



ЕСУ ФУНКЦИЯСЫ БАР ӘМБЕБАП ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ (1-ДЕ 3)

V-109 3 IN 1

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

TORNEOSPORT.COM

DRY GRIP

ERGO PAD

INSTA FOLD

ERGO MOVE

EVER PROOF

ENERGY EFFICIENT

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



Мазмұны

1.	Кіріспе.....	3
2.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	5
3.	Жаттығу құрылғысын құрастыру.....	7
4.	Жаттығу құрылғысын пайдалану.....	10
5.	Бойынша ұсынымдар	16
6.	Дұрыс тамақтану.....	20
7.	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы.....	23
8.	Жиынтықтауыштар тізімі	24
9.	Техникалық сипаттамалары.....	26

1. Кіріспе

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз!

Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO V-109 3-in-1 еспе жаттығу құрылғысы ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!

Жаттығу құрылғысының негізгі артықшылықтары

Көпфункционалдық

Бұл жаттығу құрылғысымен классикалық ескек есуден басқа жаттығуларды да жасауға болады. Сіз оның көмегімен іш, арқа, бицепс және трицепс бұлшықеттерін жаттықтыра аласыз. Кешенді жаттығу тиімділікті арттырып, жаттығу процесін түрлендіруге көмектеседі.

Жиналмалы конструкция

Жаттығу құрылғысы ықшам түрде жиналады және көп орын алмайды. Оны тіректерсіз, тігінен сақтауға болады. Өздігінен ашылып кету қаупі жоқ — қаңқаның барлық элементтері серіппелі бекітіштермен мықтап бекітілген.



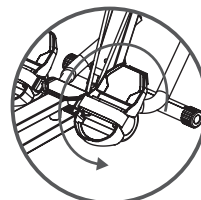
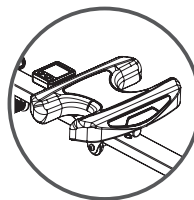
Жүктемені реттеу

Жүктемені негізгі қаңқада орналасқан жылжымалы бекіткіш көмегімен оңай өзгертуге болады. Оған қоса, жеткізілім жиынтығында қосымша күшейтілген эспандер болады. Негізгі эспандер орнына күшейтілген эспандерді орнату арқылы алынатын жүктемені айтарлықтай арттыра аласыз. Ішті жаттықтыру кезінде жүктемені арттыру не азайту үшін қаңқаның еңіс бұрышын өзгертуге болады.



Эргономикалық конструкция

Отырғыш жайлы болуы үшін дене пішінін қайталайды. Отырғыш конструкциясында тізеге арналған арнайы ойықтар бар, олар іш жаттығулары кезінде аяқтарды бекіту үшін қажет. Жаттығу типіне байланысты табан тұғырықтары жұмсақ шынтак тіреуіштеріне оңай айналады. Компьютердің еңіс бұрышын өзгертуге болады. Пайдаланушыға тұрып жаттығу ыңғайлы болуы үшін тұрақтандырғыштар тайғанамайтын жабыстырмалармен жабдықталған.



**Назар аударыңыз:**

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

**Назар аударыңыз:**

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

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

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

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

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

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

**Назар аударыңыз:**

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

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

2. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері



Назар аударыңыз:

Сіз сатып алған жаттығу құрылғысы күрделі техникалық бұйым болып табылады.

Жаттығу құрылғысын (қажет болса) құрастыруды және жаттығуды бастамас бұрын төмендегі нұсқауларды мұқият оқып шығыңыз. Осы ережелерді сақтау жаттығу құрылғысын қызмет мерзімінде қауіпсіз және тиімді пайдалануға мүмкіндік береді.

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

2.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

1. Жаттығу құрылғысын тек зауыттық немесе ұқсас сападағы қаптамада тасымалдау керек.
2. Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
3. Бөлшектелген күйде жеткізілетін жаттығу құрылғыларын тек бөлшектелген күйінде ғана қайта тасымалдауға рұқсат етіледі.
4. Жаттығу құрылғысының конструкциясында күшті діріл немесе соққы салдарынан зақымдалуы мүмкін әртүрлі электрондық компоненттер қолданылуы мүмкін. Осы себепті жаттығу құрылғысын тасымалдау кезінде сілкімеңіз және биіктен құлауына жол бермеңіз.
5. Жаттығу құрылғысы тасымалдау кезінде жаңбырдан, қардан және басқа да атмосфералық әсерлерден сенімді қорғалуы тиіс.

2.2 Жаттығу құрылғыларын пайдаланудың жалпы ережелері

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

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

16. Жабдықты әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру. Жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін кемінде айына бір рет тексеріп, қатайтыңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын литий майлағышпен (бөлек сатылады) уақытылы майлап отыру ұсынылады.
17. Егер жаттығу құрылғысында ақау пайда болса (қалыпты жұмысқа тән емес дыбыс шығуы, қозғалмалы бөлшектердің айқасып не бұғатталып қалуы және т.б.), оны пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Өз бетімен жөндеуге тыйым салынады. Сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы білікті маманға жөндетіңіз.
13. Жаттығу құрылғысына жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз. Ол құрылғыны зақымдауы және (немесе) өзі бұзылып қалуы мүмкін.
12. 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.
13. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және (немесе) өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
16. Қызмет мерзімі аяқталғанда жаттығу құрылғысын кәдеге жарату қажет. Пайдалану ережелерін сақтаған жағдайда, жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі 7 жылды құрайды. Ол ресми түрде белгіленгеннен мерзімнен айтарлықтай ұзақ қызмет етуі мүмкін. Жаттығу құрылғысының конструкция элементтері тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Жабдықты немесе қуат беру элементтерін тұрмыстық қалдықтармен бірге тастамаңыз. Пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдеге жарату үшін еліңіздегі қоқысты қайтару және жинау жүйелерін пайдаланыңыз. Бөлшектелген аспаптарды бөлек-бөлек қабылдау пунктіне тапсыру арқылы қайта өңдеуге, кәдеге жаратуға және экологиялық көметін жерлерге жіберу қоршаған орта мен адам денсаулығына ықтимал теріс әсерлердің алдын алуға көмектеседі, сондай-ақ құрылғы жасалған материалдарды қайта пайдалануға мүмкіндік береді.

2.3 Сақтау шарттары

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

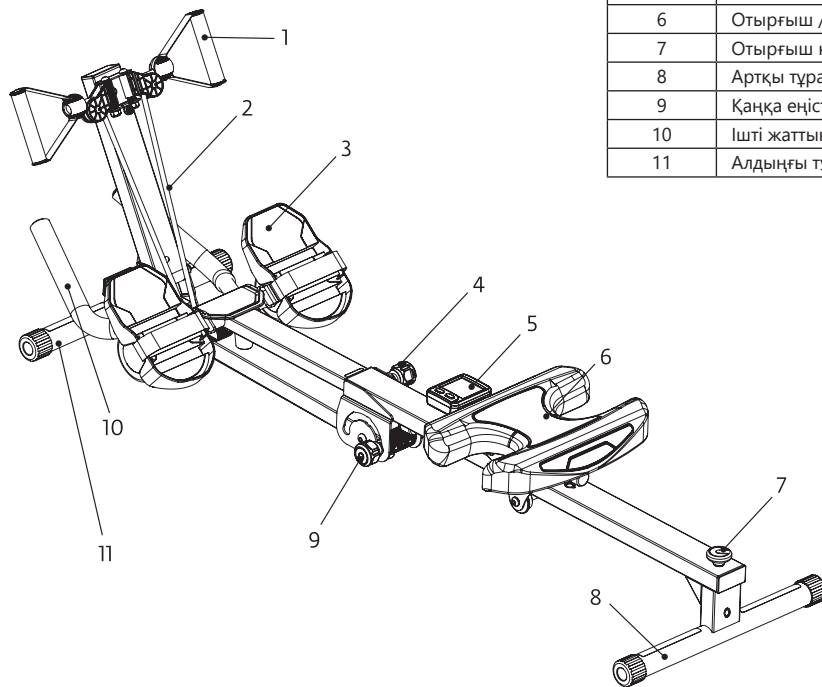
3. Жаттығу құрылғысын құрастыру

3.1 Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу



Назар аударыңыз:

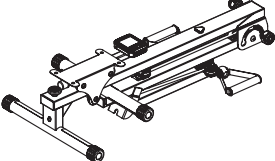
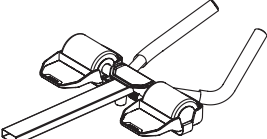
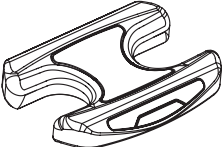
Жаттығу құрылғысы көптеген ұзын және ауыр бөлшектерден тұрады. Жарақат алмау үшін жаттығу құрылғысын екі адам болып құрастырыңыз.



№	Жалпы сипаттамасы
1	Қолсап
2	Эспандер сымарқаны
3	Педаль / білікше
4	Қаңқа бекіткіші
5	Есептегіш
6	Отырғыш / тізе тіреуіші
7	Отырғыш қозғалысын шектегіш
8	Артқы тұрақтандырғыш
9	Қаңқа еңістігін бекіткіш
10	Ішті жаттықтыру қолсабы
11	Алдыңғы тұрақтандырғыш

3.2 Жиынтықтама

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

№	Бөлшектің сыртқы түрі	Атауы	Саны, д.
1		Негізгі қаңқа	1
2		Жоғарғы қаңқа	1
3		Отырғыш	1
4		Отырғыш қозғалысын шектегіш	1
5		Бұранда (M8x20)	4

№	Бөлшектің сыртқы түрі	Атауы	Саны, д.
6		Тығырық (16x8,5x1,5)	4
7		Алтықырлы кілт	1
8		Пайдаланушы нұсқаулығы	1

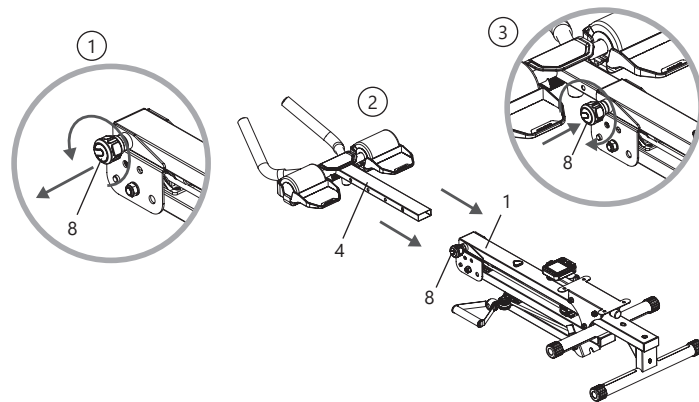
3.3 Құрастыру реті

Жаттығу құрылғысын қаптамадан шығарыңыз.

Қаптаманың целлофан элементтерін алып тастаңыз.

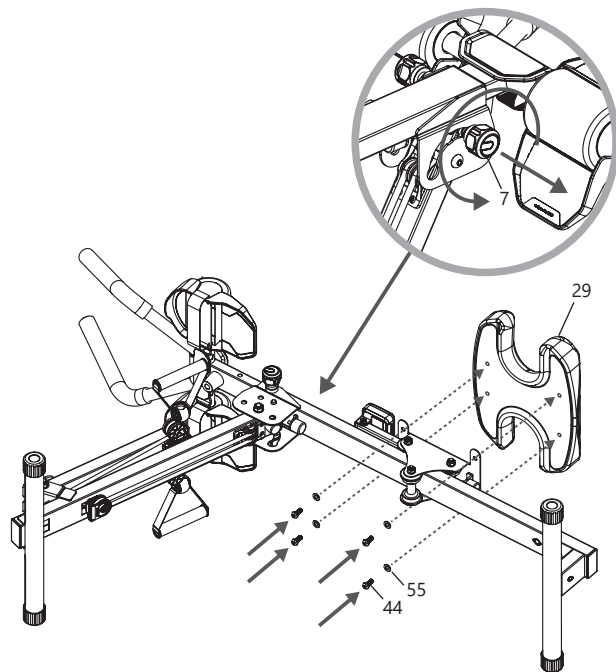
1-ҚАДАМ

1. Қаңқа бекіткішін (8) босатып, шығарып алыңыз.
2. Жоғарғы қаңқаны (4) негізгі қаңқаға (1) салып, қаңқа бекіткішін (8) тартыңыз.
3. Жоғарғы қаңқаны негізгі қаңқа ішіне итеріп, дұрыс күйге қойып, бекіткішті жіберіңіз. Бекіткіш жоғарғы қаңқадағы тесікке түскенде оны қатайтыңыз.



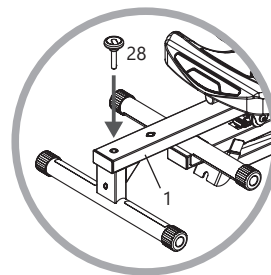
2-ҚАДАМ

1. Еңістік бекіткішін (7) бұрау арқылы алдыңғы тіректің құлпын ашыңыз. Алдыңғы тіректі 90 не 180 градусқа ашыңыз.
2. Алтықырлы кілт көмегімен (6 мм) 4 бұранда (M8x20) (44) мен 4 тығырық (16x8,5x1,5) (55) арқылы отырғышты (29) бекітіңіз.



3-ҚАДАМ

Отырғыш қозғалысын шектегішті (28) сұлбаға сәйкес негізгі қаңқа (1) тесігіне орнатыңыз.



Жинау аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

4. Жаттығу құрылғысын пайдалану

Жаттығу құрылғысын пайдалану кезіндегі қауіпсіздік

Жаттығу типіне байланысты отырғыш қозғалысын шектегіштің қалпына назар аударыңыз.

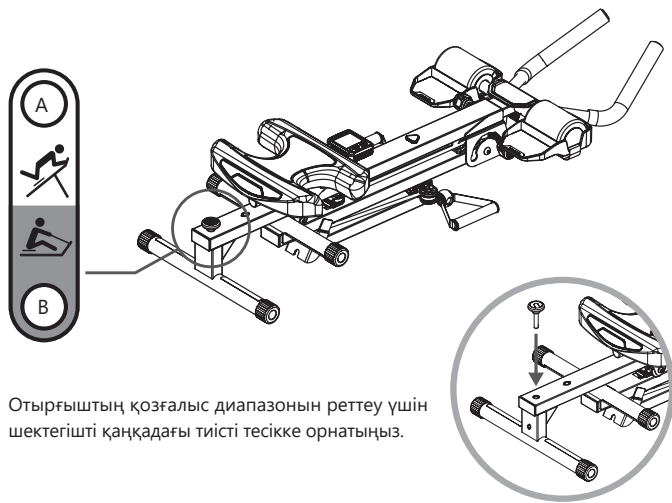
Отырғыш қозғалысын шектегішті (28) екі қалыпта орнатуға болады:

А Қысқа амплитуда: іш бұлшықеттерін жаттықтыруға арналған.

Бекітіштің осы қалпында тізені отырғыштың арнайы ойықтарына бекіткен кезде, жаттығу құрылғысы артқа қарай құлап кетпейтіндей етіп еденге сенімді орнатылады.

Б Ұзын амплитуда: ескек есуге арналған.

Бекітіштің осы қалпында ескек есу кезінде отырғыштың көлденең қозғалысы шектеледі. Егер қаңқа ұзындығы жеткіліксіз болса және шектегіш толық амплитуда бойынша ескек есуге кедергі келтірсе, бекітішті қаңқадан алып тастауға болады. Бұл ескек есу ұзындығын арттырады және жаттығу құрылғысының орнықтылығына еш әсер етпейді.



Отырғыштың қозғалыс диапазонын реттеу үшін шектегішті қаңқадағы тиісті тесікке орнатыңыз.

4.2 Жаттығуды бастамас бұрын нені білу керек

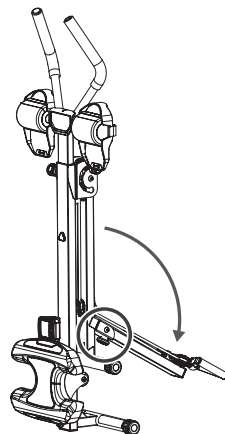
Жаттығу құрылғысын пайдалануды бастау үшін оны пайдаланушы бойы мен дене бітіміне сәйкес дұрыс реттеп, жүктемені дұрыс орнату керек.

Жаттығу құрылғысын ескек есуге дайындау

Жаттығу құрылғысын ескек есуге дайындау үшін бір-неше қарапайым қадамдарды орындау керек.

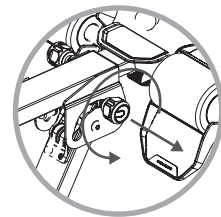
1-ҚАДАМ

Сұққышты бұрап алып, эспандер қолсаптарымен қаңқаның бір бөлігін ашыңыз. Оны сол сұққышпен ашық қалыпта бекітіңіз.



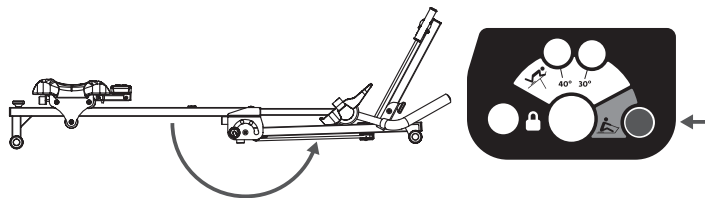
2-ҚАДАМ

Негізді қатты бетке қойып, сұққышты бұрап алу арқылы жаттығу құрылғысы қаңқасының құлпын ашыңыз.



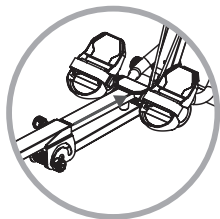
3-ҚАДАМ

Бекітіш сұққышты ескекші суреті бар тесікке салып, жаттығу құрылғысын көлденең қалыпта орнатыңыз. Сұққышты тірелгенше бұрап, қаңқаны бекітіңіз.



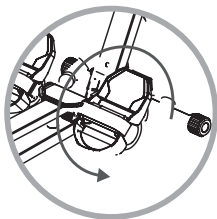
4-ҚАДАМ

Алдыңғы қаңқа қалпын бекіткішті босатып, тартыңыз, содан кейін қаңқаны бойыңызға қарай қажетті ұзындыққа жылжытыңыз. Алдыңғы қаңқа бекіткішін тірелгенше бұраңыз.



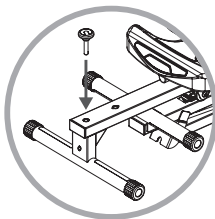
5-ҚАДАМ

Педальдарды белдікшелерін жоғары қаратып бұраңыз



6-ҚАДАМ

Отырғыш қозғалысын шектегішті «Ұзын амплитуда» қалпына орнатыңыз. Егер қаңқа ұзындығы жеткіліксіз болса, сұққышты мүлдем салмаңыз.

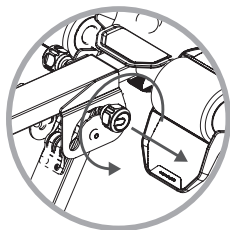


Іш бұлшықеттерін жаттықтыру кезінде жаттығу құрылғысының еңіс бұрышын реттеу

Іш бұлшықеттеріне арналған жаттығуларды дұрыс жасау үшін жаттығу құрылғысын теңшеу қадамдарын қараңыз.

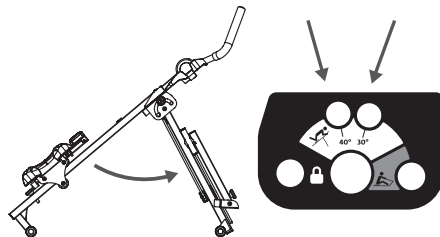
1-ҚАДАМ

Жаттығу құрылғысының негізін ұстап, бекіткіш сұққышты босатып, тартыңыз.



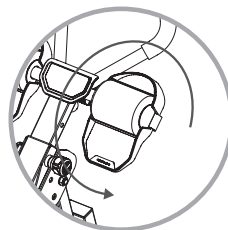
2-ҚАДАМ

Бекіткіш сұққышты тірелгенше бұрап, жаттығу құрылғысы еңістігін 30° не 40° бұрышқа қойыңыз.



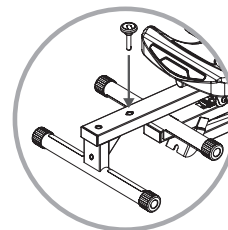
3-ҚАДАМ

Білікше жоғары қарап тұратындай етіп шынтақшаны бұраңыз.



4-ҚАДАМ

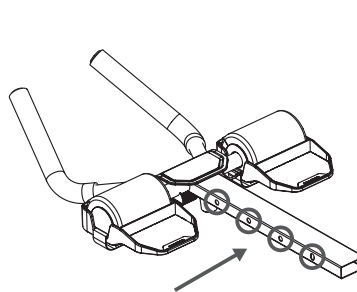
Жаттығу құрылғысы аударылып кетпеуі үшін отырғыш қозғалысын шектегішті «қысқа амплитуда» қалпына орнатыңыз!



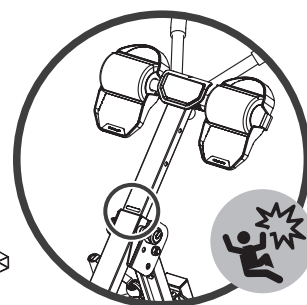
Іш бұлшықеттерін жаттықтыру кезінде шынтақша шығымының ұзындығын реттеу

Шынтақшаға дейінгі қашықтықты өзгертуге болады. Әр пайдаланушының физикалық ерекшеліктерін ескеретін 4 қалып (1-сур.) бар.

Құбырдағы «MAX» белгісі (2-сур.) шынтақша шығымының максималды ұзындығын көрсетеді. Жаттығу кезінде шынтақша қаңқасы негізгі қаңқадан шығып кетпеуі үшін оны осы белгіден артық шығармаңыз.



1-сур.



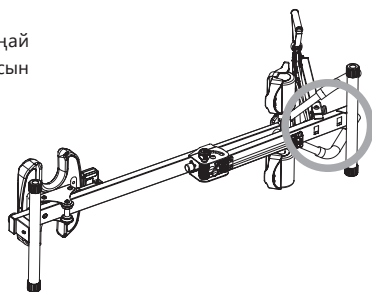
2-сур.

4.3 Сымарқан керілісін реттеу

Бұл жаттығу құрылғысында жүктемені басқару үшін экспандерлерді керудің екі режимі қарастырылған.

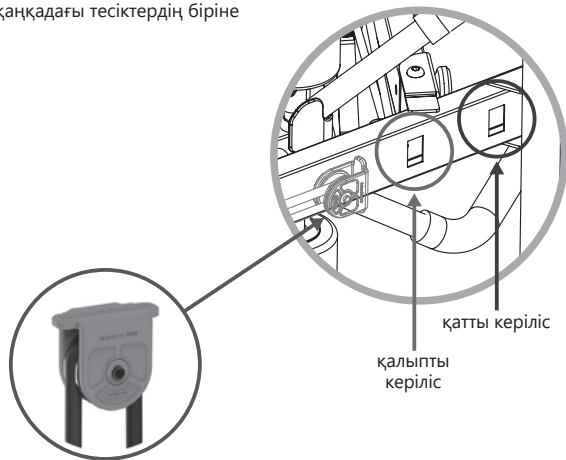
1-қадам

Сымарқан керілісін реттегішке оңай қол жеткізу үшін жаттығу құрылғысын бұраңыз.



2-қадам

Реттегішті қаңқадағы тесіктердің біріне салыңыз.



Қалыпты керіліс жаттығуларды ұзын амплитудада орындауға көмектеседі.



Қатты керіліс, ең алдымен, жаттығуларды қысқа амплитудада орындауға арналған.



4.4 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Бұл жаттығу құрылғысы негізгі жаттығу параметрлерін бақылауға мүмкіндік беретін, жүктемені электронды реттейтін, қолдануға оңай әрі сенімді жаттығу компьютерімен (консольмен) жабдықталған.

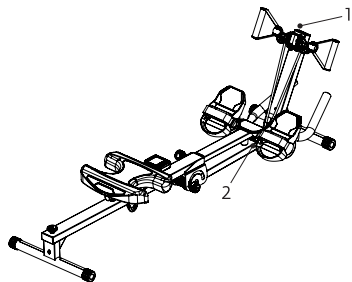


Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама, өлшем бірліктері	Диапазон мәндері
СКАН (Сканерлеу)	Әр 6 секунд сайын барлық параметрлерді (УАҚЫТ, ЖАЛПЫ ЕСЕП, ЕСЕП және ККАЛ) автоматты түрде айналдырып көрсетеді.	
УАҚЫТ	1 секунд пен 99 минут 59 секунд аралығындағы өткен уақытты көрсетеді. ЖАЛПЫ ЕСЕП (жалпы саны): 0-ден 9999-ға дейінгі аралықта жалпы есу санын көрсетеді. Жалпы есу саны есептегіш өшірілген кезде де сақталады.	0 > 9999
ЕСЕП (саны)	0-ден 9999-ға дейінгі аралықта ағымдағы сериядағы есу санын көрсетеді.	0 > 9999
ККАЛ (калория)	0-ден 9999 ккал-ға дейінгі аралықта калория шығынын көрсетеді. Бұл көрсеткіш шамамен алынған және орташа пайдаланушы үшін есептелген. Оны тек осы жаттығу құрылғысында жасалатын жаттығулармен салыстыру үшін пайдалану керек.	0 > 9999

4.5 Жаттығу құрылғысының сымарқанын ауыстыру нұсқаулығы

Жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына қарсылық коэффициенті жоғары қосымша эспандер кіреді. Алдын ала орнатылған эспандерді ауыстыру үшін төмендегі нұсқауларды орындаңыз.

Жаттығу құрылғысынан эспандер сымарқанын шығару

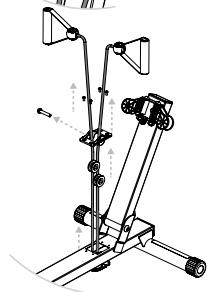
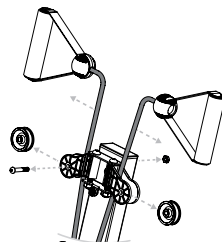
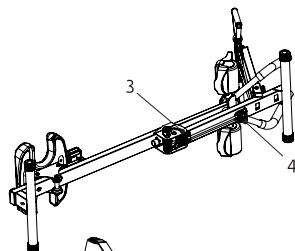


1-қадам

Тегершік ұстағышында (2) орналасқан қолсаппен эспандер бекітпелерін бұрап алыңыз. Роликтерді алып, эспандер сымарқанын пластик бекітпеден босатыңыз.

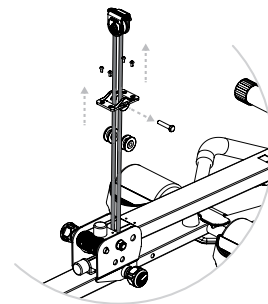
2-қадам

Негізгі қаңқадан эспандер сымарқаны бекітпесін бұрап алып, роликтерді алыңыз және сымарқанды босатыңыз.



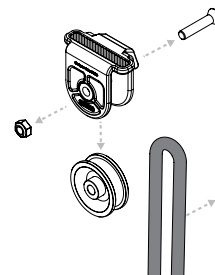
3-қадам

1. Негізгі қаңқадан эспандерлер керілісін бекіткішті (27) алыңыз.
2. Негізгі қаңқаның (1) арғы басында орналасқан эспандер сымарқанының бекітпесін бұрап алыңыз.
3. Роликтерді алып, сымарқанды босатыңыз.



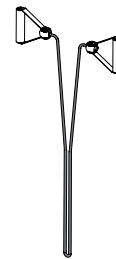
4-қадам

Эспандерлер сымарқаны керілісін бекіткіштен (27) роликті бекіту бұрандасын бұрап алып, роликті алыңыз және сымарқанды босатыңыз.



5-қадам

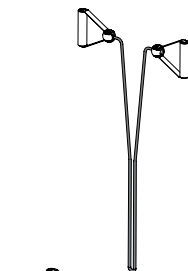
Жаттығу құрылғысынан сымарқанды шығарыңыз.



Эспандер сымарқанын орнату

6-қадам

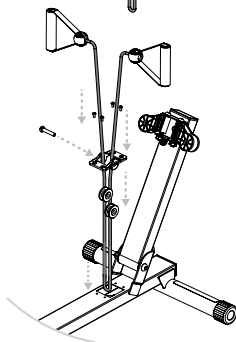
Қарсылық коэффициенті жоғары сымарқанды қораптан шығарыңыз.



7-қадам

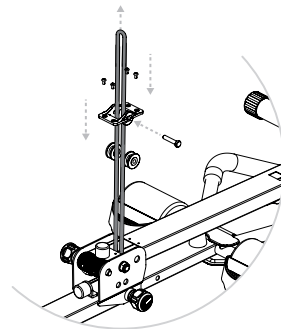
1. 2-қадамда қаңқадан шешіп алынған роликтің пластик бекіткішін сымарқанға кигізіңіз.

2. Роликті қаңқаға орнатып, пластик бекіткішті бұрандармен қаңқаға бекітіңіз.



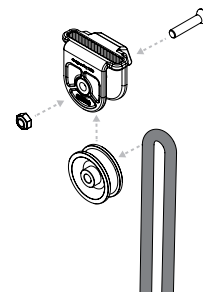
8-қадам

Сымарқанды негізгі қаңқа ішінен тартып, сыртқа қарай шығарыңыз. Сымарқанды пластик бекіткіш арқылы өткізіп, роликтерді қаңқаға салыңыз және пластик бекіткішті қаңқаға бұраңыз.



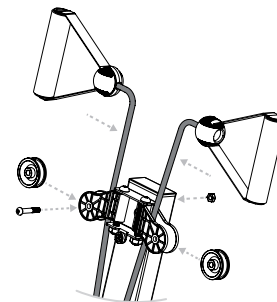
9-қадам

Сымарқанды керіліс бекіткішіне салып, роликті орнатыңыз және оны бұранмен бекітіңіз.



10-қадам

1-қадамда сипатталған әрекеттерді кері ретпен қайталаңыз.



5. Бойынша ұсынымдар

5.1 Жалпы ақпарат



Назар аударыңыз:

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

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

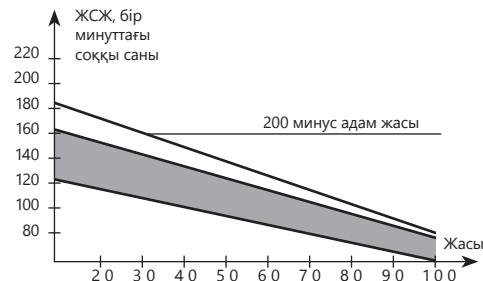
Жаттығу қарқындылығын таңдау бойынша ұсынымдар

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

Жүрек соғу жиілігін үш рет өлшеңіз:

1. Жаттығуды бастамас бұрын (қалыпты ЖСЖ).
2. Жаттығуды бастағаннан 10 минут өткенде (жүктеме ЖСЖ немесе күйзеліс ЖСЖ).
3. Жаттығу аяқталғаннан 1 минут өткенде (қалыпқа келу ЖСЖ).

ЖСЖ жасқа байланысты. Әр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсат етілген ЖСЖ диапазоны бар. ЖСЖ-нің жоғарғы және төменгі шектері арасындағы аймақ «аэробты аймақ» деп аталады. Максималды рұқсат етілген жүрек соғу жиілігі жасыңызды 200-ден шегеру арқылы анықталады. Калория шығыны «аэробты аймақта» өте қарқынды болады, ол максималды күйзеліс ЖСЖ мәнінің 60–80%-ін құрайды.



Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

Максималды ЖСЖ мәні — $200 - 40 = 160$

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

«Аэробты аймақтың» төменгі шегі — $180 \times 60\% = 96$

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

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

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

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

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

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



Назар аударыңыз:

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

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

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

Егер бір күні қатты шаршап, жоспарланған жаттығуға әліңіз болмаса, қысқа денені қыздыру және созылу жаттығуларын жасаңыз, ол күн сіз үшін жеңіл жаттығу күні болады.

Нәтижесінде ағзаңыз келесі жаттығу күніне дейін жақсы қалыпқа келіп үлгереді. Оған қоса, 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 не оқудан кейін, жаттығу жоспарланбаған күндері жасауға болады. Осылайша, стрестен арылып, күні бойы шаршаған бұлшықеттерді босаңсытасыз. Егер көбіне отырып жұмыс істейтін болсаңыз, мұндай жаттығулар омыртқа ауруларының алдын алуға көмектеседі.

Мойын жаттығулары

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

Иық жаттығулары

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

Қол жаттығуы

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

Сан жаттығуы

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

Аяқ бұлшықеттерін созу

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

Тию

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

Тізе жаттығулары

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

Ахилл сіңірі жаттығулары

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

5.3 Ескек есу

Бұл жаттығу алдыңғы бұлшықет топтарын жаттықтыру үшін өте қолайлы.

1. Эспандерлер керілісінің бір нұсқасын таңдаңыз.

қалыпты керіліс



қатты керіліс



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



5.4 Артқа қарай есу

Кері есу режимі кеуде мен трицепс бұлшықеттерін жаттықтыру үшін өте қолайлы. Оған қоса, жаттығу құрылғысына артқа қарап отырып, қолды алға қарай түйістіру арқылы кеуде бұлшықеттерін жаттықтыруға болады.

Ал егер жаттығу құрылғысына арқамен отырып, шынтақтарды жоғары қаратып, білектерді бастан сәл жоғары көтерсеңіз, иілген қысқа белтемірді жоғары қарай итеруге ұқсаса трицепс жаттығуларын жасай аласыз.

1. Эспандерлер керілісінің бір нұсқасын таңдаңыз.
2. Эспандер қолсаптарына арқамен қарап тұрып, қолсаптарды ұстап, отырғышқа отырыңыз.
3. Артқы тұрақтандырғышқа аяғыңызды тіреңіз.
4. Арқаңызды тік ұстап жаттығыңыз.



Аяқты қосымша бекіту үшін тұрақтандырғышта тайғанамайтын жабын бар.

5.5 Іш бұлшықеттеріне арналған жаттығулар



Назар аударыңыз:

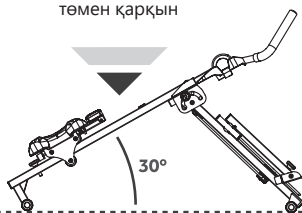
Жаттығуларды дұрыс техникамен орындаңыз. Бұлшықеттерді созып алмау үшін арқаны жаттығудың негізгі қаңқасына параллель ұстаңыз. Басты тік ұстап, алға қараңыз. Тізені отырғыштың арнайы ойықтарына мықтап бекітіңіз. Қолды білекшелерге суретте көрсетілгендей шынтақтан сәл жоғары тіреу керек.



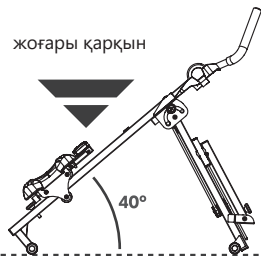
Қаңқаның 30° бұрыштық қалпы – төмен қарқында аяқты көтеруге арналған. Жаңадан бастаушы пайдаланушыларға арналған.

Қаңқаның 40° бұрыштық қалпы – жоғары қарқында аяқты көтеруге арналған. Физикалық дайындық деңгейі айтарлықтай жақсы пайдаланушыларға арналған.

төмен қарқын



жоғары қарқын



5.6 «Жаттығу залы» режимі

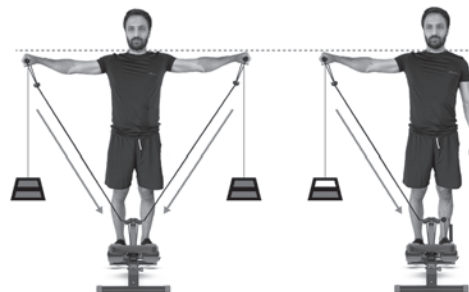
Бұл режимде жаттығулар тұрып орындалады. Жаттығу құрылғысын еденге бекіту үшін алдыңғы тұрақтандырғышқа аяқпен тұру керек. Аяқты қосымша бекіту үшін тұрақтандырғышта тайғанамайтын жабын бар. Жаттығуларды жұлқымай жасаңыз және орнықты тұру үшін сан мен балтыр бұлшықеттерін қатайтыңыз.



Назар аударыңыз!

Ешқашан жаттығу құрылғысының негізіне сүйенбей жаттығу жасамаңыз.

1. Алдыңғы тұрақтандырғышты барынша босатып, оған қол қолсаптары кедергі болмайтындай етіп алдыңғы қаңқаны жылжытыңыз. Оған аяқты тіреуге ештеңе кедергі болмауы керек.
2. Эспандерлер керілісінің бір нұсқасын таңдаңыз.



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



Назар аударыңыз!

Қолды сермеу кезінде сымарқандар керілісін біркелкі ұстау үшін қолды иықтан жоғары көтермеңіз. Арқаны тік ұстап, иық белдеуі мен іш бұлшықеттерін қатайтыңыз. Жаттығуды 3–5 рет қайталаңыз.

6. Дұрыс тамақтану

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

Фитнес бағдарламасын бастамас бұрын дәрігерге бару ұсынылады.

Өнімдердің майлылығы

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

Диета кезеңінде майлылығы 0,5–1% йогурттарды, айрандарды және сүтті, сондай-ақ май мөлшері ең аз (15% не одан аз) майонездерді пайдалану ұсынылады.

Сусындар

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

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

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

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

Құнарлылық және калория

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

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

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

6.1 Энергетикалық қажеттілікті анықтау¹

Өзіңіздің энергетикалық қажеттіліктеріңізді анықтау үшін бірге берілген кестелерді пайдалануды ұсынамыз. Нақты энергетикалық қажеттіліктер адамның денебітімі мен күнделікті белсенділік деңгейіне байланысты өзгеруі мүмкін (дәлірек бағалау үшін төмендегі формуланы қараңыз). Егер сізде артық салмақ болса және сіз жаңадан бастаушы болсаңыз, жаттығуды салмағыңызға сай келетін ең төмен калория деңгейінен бастаған дұрыс. Дегенмен, біз дәрігердің немесе диетологтың бақылауынсыз әйелдер үшін 1200 калориядан және ерлер үшін 1500 калориядан төмен диеталардан бас тартуға кеңес береміз. Егер сізде денсаулыққа байланысты шектеулер болса, төмен калориялы диетаны бастамас бұрын міндетті түрде дәрігеріңізбен кеңесіңіз. Мұқият болыңыз — балалардың энергетикалық қажеттіліктері ересектерден айтарлықтай ерекшеленеді және назарыңызға ұсынылған кестелер 20 жасқа толмаған адамдарға қолданылмайды.

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.

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

6.2 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:

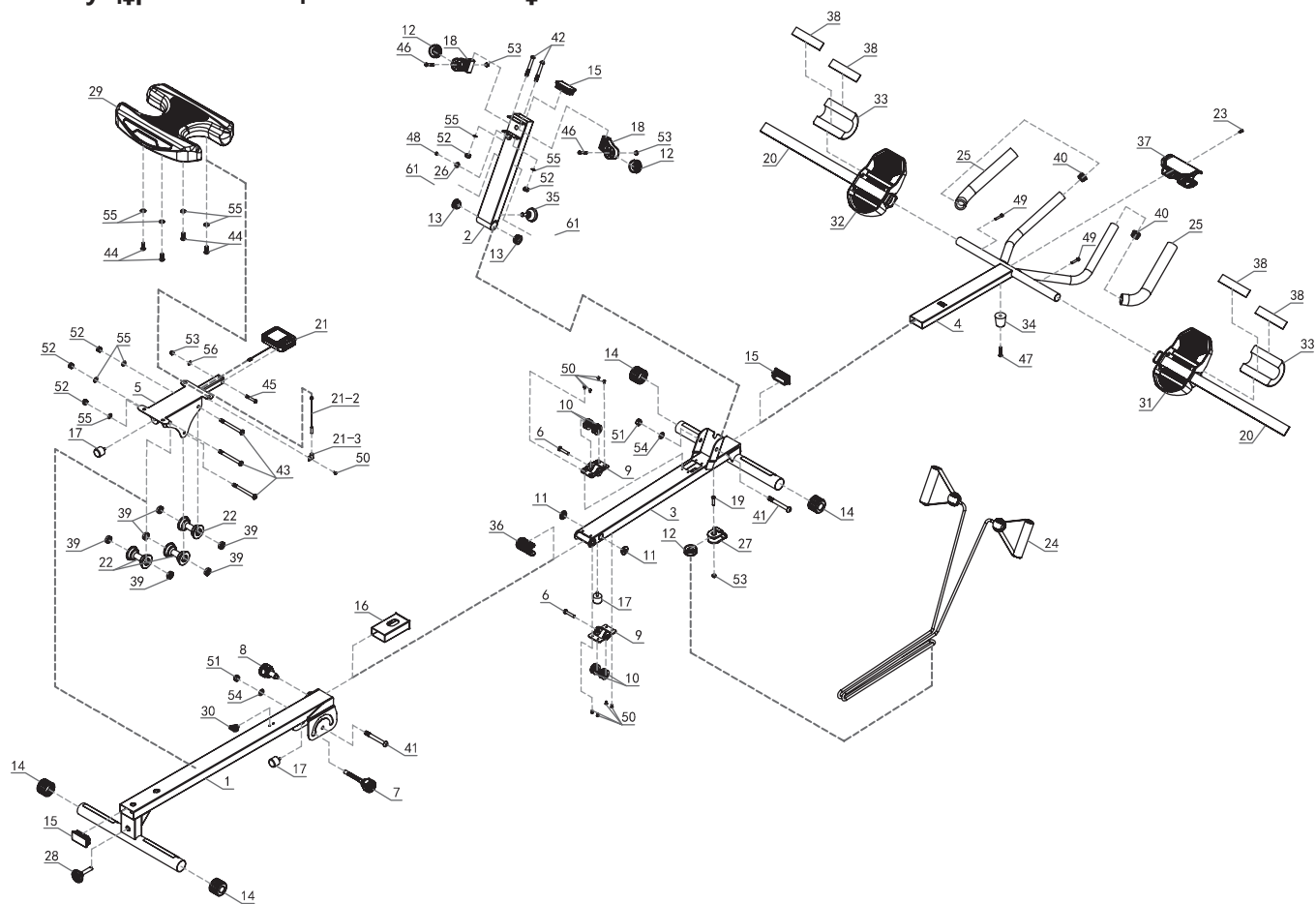


Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз².

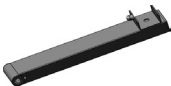
Азық-түлік топтары	Эквивалент азық-түлік
Күрделі көмірсулар (крахмал) және жасұнық	- сұлы немесе басқа жылдам дайындалатын жармалар - астық наны, бидай немесе қара бидай (бір тілімде 1 г майдан артық емес) - макарон өнімдері - күріш - картоп - жүгері, асбұршақ, үрмебұршақ, жасымық
Ақуыз (майы өте аз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

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.

7. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы



8. Жиынтықтауыштар тізімі

№		Атауы	Саны, д.
2 13 26 48		Тегершік ұстағышы	1
1		Негізгі қаңқа	1
3		Алдыңғы тірек	1
4 40 34		Жоғарғы қаңқа	1
5		Жылжымалы қаңқа	1
6		Тегершіктің бөгеткіш сұққышы	2
7		Қаңқа еңістігін бекіткіш	1
8		Қаңқа бекіткіші	1
9		Тегершік бекіткіші	2
10		Шағын тегершік	4
11		Пластик төлке	2

№		Атауы	Саны, д.
12		Үлкен тегершік	3
14		Төлке	4
15		Қапталдық бітеуіш	2
16		Тікбұрышты төлке	1
17		Тірек	3
18		Айналмалы тегершік ұстағышы	2
19		Ішкі жағы алтықырлы бұран (M6x30x1,0)	1
20		Педаль таспасы	2
21 21-2 21-3		Консоль	1
22 39		Ролик	3
24		Эспандер	2

№		Атауы	Саны, д.
25		Көбік резеңкеден жасалған түтік	2
27		эспандерлер сымарқанының кергіштері	1
28		Отырғыш қозғалысын шектегіш	1
29		Отырғыш	1
30		Магниттік датчик	1
32		Оң жақ педаль	1
31		Сол жақ педаль	1
33		Ролик	2
35		Бекіткіш	1
36		Пластик қаптама	1
37		Сәндік қаптама	1

№		Атауы	Саны, д.
38		EVA-жабын	4
41		Ішкі жағы алтықырлы бұран (M10x85x1,5)	2
43		Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8x90x1,25)	3
42		Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8x60x1,25)	2
44		Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8x20x1,25)	4
45		Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8x20x1,25)	1
46		Ішкі жағы алтықырлы бұран (M6x35x1,0)	2
50		Бұранда (ST4x8)	9
49		Ішкі жағы алтықырлы бұран (M5x25)	2
23		Бұраншере (ST4,0x15)	1
51		Сомын (M10x1,5)	2
52		Сомын (M8x1,25)	5
53		Сомын (M6)	4
54		Тығырық (D10)	2
55		Тығырық (D8)	9
56		Тығырық (D6)	1

9. Техникалық сипаттамалары

Жүктеу жүйесі	Механикалық
Жаттығу құрылғысының қуаты	Батареялар, АА типті, 2 д.
Максималды пайдаланушы салмағы	120 кг
Жұмыс күйіндегі өлшемі (ұз.хеніхбиік.)	150,5х43,5х44 см
Жиналған күйдегі өлшемі (ұз.хеніхбиік.)	28х43,5х134,5 см
Қаптама өлшемі (ұз.хеніхбиік.)	94,5х45х28 см
Жаттығу құрылғысының нетто салмағы	10,89 кг
Жаттығу құрылғысының брутто салмағы	12,77 кг
Жаттығу компьютері	Жаттығу уақыты, есу саны, жалпы есу саны, калориялар, сканерлеу режимі
Конструкция ерекшеліктері	Тұрақтандырғыштардағы тайғанамайтын жабыстырмалар, тізеге арналған ойықтар бар дене пішінін қайталайтын отырғыш, сымарқандар керілісін реттеу (2 қалып), іш жаттығулары үшін қаңқаның еңіс бұрышын реттеу (2 қалып)
Конструкция	Жиналмалы
Қосымша	Күшейтілген сымарқан жиынтыққа кіреді
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл

ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

EVER PROOF

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

ERGO PAD

Спортшы жайлылығы мен қауіпсіздігі үшін жаттығу құрылғысының отырғыштары, арқалары, шынтақ жастықшалары, жаттығу төсеніштері сияқты жұмсақ элементтерін өндіру кезінде оңтайлы серпімділік коэффициентіне ие заманауи материалдарды пайдалану.

ERGO MOVE

Жобалау кезеңінде жаттығу құрылғылары мен күш жабдықтарын пайдаланушы бойы мен денебітіміне сәйкес реттеуге мүмкіндік беретін шешімдерді қолдану.

ENERGY EFFICIENT

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

INSTA FOLD

Жабдықты оңай жылжыту және сақтау үшін ықшам жиналмалы технология.

DRY GRIP

Қарқынды және ұзақ жаттығулар кезінде де белтемірді, турник аспаптемірін және жаттығу құрылғысының қолсаптарын алақанмен қауіпсіз ұстауды қамтамасыз ететін технологиялар, өнімдер мен материалдар.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO

Модель: V-109 3 IN 1

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

Қытайда жасалған.

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

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