату диапазоны: 0–350 Ватт).
9. ЖЫНЫСЫ: компьютерде пайдаланушы жынысы орнатылады.
10. AGE (ЖАСЫ): компьютерде пайдаланушы жасы орнатылады.
11. HEIGHT (БОЙЫ): компьютерде пайдаланушы бойы орнатылады.
12. WEIGHT (САЛМАҒЫ): компьютерде пайдаланушы салмағы орнатылады.

Жаттығу бағдарламалары

Қолмен енгізу бағдарламасы: MANUAL

MANUAL — деректерді қолмен енгізу бағдарламасы. Пайдаланушы жаттығуды СТАРТ пернесін басу арқылы бастай алады. Пайдаланушы мақсатты уақыт, қашықтық не калория шығыны орнатылған кезде, кез келген жүктеме деңгейінде жаттыға алады (жаттығу кезінде контроллерді бұрау арқылы жүктеме реттеледі).

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде контроллерді бұрау арқылы MANUAL (қолмен енгізу) бағдарламасын таңдаңыз.
2. Қолмен енгізу бағдарламасына кіру үшін контроллерді басыңыз. СТАРТ пернесін басу арқылы жаттығуды бірден бастауға болады. Бұл жағдайда барлық параметрлер санағы нөлден басталады. Әлде контроллерді қайта басу арқылы жаттығу параметрлерін орнатуға болады.
3. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін контроллерді басыңыз.
4. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты жаттығу қашықтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін контроллерді басыңыз.
5. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін контроллерді басыңыз.
6. Дисплейде WATT (ҚУАТ) жыпылықтайды, келесі параметрді орнатуға өту үшін контроллерді басыңыз (бұл параметр тұрақты қуатпен жаттығу кезінде қолданылады).
7. Дисплейде PULSE (ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты жүрек соғу жиілігін контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген жүрек соғу жиілігін растау үшін контроллерді басыңыз.
8. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басып, педальдарды айналдыра бастаңыз. Жаттығу кезінде контроллерді бұрау арқылы жүктеме деңгейін реттеуге болады. Мақсатты параметрлер мәнінің бірі (уақыт, қашықтық және калория) нөлге жеткен кезде, компьютер ескерту сигналдарын беріп, қол жеткізілген параметр жыпылықтай бастайды. Егер жаттығуды әрі қарай жалғастырмаңыз келсе, СТАРТ пернесін басып, педальды айналдырыңыз. Мақсатты жүрек соғу жиілігінің орнатылған мәніне жеткенде дисплейде ЖСЖ мәні жыпылықтайды.

Ескерту:

Ағымдағы жаттығу бағдарламасынан шығу үшін ТОҚТАТУ пернесін басыңыз, содан кейін ТҮСІРІП ТАСТАУ пернесін басыңыз. Компьютер **бағдарламаларды таңдау мәзіріне** (негізгі мәзірге) оралады, содан кейін контроллерді бұрау арқылы қажетті бағдарламаны таңдаңыз.

Алдын ала орнатылған бағдарламалар: P1–P12

P1–P12 бағдарламалары — әртүрлі жүктемені өзгерту профильдері алдын ала орнатылған бағдарламалар. Пайдаланушылар дисплейдегі профильде көрсетілген әртүрлі жаттығу интервалында әртүрлі жүктеме деңгейінде жаттыға алады.

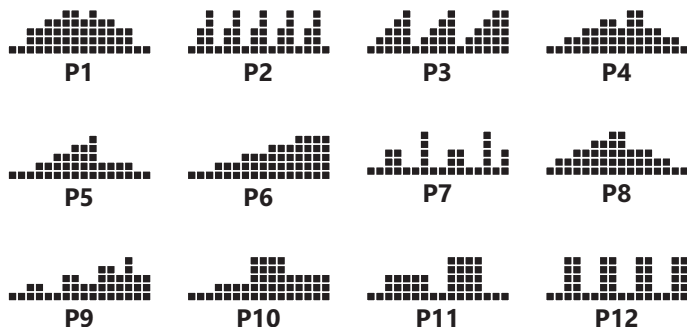
Пайдаланушылар мақсатты жаттығу уақытын, қашықтықты, калория шығынын және ЖСЖ мәнін орнатып, жаттығу кезінде контроллерді бұрау арқылы жүктемені теңшей алады.

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде контроллерді бұрау арқылы PROGRAM тармағын таңдап, контроллерді басыңыз. Содан кейін контроллерді бұрау арқылы P1–P12 бағдарламаларының бірін таңдаңыз. Алдымен дисплейде бағдарлама нөмірі, содан кейін оның жүктеме профилі көрсетіледі.
2. Осы бағдарламада СТАРТ пернесін басу арқылы жаттығуды жылдам бастауға немесе контроллерді басу арқылы жаттығу параметрлерін орнатуға болады.
3. Дисплейде LEVEL (ЖҮКТЕМЕ ДЕҢГЕЙІ) жыпылықтайды және контроллерді бұрау арқылы жүктемені арттыруға не азайтуға болады. Келесі параметрді орнатуға өту үшін контроллерді басыңыз.
4. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін контроллерді басыңыз.
5. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты жаттығу қашықтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін контроллерді басыңыз.
6. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін контроллерді басыңыз.
7. Дисплейде PULSE (ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты жүрек соғу жиілігін контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген жүрек соғу жиілігін растау үшін контроллерді басыңыз.

8. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басып, педальдарды айналдыра бастаңыз. Жаттығу кезінде контроллерді бұрау арқылы жүктеме деңгейін реттеуге болады. Ағымдағы уақыт кезеңіне сәйкес келетін жүктеме профилінің бағанасы бағдарламаны орындау кезінде дисплейде жыпылықтайды. Мақсатты параметрлер мәнінің бірі (уақыт, қашықтық не калория) нөлге жеткен кезде, компьютер ескерту сигналдарын беріп, қол жеткізілген параметр жыпылықтай бастайды. Мақсатты жүрек соғу жиілігінің орнатылған мәніне жеткенде ЖСЖ мәні дисплейдегі тиісті ақпарат терезесінде жыпылықтайды.

Алдын ала орнатылған P1–P12 бағдарламаларының жүктеме профилдері



Тұрақты мақсатты қуаты бар бағдарлама

Бұл пайдаланушы Ватт мәнімен орнатқан тұрақты қуаты бар жаттығу бағдарламасы. Бұл бағдарламада компьютер жүктеме деңгейін автоматты түрде реттейді, осылайша компьютер есептеген қуат тұрақты болып қалады. Оған қоса, уақыт, қашықтық пен калория шығыны сияқты мақсатты жаттығу параметрлерінің бірі нөлге жеткенше жаттығу жалғасатындай етіп орнатуға болады. Жаттығу кезінде пайдаланушы жүктемені өзгерте алмайды. Мысалы, егер жылдамдық тым төмен болса, жүктеме деңгейі автоматты түрде артуы мүмкін. Тиісінше, егер жылдамдық тым жоғары болса, жүктеме деңгейі автоматты түрде азаюы мүмкін. Нәтижесінде компьютер есептеген қуат пайдаланушы орнатқан мақсатты мәнге жақын болады.

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде контроллерді бұрау арқылы MANUAL бағдарламасын таңдаңыз.
2. Контроллерді 2 рет басыңыз.
3. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін контроллерді басыңыз.
4. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты жаттығу қашықтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін контроллерді басыңыз.
5. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін контроллерді басыңыз.
6. Дисплейде WATT (ҚУАТ) жыпылықтайды және контроллерді бұрау арқылы мақсатты жаттығу қуатын 10–350 Вт диапазонында орнатуға болады. Енгізілген қуатты растау үшін контроллерді басыңыз.
7. Дисплейде PULSE (ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты жүрек соғу жиілігін контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген жүрек соғу жиілігін растау үшін контроллерді басыңыз.
8. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басып, педальдарды айналдыра бастаңыз. Бұл бағдарламадағы жүктеме компьютермен автоматты түрде реттеледі. Мақсатты параметрлер мәнінің бірі (уақыт, қашықтық және калория) нөлге жеткен кезде, компьютер ескерту сигналдарын беріп, қол жеткізілген параметр жыпылықтай бастайды. Егер жаттығуды әрі қарай жалғастырмаңыз келсе, СТАРТ пернесін басып, педальды айналдырыңыз. Мақсатты жүрек соғу жиілігінің орнатылған мәніне жеткенде дисплейде ЖСЖ мәні жыпылықтайды.

Ескерту:

1. $ҚУАТ = АЙНАЛДЫРУШЫ\ МОМЕНТ\ (КГМ) \times АЙН/МИН \times 1,03$
2. Бұл бағдарламада қуат шығыны тұрақты деңгейде сақталады. Бұл дегеніміз, егер педаль жылдам айналса, жүктеме деңгейі азаяды, ал баяу айналса, жүктеме деңгейі артады.

Пайдаланушы бағдарламалары: USER

USER бағдарламасы — пайдаланушы (жеке) жаттығу бағдарламасы. Пайдаланушылар жаттығу параметрлерін келесі ретпен орнатады: 16 бағанды жүктеме профилі, TIME (УАҚЫТ), DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ), CALORIES (КАЛОРИЯ) және PULSE (мақсатты ЖСЖ). Орнатылған параметрлер мен жүктеме профилідері жадта сақталады. Оған қоса, пайдаланушылар жаттығу кезінде жүктеме реттегішін бұрау арқылы ағымдағы жүктемені өзгерте алады. Бұл әрекет жадта сақталған жүктеме профилін өзгертпейді. Жаттығу құрылғысы компьютерінің жадына әрбір пайдаланушы (U1, U2, U3, U4) үшін бір пайдаланушы бағдарламасын сақтауға болады. Осылайша, компьютер жадында жалпы 4 пайдаланушы бағдарламасы сақталуы мүмкін.

Ескерту: жаттығу компьютеріне кіретін пайдаланушы (U1 / U2 / U3 / U4) жаттығу құрылғысын іске қосқан кезде бірден таңдалады. Егер қосулы тұрған компьютерге басқа пайдаланушы атынан кіргіңіз келсе, TУCІPІP TACTAУ пернесін басып тұрыңыз, сонда компьютер қайта іске қосылып, пайдаланушыны таңдау қадамына оралады.

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде контроллерді бұрау арқылы USER бағдарламасын таңдаңыз.
2. Жаттығу бағдарламасына кіру үшін контроллерді басыңыз.
3. Дисплейде 1-баған жыпылықтайды және контроллерді бұрау арқылы жеке жүктеме профилін жасауға болады. Жаттығу профилінің бірінші бағанындағы жүктеме деңгейін растап, келесі бағандағы жүктеме деңгейін орнатуға өту үшін контроллерді басыңыз. Әдепкі деңгей — 1.
4. Дисплейде 2-баған жыпылықтайды және контроллерді бұрау арқылы жаттығу профилінің екінші бағанындағы жүктемені таңдауға болады. Жаттығу профилінің екінші бағанындағы жүктемені растау үшін контроллерді басыңыз.
5. Жеке жаттығу профилін жасау аяқталғанға дейін қалған бағандар үшін 3 және 4-тармақтарда берілген әрекеттерді қалталаңыз. Жасалған жаттығу профилін растау үшін контроллерді басыңыз. Содан кейін қалған параметрлерді орнатуға өту үшін СТАРТ/СТОП пернесін екі рет басыңыз.
6. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін контроллерді басыңыз.
7. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты жаттығу қашықтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін контроллерді басыңыз.
8. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін контроллерді басыңыз.

9. Дисплейде PULSE (ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты жүрек соғу жиілігін контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген жүрек соғу жиілігін растау үшін контроллерді басыңыз.
10. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басыңыз.

Жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарламалар: TARGET H.R.

Бұл жаттығу құрылғысына жүрек соғу жиілігіне тәуелді 4 бағдарлама орнатылған. Бұл бағдарламаларда жаттығу кезінде компьютер жүрек соғу жиілігі орнатылған деңгейге сәйкес келуі үшін жүктеме қарқынын автоматты түрде реттейді. Компьютер мезгіл-мезгіл өлшенген жүрек соғу жиілігін мақсатты көрсеткішпен салыстырып, жүктемені тиісінше арттырып не азайтып отырады.

H.R.C. бағдарламалары (55%, 75%, 90%) — жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарламалар, ал THR бағдарламасы — орнатылған мақсатты ЖСЖ бойынша бағдарлама.

- Максималды ЖСЖ-нің 55%-і бағдарламасы.
 $\text{Мақсатты ЖСЖ} = (220 - \text{АДАМ ЖАСЫ}) \times 55\%$
- Максималды ЖСЖ-нің 75%-і бағдарламасы.
 $\text{Мақсатты ЖСЖ} = (220 - \text{АДАМ ЖАСЫ}) \times 75\%$
- Максималды ЖСЖ-нің 90%-і бағдарламасы.
 $\text{Мақсатты ЖСЖ} = (220 - \text{АДАМ ЖАСЫ}) \times 90\%$

- THR бағдарламасы: мақсатты ЖСЖ-ны пайдаланушы орнатады.

Пайдаланушылар пайдаланушы деректерін («Пайдаланушы деректерін орнату» бөлімін қараңыз), сондай-ақ TIME (УАҚЫТ), DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) және CALORIES (КАЛОРИЯ) мәндерін алдын ала орнату арқылы таңдалған жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарлама бойынша жаттығу алады. Бұл жағдайда компьютер орнатылған мәндерден кері санақты бастайды. Бұл бағдарламаларда компьютер ағымдағы жүрек соғу жиілігіне байланысты жүктеме деңгейін реттейді. Мысалы, егер ағымдағы ЖСЖ мақсатты мәннен төмен болса, жүктеме деңгейі әр 20 секунд сайын артады, ал егер ағымдағы ЖСЖ мақсатты мәннен жоғары болса, жүктеме деңгейі әр 20 секунд сайын азаяды. Нәтижесінде пайдаланушының ағымдағы жүрек соғу жиілігі келесі диапазонда орнатылады: МАҚСАТТЫ ЖСЖ +5/-5.

ЖСЖ-ға тәуелді бағдарламаларда жаттығу кезіндегі іс-әрекеттер тәртібі:

1. Бағдарламаларды таңдау мәзірінде дөңгелек реттегішті бұрай отырып, TARGET H.R. тармағын таңдап, ЕНГІЗУ (контроллер) пернесін басыңыз, содан кейін контроллерді бұрау арқылы ЖСЖ-ға тәуелді бағдарламалардың бірін (55%, 75%, 90%, THR) таңдаңыз. Дисплейде осы бағдарламалар белгішелері көрсетіледі.
2. Жаттығу бағдарламасына кіру үшін контроллерді басыңыз.

3. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін контроллерді басыңыз.
4. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты жаттығу қашықтығын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін контроллерді басыңыз.
5. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын контроллерді бұрау арқылы орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін контроллерді басыңыз.
6. PULSE (МАҚСАТТЫ ЖСЖ) жаттығу компьютеріне кірген пайдаланушы деректеріне байланысты автоматты түрде есептеледі.
7. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басыңыз. Жаттығу кезінде бекітілген тұтқалардағы ЖСЖ датчиктерін ұстап отыру керек. ЖСЖ мақсатты мәнге жеткенде, ол тиісті дисплей терезесінде жыпылықтайды.

Компьютер орнатылған уақыт, қашықтық және калория мәндерінен кері санауды бастап, осы параметрлер мәнінің бірі нөлге жеткенде жаттығуды тоқтатады.

Фитнес-тест

Бұл функция физикалық жүктемеден кейінгі қалыпты жүрек соғу жиілігінің қалпына келу уақытын өлшеу арқылы пайдаланушының физикалық күйін бағалауға арналған. Жүктемеден кейін жүрек соғу жиілігі неғұрлым тез қалыпқа келсе, пайдаланушының физикалық дайындығы соғұрлым жақсы деген сөз.

ФИТНЕС-ТЕСТ: жаттығудың «салқындату» кезеңін бастамас бұрын немесе жаттығу аяқтала салысымен тұтқалардағы ЖСЖ сенсорларын ұстап, дисплейде ЖСЖ мәні көрсетілгенін тексеріңіз, содан кейін ТЕСТ пернесін басыңыз. Компьютер 00:60–00:59 деп 00:00-ге дейін уақытты кері санай бастайды. Уақыт 00:00-ге жеткенде компьютер F1–F6 аралығындағы фитнес ұлайды көрсетеді.

F1 — КЕРЕМЕТ нәтиже

F2 — ТАМАША нәтиже

F3 — ЖАҚСЫ нәтиже

F4 — ОРТАША нәтиже

F5 — ОРТАШАДАН ТӨМЕН нәтиже

F6 — НАШАР нәтиже.

Өлшеу аяқталғаннан кейін шығып, дисплейдің жұмыс режиміне оралу үшін ТЕСТ пернесін тағы бір рет басыңыз.

Май талдағышы бағдарламасы (ТАЛДАУ)

Май талдағышы (ТАЛДАУ) — пайдаланушы денесіндегі май тінінің құрамы (FAT%) мен дене массасының индексі (BMI) есептеуге арналған арнайы бағдарлама.

Компьютер май тіні мен BMI пайыздық арақатынасын тексеру нәтижелерін көрсетеді. Жоғарыда берілген көрсеткіштер жаттығу құрылғысына кірген пайдаланушы (U1, U2, U3, U4) деректеріне байланысты есептеледі. Пайдаланушы деректерін өзгерткіңіз келсе, ТАЛДАУ пернесін 2 секунд бойы басып тұрыңыз.

Әрекеттер:

1. ТАЛДАУ пернесін басып, тұтқалардағы сенсорларды ұстаңыз
2. Егер дисплейде «Е-1» қатесі көрсетілсе, тұтқалардағы сенсорларды мықтап ұстап тұрғаныңызға көз жеткізіңіз. Содан кейін өлшеуді бастау үшін ТАЛДАУ пернесін қайта басыңыз.
3. Өлшеу аяқталғаннан кейін компьютер 30 секунд ішінде дисплейде дене массасының индексі (BMI) және май тінінің пайызы (FAT%) мәндерін көрсетеді. Бұл көрсеткіштер мәндері дисплейде бірнеше секунд сайын ауысып көрсетіледі.

Өлшем мәндері:

BMI (дене массасының индексі)

B.M.I	Төмен	Төмендеген	Орташа	Жоғарылаған
Мәндер	<20	20–24	24,1–26,5	>26,5

FAT% (май тінінің %-і)

Дисплейдегі таңба	---	+	▲	◆
FAT% / Жынысы	Жүдеу	Фитнес	Орташа	Жоғарылаған
Ерлер	<13%	13%–25%	26%–30%	>30%
Әйелдер	<23%	23%–35,9%	36%–40%	>40%

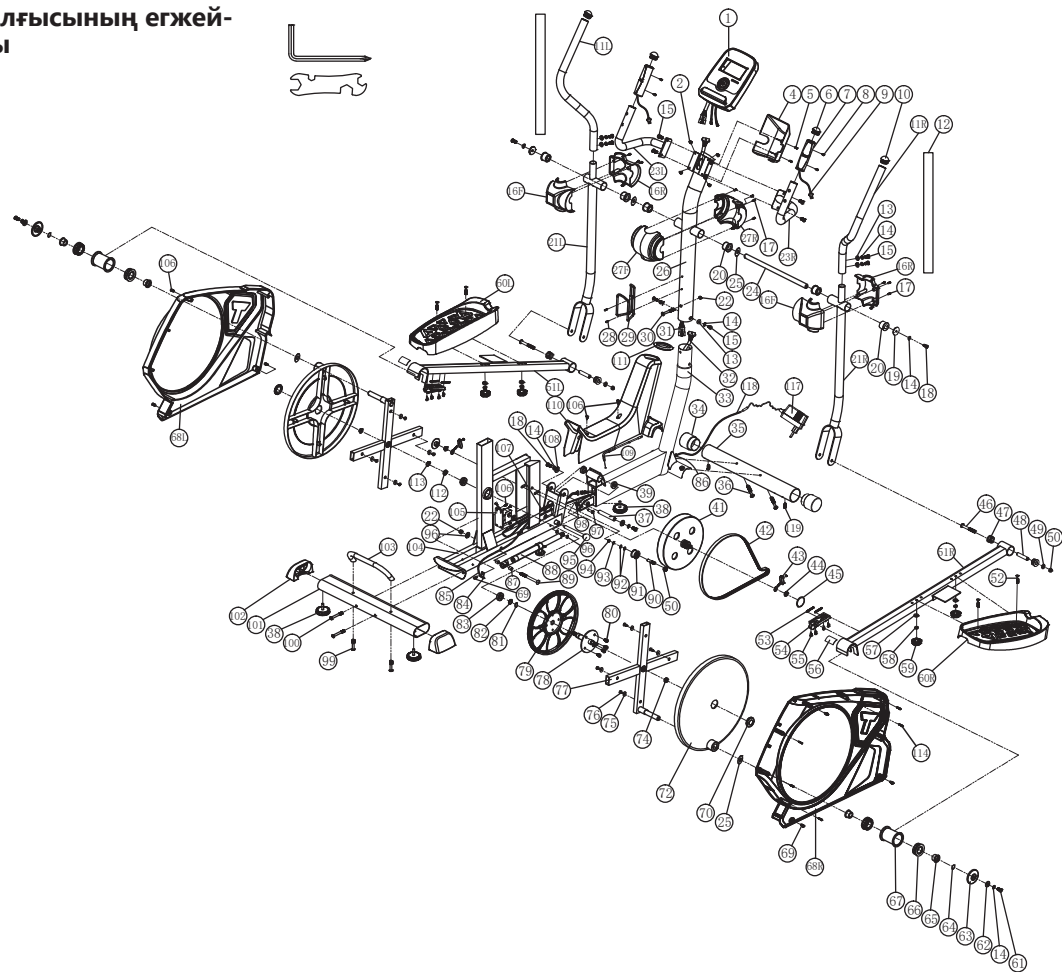
BMI (Body Mass Index) — ересек ер мен әйел кісілерге қатысты бой мен салмақ арақатынасына негізделген дене салмағының өлшемі.

Бейімдегіштің техникалық сипаттамалары

Мақсатты электр желісі: 100–240 В ~ 50/60 Гц

Шығыс тогы: 9 В == 500 мА 4,5 Вт

6. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы



7. Қосалқы бөлшектер тізімі

№	Атауы	Саны, д.
1	Жаттығу компьютері	1
2	Бұранда (М5×12)	4
4	Компьютер қаптамасы	1
5	Бұранда (М5×20)	2
6	Тұтқа бітеуіші	2
7	Тұтқалар қаптамасы	2
8	Бұрандалы бұраншеге (М3,5×20)	4
9	ЖСЖ датчигінің сымы (500 мм)	2
10	Бітеуіш	2
11L	Сол жақ қозғалмалы тұтқа (үстіңгі бөлігі)	1
11R	Оң жақ қозғалмалы тұтқа (үстіңгі бөлігі)	1
12	Тұтқалар өрмесі	2
13	Толқынды тығырық (Ø8×Ø19×1,5Т)	6
14	Серіппелі тығырық (Ø8)	12
15	Бұран М8×20	10
16R	Қозғалмалы тұтқа қаптамасы (артқы)	2
16F	Қозғалмалы тұтқа қаптамасы (алдыңғы)	2
17	Бұрандалы бұраншеге (М4×15)	10
18	Бұран М8×20	4
19	Толқынды тығырық (Ø8×Ø36×3Т)	2
20	Төлке (Ø19×Ø38)	6
21L	Сол жақ қозғалмалы тұтқа (астыңғы бөлігі)	1
21R	Оң жақ қозғалмалы тұтқа (астыңғы бөлігі)	1
22	Сомын (М8)	2
23L	Бекітілген тұтқа (сол жақ)	1
23R	Бекітілген тұтқа (оң жақ)	1
24	Ось	1
25	Тығырық (Ø19,5×Ø38×0,5Т)	4
26	Алдыңғы таған	1
27R	Айқастырма қаптамасы (артқы)	1
27F	Айқастырма қаптамасы (алдыңғы)	1

№	Атауы	Саны, д.
28	Бұранда (М5×15)	2
29	Бөтелке ұстағыш	1
30	Бұран (М8×68)	1
31	Сигнал сымы (үстіңгі)	1
32	Сигнал сымы (астыңғы)	1
33	Негізгі қаңқа (алдыңғы бөлігі)	1
34	Алдыңғы өкшелік	2
35	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
36	Бұран (М8×75)	2
37	Құбыр (Ø14,5×86)	1
38	Тірек	3
39	Төлке (Ø14,7×31,8×10)	2
41	Сермер	1
42	Белдік (460J6)	1
43	Реттегіш	2
44	Ернеулі бұранда (3/8)	2
45	Қақпақ	2
46	Бұран (М8×90)	2
47	Төлке (14×32)	4
48	Түтік (Ø14×72,2)	2
49	Тығырық Ø8×Ø19×2Т	2
50	Сомын (М8)	3
51L	Педаль негізі (сол жақ)	1
51R	Педаль негізі (оң жақ)	1
52	Бұран (М6×55)	4
53	Серіппе	4
54	Педаль негізінің бекіткіші	2
55	Бұранда (М5×12)	8
56	Резеңке ендіріме	2
57	Тығырық (Ø6×Ø14×2Т)	4
58	Серіппелі тығырық (Ø6)	4

№	Атауы	Саны, д.
59	Құлақты ұстағыш (М6)	4
60L	Сол жақ педаль	1
60R	Оң жақ педаль	1
61	Бұран (М8×30)	2
62	Тығырық (Ø8×Ø21×2Т)	2
63	Пластик қақпақ	2
64	Тығырық (Ø19×Ø23×0,5Т)	2
65	Төлке (Ø19×34×19)	4
66	Төлке	4
67	Төлке	2
68L	Негізгі қаптама (сол жақ)	1
68R	Негізгі қаптама (оң жақ)	1
69	Бұранда (М5×15)	5
70	Пластик бітеуіш	2
72	Бұлғақ қаптамасы (дөңгелек)	2
74	Ернеулі бұранда (М10×1,25)	2
75	Тығырық (Ø6×Ø14×1,5Т)	8
76	Бұрандалы бұраншеге (М4×15)	8
77	Айқара тәрізді бұлғақ	2
78	Жетек білігі	1
79	Жетекті дөңгелек	1
80	Бұран (М8×12)	4
81	Тығырық (Ø20×Ø25×0,5Т)	1
82	Тығырық (Ø20×Ø25×1Т)	1
83	Мойынтірек (6004-2RS)	2
84	Сенсор	1
85	Сенсор сымы	1
86	Қуат беру сымы	1
87	Төлке (Ø13×5)	2
88	Гидравликалық цилиндр (жиынтық)	1
89	Бұран (М8×100)	1
90	Ось (Ø10×42)	1

№	Атауы	Саны, д.
91	Белдікті кергіш ролигі	1
92	Тығырық (Ø10×Ø15×1Т)	2
93	Тығырық (Ø10×Ø14×0,5Т)	1
94	Қысқыш (Ø8)	1
95	Бекіткіш	1
96	Тығырық (Ø8×Ø16×2Т)	3
97	Цилиндр бұраны	1
98	Қысқыш (Ø6)	1
99	Бұран (М8×60)	2
100	Бұран (М8×110)	2
101	Артқы тұрақтандырғыш	1
102	Артқы өкшелік	2
103	Ұстағыш	1
104	Негізгі қаңқа	1
105	Жүктемені өзгерту моторы	1
106	Бұранда (М5×20)	8
107	Сигнал сымы	1
108	Тығырық (Ø8×Ø24×0,5Т)	2
109	Сым	1
110	Алдыңғы қаптама	1
111	Резеңке сақина	1
112	Тығырық (Ø20×Ø25×2Т)	1
113	Қысқыш (Ø18)	1
114	Бұрандалы бұраншеге (М4,5×25)	4
115	Алтықырлы кілт	2
116	Кілт	1
117	Бейімдегіш	1
118	Кабель	1
119	Бұранда (М5×20)	2

8. Техникалық сипаттамалары

Жүктеу жүйесі	Магнитті
Сермер массасы	6 кг
Жүктемені реттеу	Электрондық
Жүктеме	16 деңгей
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер
Жаттығу құрылғысының қуаты	Желі: 220 В (бейімдегіш арқылы)
Жұмыс күйіндегі өлшемі (Ұ×Е×Б)	157×68×158 см
Жиналған күйдегі өлшемі (Ұ×Е×Б)	100×68×158 см
Салмағы	53 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	150 кг
Қадам ұзындығы	420 мм
Жаттығу компьютері	Графикалық матрицасы бар ақпараттық түрлі-түсті LCD дисплейі бір уақытта 8 жаттығу параметрін көрсетеді. Функциялар: Жаттығу уақыты, жүріп өткен қашықтық, жылдамдық, жүктеме деңгейі, педальдарды айналдыру жылдамдығы (RPM), калория шығыны, жұмсалған қуат (WATT), жоғарғы жүрек соғу жиілігін бақылау, мақсатты жаттығулар (CountDown) Консольдегі реттегіш тығырық (контроллер). Эргономикалық бедері бар консоль пернелері Консольдегі орысша жазулар Консольдегі мобилді құрылғылар ұстағышы

Бағдарламалар	23 кірістірілген жаттығу бағдарламасы, соның ішінде 4 ЖСЖ-ға тәуелді 4 пайдаланушылық Тұрақты мақсатты қуаты бар бағдарлама (WATT) Жүктеме деңгейін реттеу мүмкіндігі бар алдын ала орнатылған 12 бағдарлама Жылдам старт Қол режимінде жаттығу (Manual)
Қосымша функциялар	Фитнес-тест, май талдағышы, орыс тілді консоль, энергия үнемдеу режимі (консольдің ұйқы режимі)
Пайдаланушы деректерін сақтау	4 пайдаланушы
Конструкция	Жиналмалы конструкция Біркелкі жинау және жазу амортизаторы Тасымалдау роликтері, эргономикалық тұтқалар Еден қысықтығының компенсаторлары Педальдарды үш қалыпта реттеу Бөтелке ұстағыш Тайғанамайтын бедері бар жақсартылған педальдар пішіні
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

INSTA FOLD

Супер шағын жинау

Пәтерде орынды үнемдеуге арналған технология.

SMART START

Жүгіруді жылдам бастау және кідірістен кейін орнатылған қарқынмен жалғастыру

Орнатылған жылдамдықпен жылдам бастау технологиясы, кідірту кезінде параметрлерді сақтау.

ERGO MOVE

Ерекше жайлылық үшін икемді теңшеу

Эргономикалық пішіндегі кіріктірілген қолсаптар. Бойға, қол ұзындығына, табан жалпақтығы мен өлшеміне сәйкес биіктікті өзгерту.

EXA MOTION

Төмен шу деңгейі мен қозғалыс жатықтығы

Сермерлер мен моторларды өндірудің арнайы технологиясы EXA MOTION технологиясы бойынша жасалған сермерлер мен моторлар шу деңгейі төмен жүріс жатықтығы мен сенімділігін қамтамасыз етеді.

EVER PROOF

Күшейтілген берік конструкция

Тозуға төзімді және күшейтілген материалдар жаттығу құрылғысының ұзақ қызмет мерзіміне кепілдік береді.

INSTA RUN

Жаттығуды оңай әрі жылдам басқару

Жаттығу құрылғысының жылдамдығын жылдам таңдау (2, 4, 6 және т.б. сияқты таңдау батырмалары, қадамсыз сырғытпалар).

STABILITA

Жаттығу құрылғысының орнықтылығы

Қисық беттерге тура орнату технологиясы.

ENERGY EFFICIENT

Энергия үнемдеу

Жаттығу құрылғысын пайдаланғаннан кейін, электр энергиясын үнемдеу үшін оны автоматты түрде өшіретін немесе күту режиміне өткізетін технология.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Модель: C-540 Transform.

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

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.