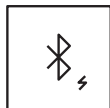


KETTLER

ESTABLISHED IN
GERMANY



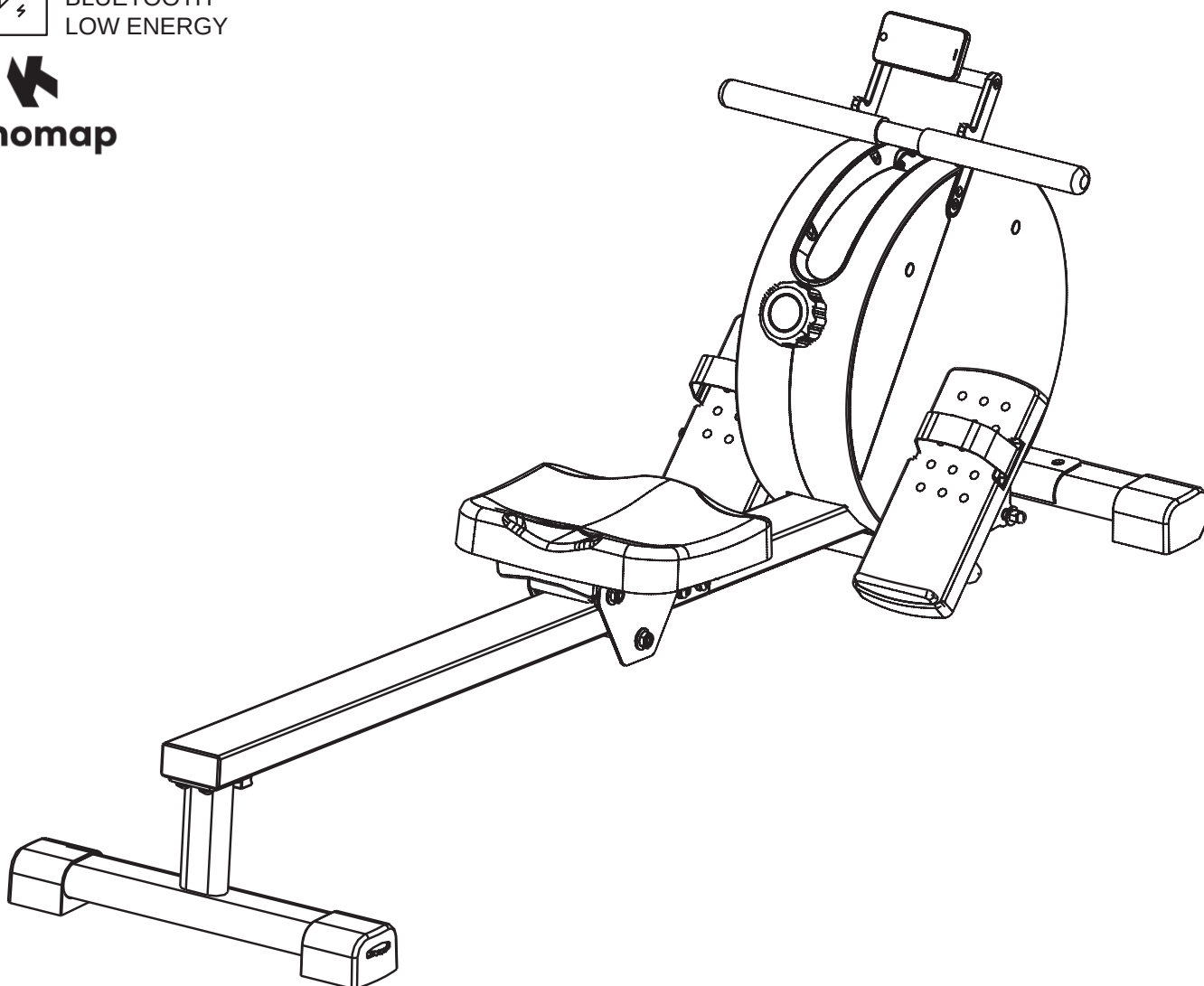
KETT
CARDIOCONNECT



BLUETOOTH
LOW ENERGY



kinomap



Wasser

Rowing Machine

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

МАЗМҰНЫ

KETTLER — ГЕРМАНИЯДАН ШЫҚҚАН	3
1 Сақтық шаралары	5
2 Технологиялар	7
3 Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау	8
3.1 Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру	8
3.2 KETTLER Wasser еспе жаттығу құрылғысын құрастыру жөніндегі нұсқаулық	10
4 Жаттығу бойынша ұсынымдар	16
4.1 Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулар	16
4.2 Жаттығуларды жоспарлау және басқару	16
4.3 Пульсті өлшеу бойынша нұсқаулар	16
4.4 Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі	17
4.5 Бой қыздыру және қалпына келтіру	18
4.6 Базалық жаттығулар	19
4.7 Жаттығу бойынша қосымша нұсқаулар	22
4.8 Мобилді құрылғыларды қосу	22
5 Жаттығу құрылғысының бөлшектер схемасы	23
6 Жиынтықтауыштар тізімі	24
7 Техникалық сипаттамалары	26

KETTLE — ГЕРМАНИЯДАН ШЫҚҚАН

KETTLE брендінің тарихы 1949 жылғы 15 қаңтарда Германияның батысындағы Энзе қаласында басталды. Хайнц Кеттлер өзінің Металлургиялық фабрикасының негізін қалап, алюминий ыдыстарын өндірумен айналысты. Уақыт өте келе шығарылатын өнімдердің ассортименти кеңейтіліп, көптеген жаңа тауарлар пайда бола бастады. Сөйтіп, 1966 жылғы 25 қазанда алғаш рет KETTLE сауда маркасы тіркелді. Ал 1968 жылы KETTLE үй жаттығу құрылғыларын өндіре бастайды, соның арқасында бренд спорттық құрал-жабдық нарығында танымалдардың біріне айналып, бірнеше рет беделді халықаралық сыйлықтарға номинацияланды.

Plus X Award® марапатында KETTLE ұйымдастырушылардың, төрешілер мен амбассадорлардың «Жаттығу құрылғылары» санатындағы The Most Innovative Brand Award («Ең инновациялық бренд») арнайы марапатына үш рет (2009 жылдан 2011 жылға дейін) ие болған. Марапатты тапсыру кезінде Heinz Kettler GmbH & Co. KG компаниясының спорт индустриясын дамытуға қосқан үлесі ескерілді.

2013 жылы ISPO® Award марапатында Heinz Kettler GmbH & Co. KG ұсынған Racer S жаттығу құрылғысы денсаулық пен фитнес тауарлары арасында Award Gold Winner («Алтын жеңімпаз») номинациясының көшбасшысы атанды.

2017 жылы Heinz Kettler GmbH & Co. KG компаниясы Excellent Product Design («Модельдің тамаша дизайны») номинациясы бойынша German Design Award Special® сыйлығына ие болды. Дизайнын York Stuttgen мен Ansgar Honkomp әзірлеген ERGO C10 жаттығу құрылғысы марапат алып ерекшеленді.

KETTLE атауы көпшілікке бала күннен таныс. Пайда болған уақытынан бері бренд саламатты өмір салтының синониміне айналды. KETTLE өнімдерінің арқасында адамдардың бірнеше ұрпағы тұрақты жаттығуларды пайдалы әдетке айналдыра алды. Бүгінгі таңда да компания спортты тек әуестікке емес, өмірдің маңызды бөлігіне айналдыру үшін адамдарды спортпен айналысуға шабыттандыруды жалғастырып келеді.

Жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін сізге алғыс білдіреміз. Wasser еспе жаттығу құрылғысында заманауи технологиялар мен эргономикалық дизайн үйлескен. Осы жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу сізге физикалық күйді жақсартуға және жүрек-қантамыр жүйесін күшейтуге көмектеседі.

**НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!**

Жаттығу құрылғысын пайдалана бастамас бұрын, осы Нұсқаулықты оқып шығып, оны кейіннен пайдалану үшін сақтап қойыңыз. Осы Нұсқаулықты мұқият оқып шықсаңыз, сізге жаттығу құрылғысын тез теңшеп, дұрыс әрі қауіпсіз пайдалануға көмектеседі.

Нұсқаулықты кейін анықтама ретінде пайдалану үшін сақтап қойыңыз.

Нұсқаулықтағы ⚠ белгішесі маңызды ескертуді білдіреді.

⚠ АТА-АНАЛАР МЕН ҚОРҒАНШЫЛАР НАЗАРЫНА!

Кішкентай балаларды, физикалық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдарды және үй жануарларын жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысына жолатпаңыз.

Жаттығуды бастамас бұрын кішкентай 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 пайдаланбайтын кезде әрқашан өшіріп жүріңіз.

Жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде, оның жанында тұрған адамның не жануардың дене мүшелері жаттығу құрылғысының айналмалы бөлшектеріне қысылып қалып, жарақатқа не өлімге әкелуі мүмкін.

Жаттығуларға кіріспес бұрын, әсіресе, егер жасыңыз 35-тен асқан немесе ұзақ уақыт бойы спортпен айналыспаған болсаңыз, толық медициналық тексеруден өтуге қатаң түрде кеңес береміз.

Егде жастағы адамдар, сондай-ақ созылмалы аурулары бар, операциядан кейінгі немесе оңалту кезеңінде жүрген адамдар жаттығу құрылғысында жаттығуларын бастамас бұрын міндетті түрде дәрігермен кеңесуі керек.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Егер қандай да бір ауруыңыз бар болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер қабылдай алады.

Ауыр жарақат алу қаупін азайту үшін осы Нұсқаулықтағы «Сақтық шаралары» бөлімі мен нұсқауларды, сондай-ақ жаттығу құрылғыңызда жапсырылған стикерлердегі ақпаратты оқып шығыңыз.

1 САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Бұл жаттығу құрылғысы барынша қауіпсіз етіп жобаланған және жасалған. Дегенмен, жаттығу құрылғысын пайдаланған кезде белгілі бір сақтық шараларын сақтау керек. Жаттығу құрылғысын құрастыру және пайдалану алдында осы Нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз.

Келесі сақтық шараларын сақтау қажет:

1. Жаттығу құрылғысын 8 жастан асқан балалар, физикалық, сенсорлық не ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі немесе тәжірибесі жоқ адамдар да пайдалана алады, тек мына шарттар орындалуы тиіс: олар жаттығу құрылғысы иесінің бақылауымен жаттығып, жаттығу құрылғысын пайдалануға қатысты тиісті нұсқаулар алып, пайдалану кезіндегі қауіптің бәрін түсінуі керек.
2. Жаттығу құрылғысының барлық пайдаланушылары барлық сақтық шаралары туралы тиісті түрде хабардар етілгені үшін жаттығу құрылғысының иесі жауап береді;
3. Жаттығу құрылғысын тек қана тікелей мақсаты бойынша, осы Нұсқаулыққа сәйкес пайдаланыңыз.
4. Жаттығу құрылғысын берік, түзу және тегіс жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысы тегіс емес еденге немесе ұзын түкті кілем жабындарына орнатылған болса, ол жаттығу кезінде сықырлап, орнықтылығы нашарлап, тіпті аударылып та кетуі мүмкін;
5. Әрқашан жаттығу құрылғысының айналасында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз;
6. Егер жаттығу құрылғысының желдетуге арналған тесіктері бар болса, орнатқан кезде олар жабылып қалмағанын қадағалаңыз.
7. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына арнайы кілемшені төсеуге болады;
8. Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында (+10°C және +35°C аралығындағы температурада, 75%-ке дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалануға арналған;
9. Жаттығу құрылғысын құрғақ орынжайда ұстаңыз. Шаңнан және басқа кірден үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетіліп тұрғанын қадағалаңыз;
10. Жаттығу құрылғысын шаң басқан, ылғалды, жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерде пайдалануға болмайды;
11. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісімен суланған мақта мата сулығын қолданыңыз. Жуғыш құралдарды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды пайдаланбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерінің лак-бояу қорғаныш жабынын зақымдауы мүмкін.
12. Жаттығу құрылғысына балалар мен үй жануарларын жолатпаңыз. Оларды жаттығу құрылғысы орналасқан орынжайда қараусыз қалдырмаңыз;
13. Жаттығу құрылғысын пайдаланбайтын кезде әрқашан өшіріп жүріңіз;
14. Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттыға алады;
15. Егер салмағыңыз осы Нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген максималды рұқсат етілген салмақтан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдаланбаңыз;
16. Жаттығу кезінде киімнің, сүлгінің, баулардың және т. б. заттардың салбырап тұрған ұштарын жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз;
17. Жаттығу құрылғысының үстіне жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз. Бұл жаттығу құрылғысының сыну және / немесе заттарыңыздың бүліну себебіне айналуы мүмкін;
18. Жарақаттанып қалмау үшін жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктерін ұстамаңыз;
19. Жаттығу құрылғысында жаттыққан кезде спорттық киім мен аяқ киім киіңіз. Киім жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауы үшін тым кең болмауы тиіс. Жалаң аяқ жаттықпаңыз. Табанды тірек бетіне (мысалы, тірек платформасына, педальдарға және т. б.) сенімді орнатуға мүмкіндік бермейтін немесе табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттықпаңыз;
20. Жаттығу құрылғысында жаттыққан кезде спорттық киім мен аяқ киім киіңіз. Киім жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауы үшін тым кең болмауы тиіс. Жалаң аяқ жаттықпаңыз. Табанды тірек бетіне (мысалы, тірек платформасына, педальдарға және т. б.) сенімді орнатуға мүмкіндік бермейтін немесе табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттықпаңыз;
21. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қойып, оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз;
22. Жабдықты әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақтылы тексеріп отыру. Жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін кемінде айына бір рет тексеріп, қатайтып тұрыңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын уақтылы майлап отыру ұсынылады (майлағыш бөлек сатылады);

23. Жаттығу құрылғысында ақау пайда болса (қалыпты жұмысына тән емес дыбыс шықса, қозғалмалы бөлшектері айқасып не бұғатталып қалса және т. б.), оны пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Өз бетімен жөндемеңіз. Сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы білікті маманға жөндетіңіз;
24. Жаттығу құрылғысының үстіне жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз. Бұл жаттығу құрылғысының сыну және / немесе заттарыңыздың бүліну себебіне айналуы мүмкін;
25. Жаттығу құрылғысының ішіне ештеңе түсіп кетпеуін қадағалаңыз. Егер ішіне бөгде зат түсіп кеткен болса, оны абайлап шығарып алуға тырысыңыз. Өз бетіңізше шығарып алуға мүмкіндік болмаса, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз;
26. Жаттығу құрылғысының конструкциясына өз бетінше қандай да бір өзгертулер енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақты пайдалану жабдықтың сыну себебіне айналуы мүмкін, сонымен қатар кепілді қызмет көрсетуден бас тарту үшін негіз болуы мүмкін.
27. Қызмет мерзімі аяқталғанда жаттығу құрылғысы кәдеге жаратылуы тиіс. Пайдалану ережелерін сақтаған жағдайда, жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі – 7 жыл. Іс жүзіндегі пайдалану мерзімі ресми белгіленген мерзімінен айтарлықтай ұзақ болуы мүмкін. Жаттығу құрылғысының конструкция элементтері тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Жабдықты немесе жаттығу құрылғысының қуат беру элементтерін тұрмыстық қалдықтармен бірге тастамаңыз. Пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдеге жарату үшін өз еліңізде қолданылатын қоқысты қайтару және жинау жүйесін пайдаланыңыз. Кейіннен қайта өңдеуге не кәдеге жаратуға жіберілетін бөлшектелген аспаптарды қабылдау пунктіне бөлек-бөлек тапсыру қоршаған орта мен адам денсаулығына ықтимал теріс әсерлердің алдын алуға септігін тигізеді, сондай-ақ құрылғы жасалған материалдарды қайта пайдалануға мүмкіндік береді;
28. Өндіруші тұтынушыларға алдын ала хабарламай, бұйымдардың жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

230 В желіге қосылатын электрлік жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері

Электр жабдықтарымен жұмыс істеу кезінде барлық сақтық шараларын сақтаңыз.

1. Жаттығу құрылғысын жерге тұйықтау түйіспесі бар және кемінде 10 А тоқ тұтынуға арналған электр желісіне қосыңыз. Жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде оның розеткасына басқа электр аспаптарын қоспаңыз. Егер үйіңіздегі электр желісінде жерге тұйықтау жабдығының бар-жоғына күмәніңіз бар болса, жаттығу құрылғысын пайдаланар алдында электршімен немесе сервистік қызмет өкілімен кеңесіңіз;
2. Қуат көзінің бауы қыздырылған беттерге және жылыту құрылғыларына жақын орналастырылмауы тиіс;
3. Жаттығу құрылғысын қосуды күйде ешқашан қараусыз қалдырмаңыз. Өр жаттығудан кейін жаттығу құрылғысын электр желісінен міндетті түрде ажыратып қойыңыз;
4. Жаттығу құрылғысын тазалау немесе техникалық қызмет көрсету, жөндеу немесе осы Нұсқаулықта сипатталған басқа жұмыстарды орындау алдында әркез электр желісінен ажыратыңыз. Осы Нұсқаулықта сипатталған жұмыстардан басқа барлық профилактикалық, жөндеу және өзге жұмыстар тек сатушының сервистік қызметінің мамандарымен орындалуы тиіс;
5. Егер жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кіретін аша өзіңіз таңдаған розеткаға келмейтін болса, жаттығу құрылғысының қуат беру кабелінің ашасын ауыстыруға тырыспаңыз. Кабельді конструкциясы сәйкес келетін ашасы барына тұтастай ауыстырыңыз немесе электрикке хабарласып, сәйкес келетін розетканы орнатыңыз;
6. Электр желісі мен жаттығу құрылғысы арасында қосымша электр ұзартқыштарды, өтпелі бейімдегіштерді қолданбаңыз. Бұл ҚАҚ (қорғаныштық ажырату құрылғысын) жүйесінің жұмысын бұзып, кепілді қызмет көрсетуден бас тартудың себебіне айналуы мүмкін. Қуат кабелін кілем жабынының астынан өткізбеңіз және үстіне зақымдауы мүмкін заттарды қоймаңыз;
7. Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде бөгде иіс немесе түтін шықса, жаттығуды дереу тоқтатып, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз. Ақаулы жаттығу құрылғысына өзіңіз диагностика жасауға және жөндеуге тырыспай, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз;

Өр пайдалану алдында

Жаттығу құрылғысының электр кабелі зақымдалмағанын тексеріңіз. Дұрыс қосылмаса, тоқ соғудың себебіне айналуы мүмкін. Егер үйіңіздің электр желісінде жерге тұйықтау жабдығының бар-жоғына күмәніңіз бар болса электршіге немесе сервистік қызмет өкіліне жүгінуіңізді сұраймыз.

Сақтау шарттары

Жаттығу құрылғысын жылытылмайтын орынжайда (мысалы, гаражда, қоймада, жазғы ғимаратта), сондай-ақ шаңды және аса ылғалды орынжайларда сақтауға рұқсат етілмейді.

Жаттығу құрылғысын тасымалдау

- Жаттығу құрылғысы тек зауыттық қаптамада тасымалдануы тиіс.
- Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
- Жаттығу құрылғысын алған кезде, қаптамасы тасымалдау кезінде зақымдалмағанын тексеріңіз.
- Жаттығу құрылғысында сынғақ электрондық компоненттер бар, сондықтан тасымалдаған кезде селкілдетпеңіз және соғып алмаңыз.
- Жаттығу құрылғысы тасымалдау кезінде жаңбырдан, ылғалдан және басқа да атмосфералық әсерлерден қорғалуы тиіс.

2 ТЕХНОЛОГИЯЛАР



Kinomap технологиясы

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

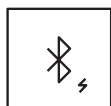
Kinomap қолданбасындағы жаттығулардың нәтижелері мен дене белсенділігін: оқиғаларды, жаттығуларды, прогресс пен т. б. қадағалайтын әртүрлі құрама қолданбалардың деректерін синхрондау қосымша ойластырылған. Мысалы, FITNESS App (IOS) қолданбасымен. Жаттығу мен дене белсенділігі туралы деректер Kinomap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

Смартфонға/планшетке (IOS, Android) арналған Kinomap қолданбасы жаттығу құрылғысын фитнеспен шұғылдануға арналған сауық кешеніне айналдырады. Қолданба жүктемесі реттелетін жаттығудың виртуалды симуляциясын жасайды және жаттығу үшін өзіңіздің жеке видео-контентіңізді жүктеуге мүмкіндік береді.



KETT CardioConnect

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



BLUETOOTH LOW ENERGY

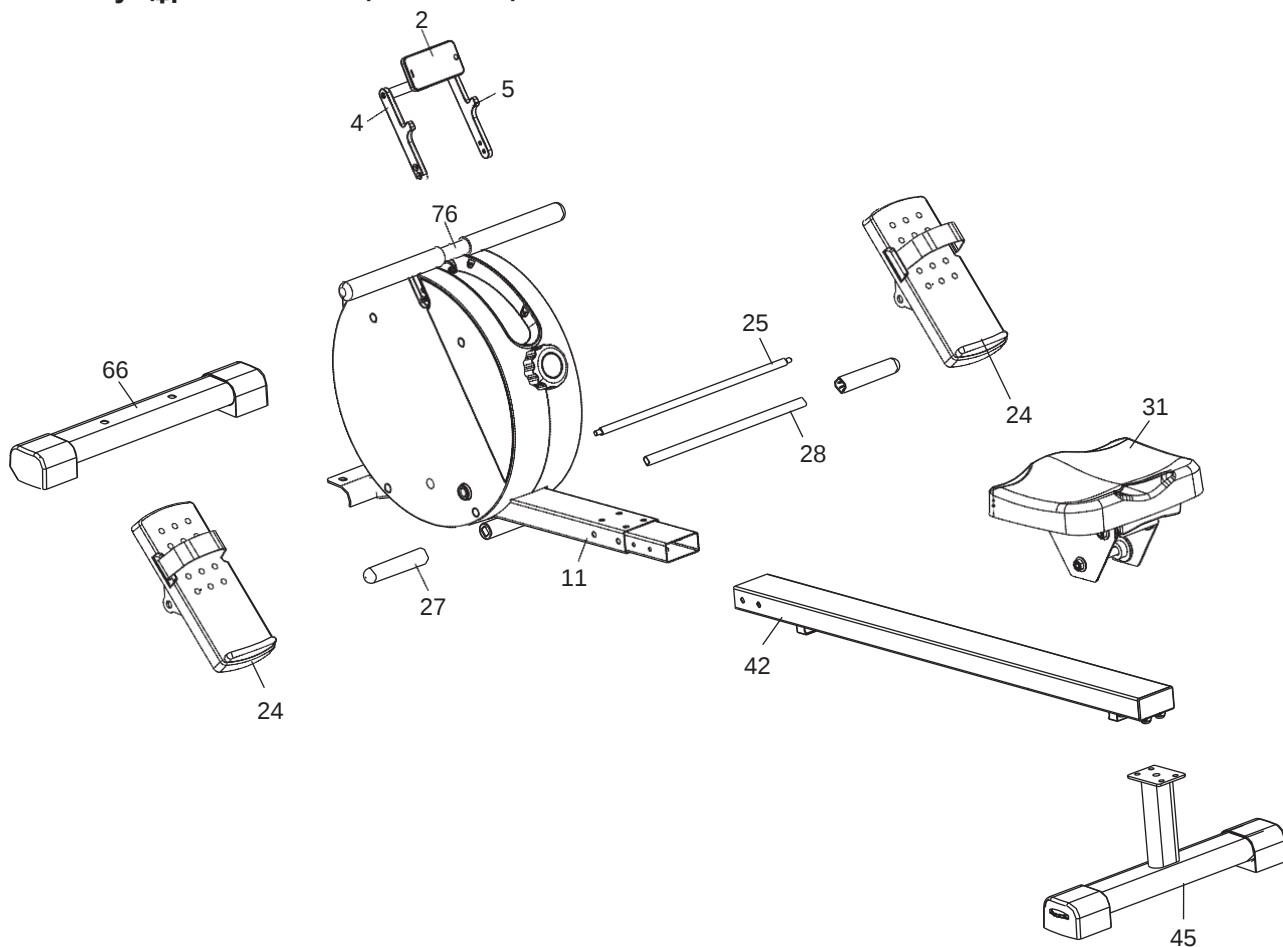
Bluetooth спецификациясының жаңа нұсқасы қолданбалардың кең диапазонын қолдау мүмкіндігін береді және денсаулық сақтау, дене шынықтыру және спорт салаларында ыңғайлы пайдалану үшін ақырғы құрылғының өлшемін кішірейтеді.

3 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ

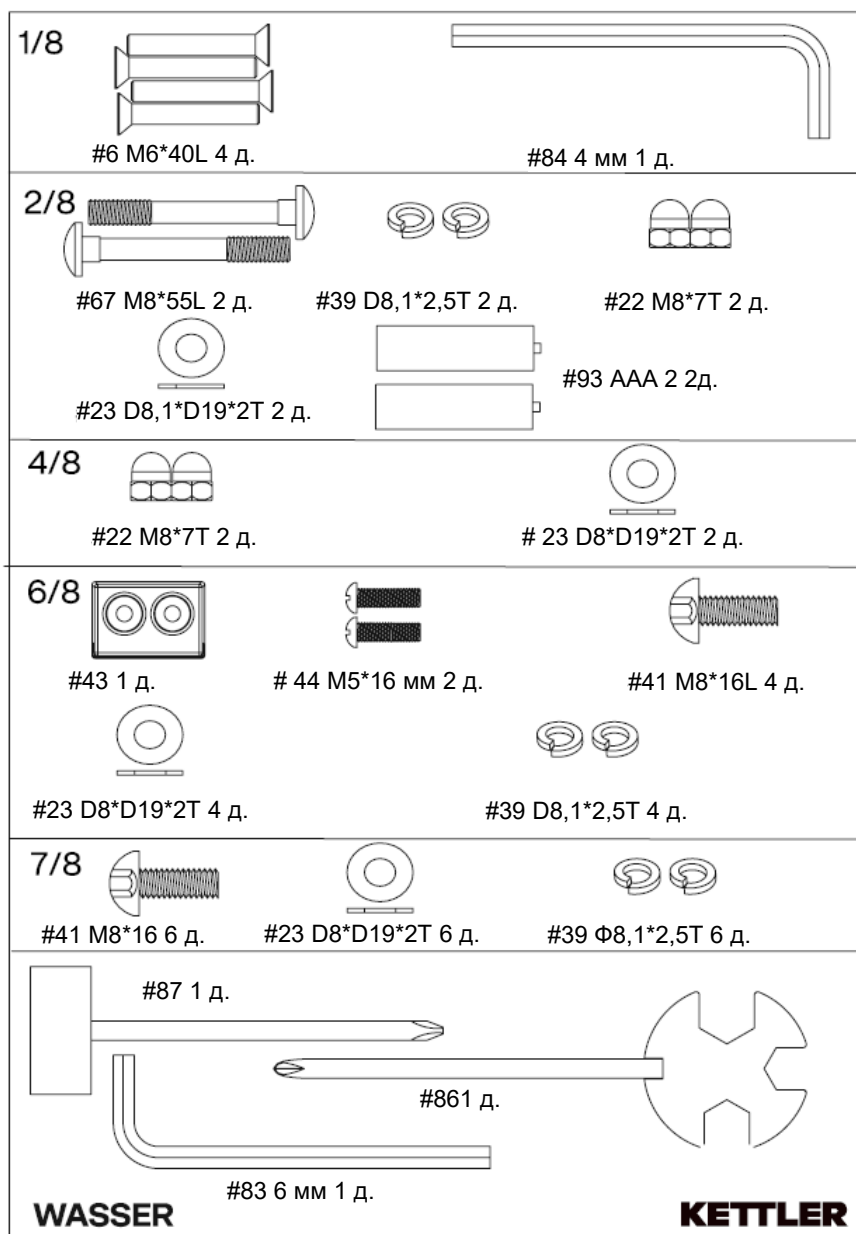
3.1 Жаттығу құрылғысының жиынтықтылығын тексеру

Жаттығу құрылғысын айналадағы басқа заттардан кемінде 1 м қашықтықта орналастырыңыз. Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысы конструкциясының барлық элементін ашық жерге жайып қойып, қаптама материалын алып тастаңыз. Қаптамада ештеңе қалып қоймағанына көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысы конструкциясының барлық элементі бар екеніне көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысының кейбір бөліктері алдын ала құрастырылған күйде жеткізілетініне назар аударыңыз.

Жаттығу құрылғысының жиынтықтамасы



№	Атауы	Саны
2	Планшет ұстағышының кронштейні	1
4	Планшет ұстағыштың сол жақ кронштейні	1
5	Планшет ұстағыштың оң жақ кронштейні	1
11	Негізгі қаңқа	1
24	Педаль	2
25	Педаль осі	1
27	Педаль ұстағыш	2
28	Педальдің бекіткіш құбыры	1
31	Отырғыш	1
42	Бағыттағыш	1
45	Артқы тірек	1
66	Алдыңғы тірек	1
76	Қолсап	1



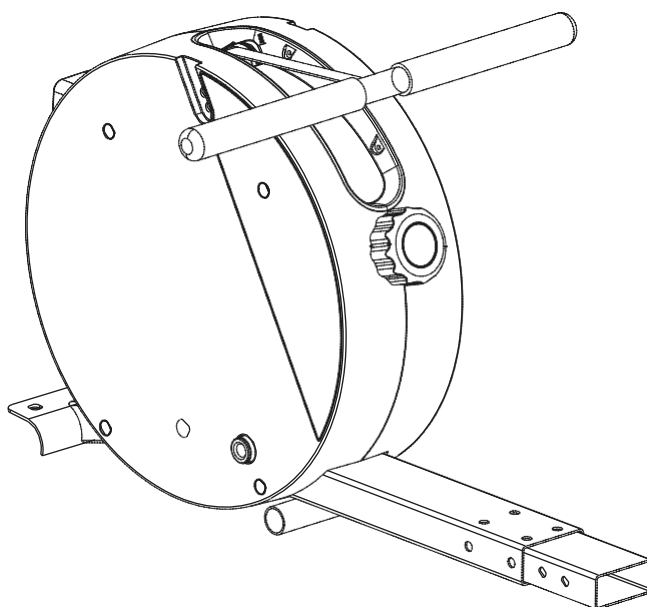
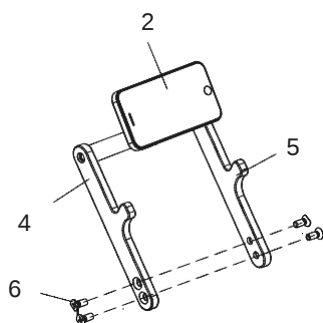
№	Атауы	Саны
6	Жасырын бастиегі бар бұранда, M6×40 мм	4
22	Қалпақшалы сомын, M8	2
23	Тығырық, Ø8×Ø19×2T	12
26	Жалпақ тығырық	2
39	Гровер тығырығы, Ø8,1×2,5T	12
41	Бұранда, M8×16L	10
43	Отырғыш бағыттағышының шектегіші	1
44	Бұранда, M5×16L	2
67	Шаршы бас бұран, M8×55	2
83	Алтықырлы кілт, 6 мм	1
84	Алтықырлы кілт, 4 мм	1
86	Көп функциялы кілт	1
87	Көп функциялы кілт	1

3.2 KETTLER Wasser еспе жаттығу құрылғысын құрастыру жөніндегі нұсқаулық

Қаптама бүтін екеніне көз жеткізіңіз. Қорапты ашыңыз.

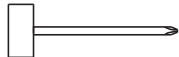
1-қадам

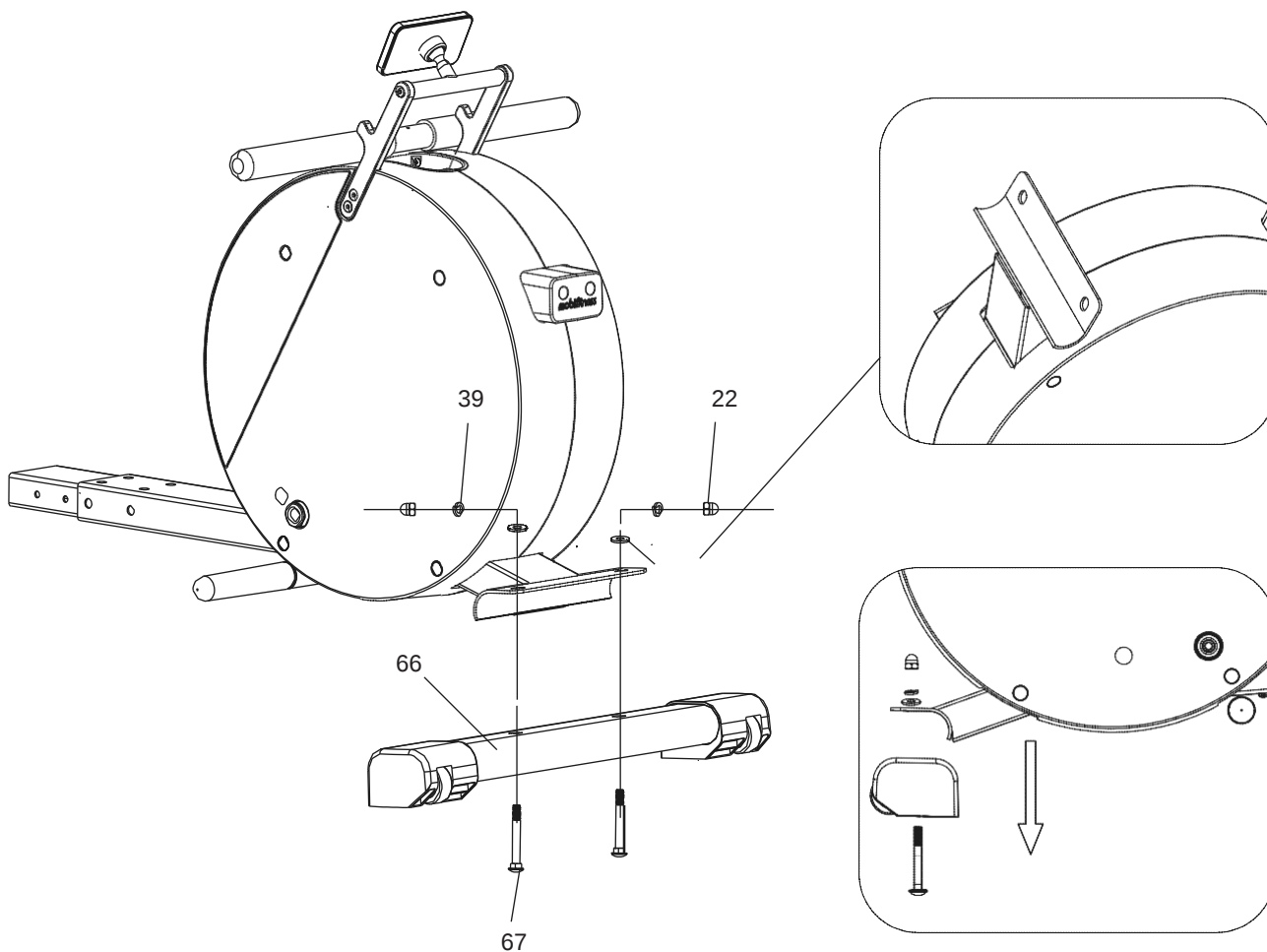
Құрастырылған планшет ұстағыштың кронштейнін (4,5) алтықырлы кілтті (84) пайдалана отырып, бұрандалар (6) көмегімен негізгі қаңқаға орнатыңыз.



2-қадам

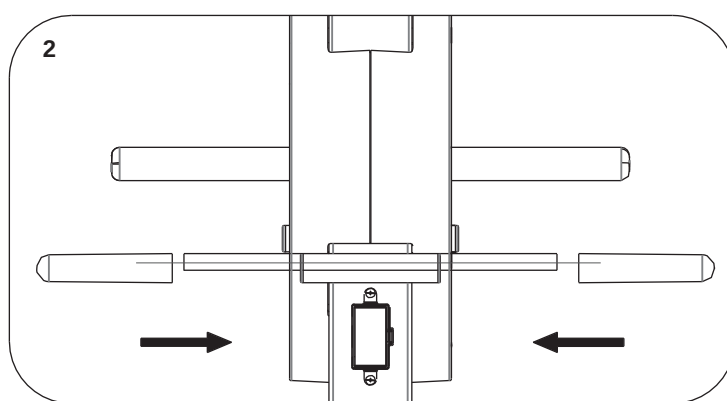
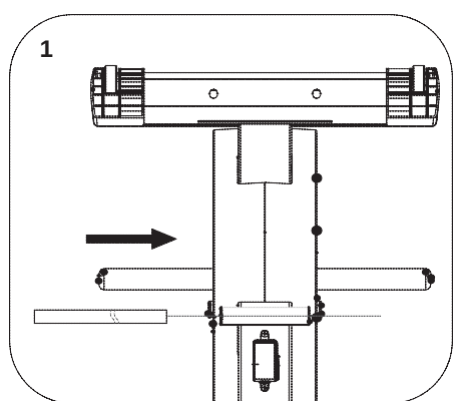
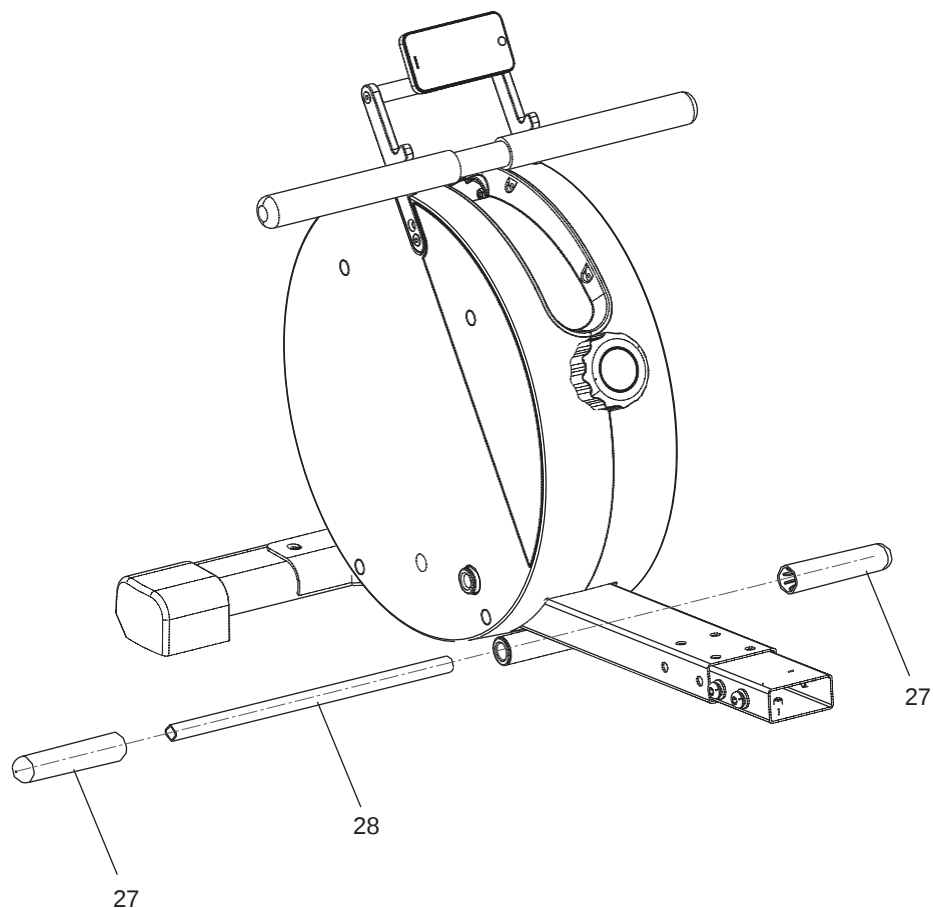
Алдыңғы тіректі (66) тұқыр кілтін (87) пайдаланып, бұрандардың (67), тығырлықтың (23), гровер тығырығының (39) және сомынның (22) көмегімен негізгі қаңқаға орнатыңыз.

2x					
	#67 M8×55	#39 Ø8,1×2,5T	#26 Ø8×Ø19×2T	#22 M8×7T	#87



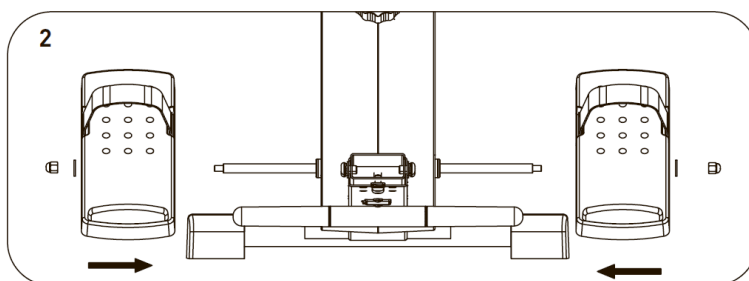
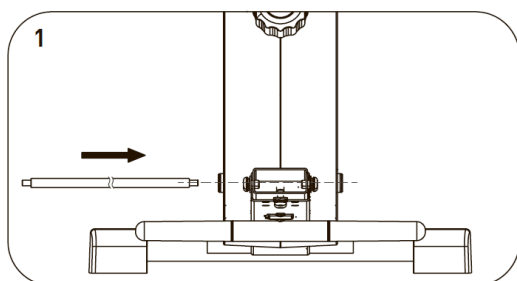
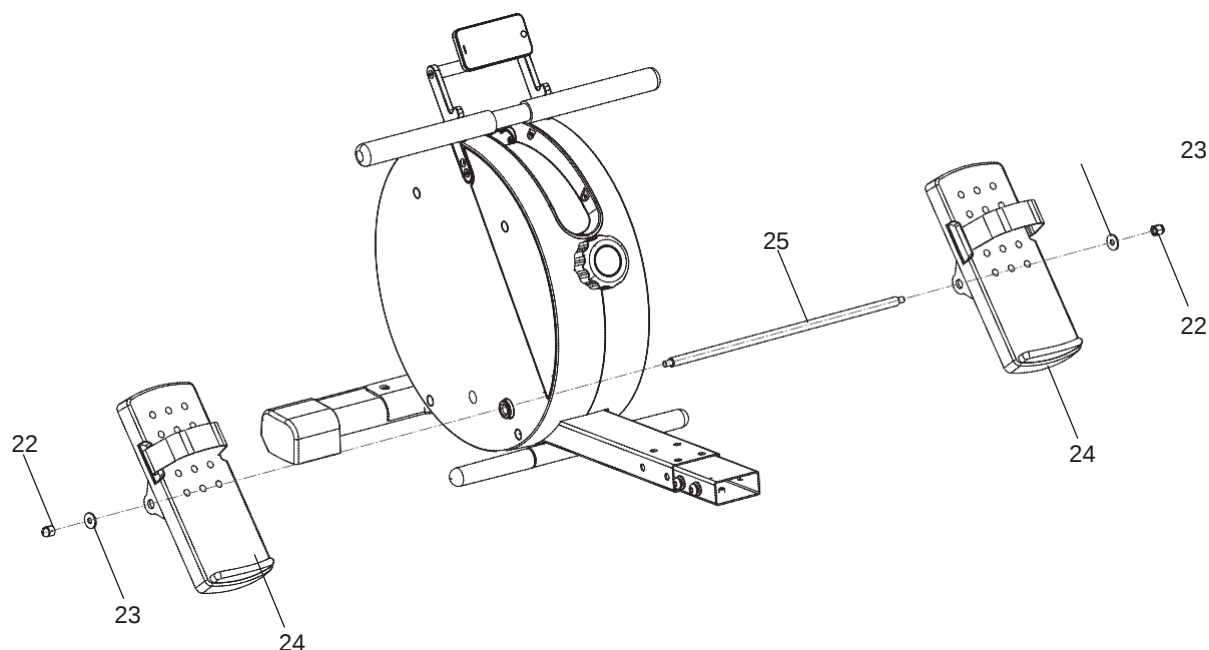
3-қадам

Педальдардың тірек құбырын (28) қаңқаның тиісті тесігіне кіргізіңіз. Педальдар осіне педальдар бекіткішін (27) екі жақтан кигізіңіз.

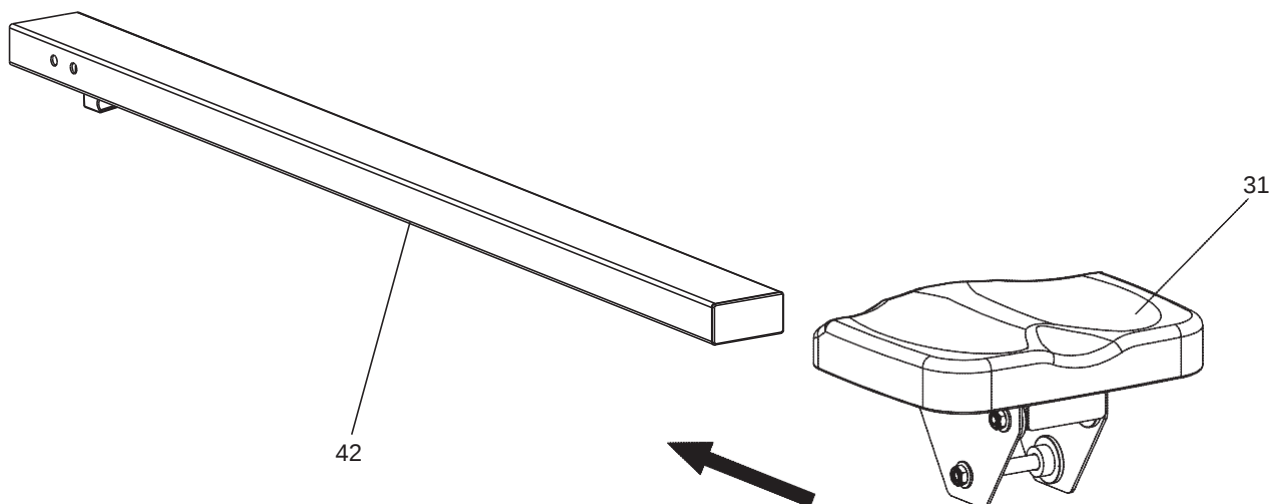


4-қадам

Педальдар осін (25) қаңқаның сәйкес тесігіне кіргізіңіз. Педальдарды (24) педальдар осіне екі жақтан кигізіңіз және тұқыр кілті (87) мен көп функциялы кілттің (86) көмегімен тығырықпен (23) және сомынмен (22) бекітіңіз.

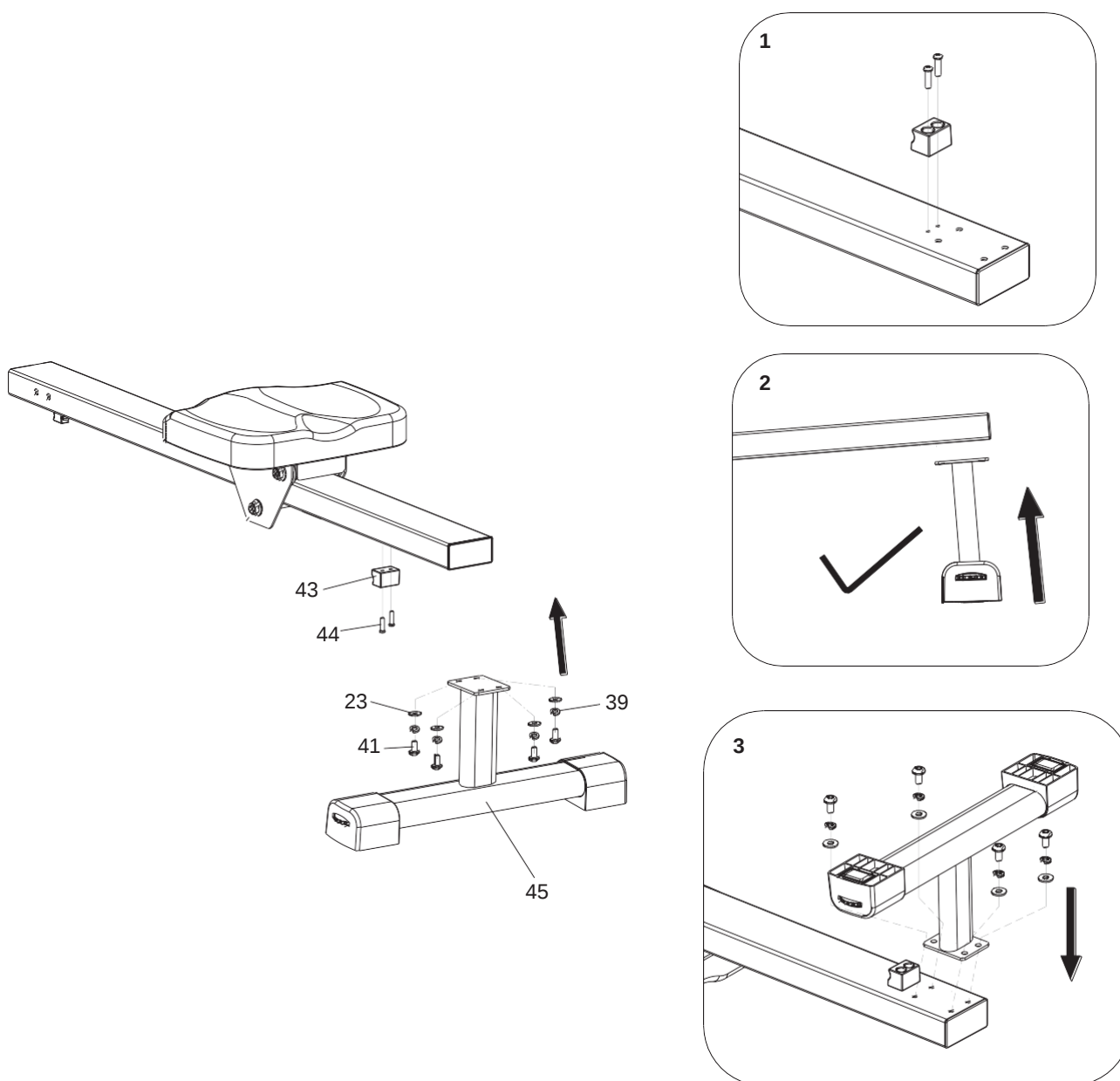
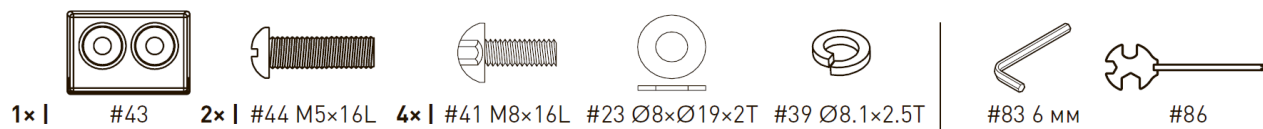
**5-қадам**

Құрастырылған отырғышты (31) отырғышты тіректің бағыттағыш құбырына (41) меңзермен көрсетілген бағытта кіргізіңіз.



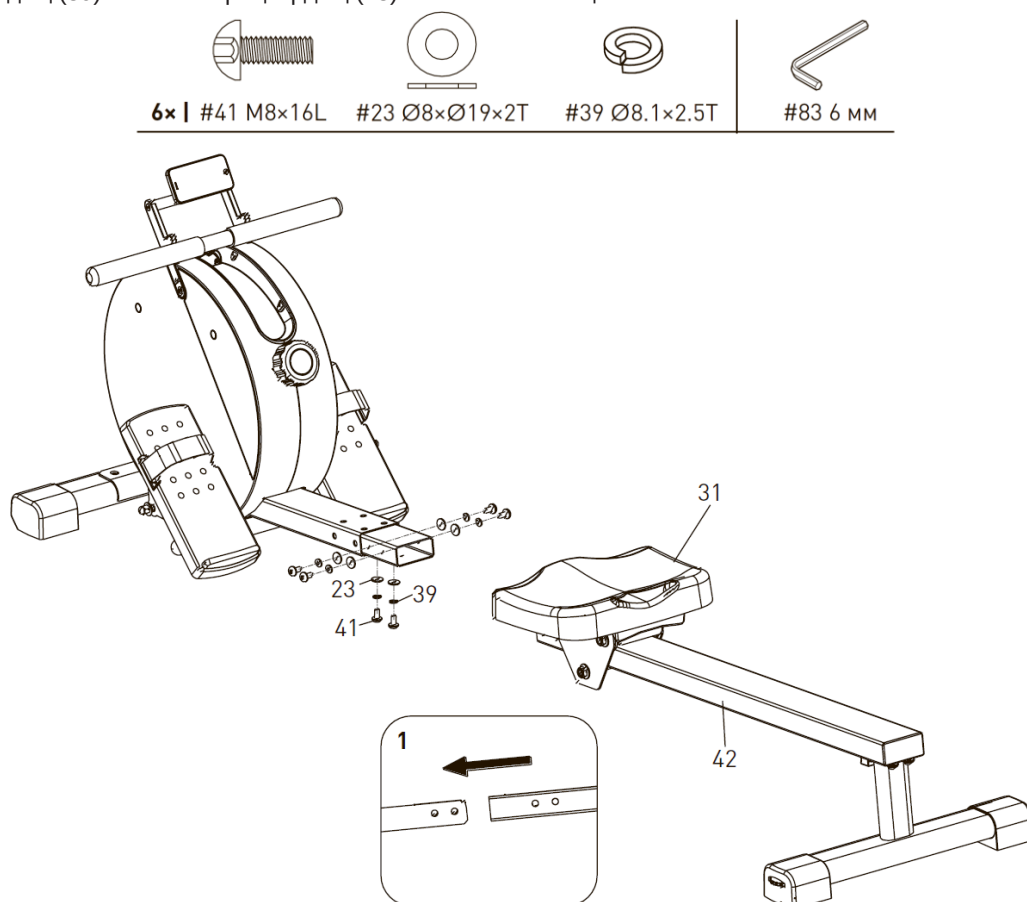
6-қадам

Шектегішті (43) отырғышасты тіректің бағыттағыш құбырының төменгі бөлігіне айқыш оймакілтекті бұрауышты (86) пайдалана отырып, бұрандалар (44) көмегімен бекітіңіз. Артқы тіректі (45) бағыттағыш құбырға төменгі жақтан алтықырлы кілтті (83) пайдаланып, бұрандалардың (41), гровер тығырықтарының (39) және тығырықтардың (23) көмегімен бекітіңіз.



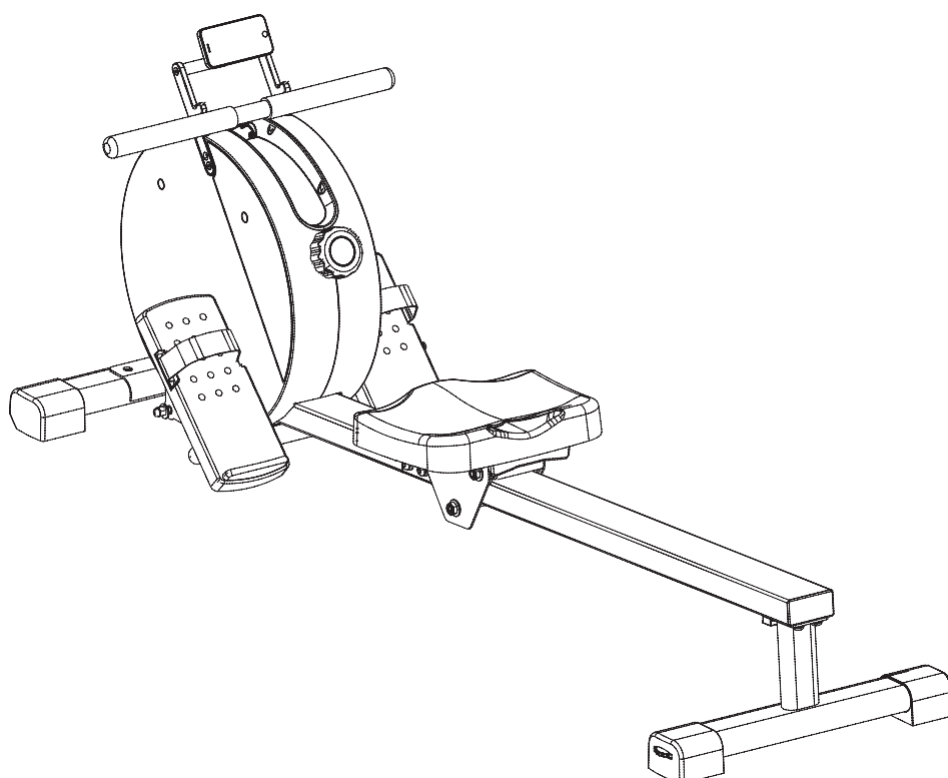
7-қадам

Қолсап торабынан сақтандырғыш ендірмені алып тастаңыз. Отырғышасты тірек құбырын (42) негізгі қаңқаға жалғаңыз да, алтықырлы кілтті (83) пайдалана отырып, схемаға сәйкес бұрандалардың (41), тежегіш тығырықтардың (39) және тығырықтардың (23) көмегімен бекітіңіз.



Жаттығу құрылғысы пайдалануға дайын.

Жаттығуларыңыз сәтті болсын!



4 ЖАТТЫҒУ ЖАСАУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жаттығу алдында емдеуші дәрігеріңізбен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан не денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Жаттығуды бастамас бұрын Нұсқаулықты толық оқып шығыңыз.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Егер шаршау, әлсіздік не ауру белгілерін сезсеңіз, жаттығу құрылғысында жаттығуды бастамаңыз.

Жаттығу құрылғысында алкогольдік немесе есірткілік мас күйде жаттығуға қатаң тыйым салынады. Егер жаттығу кезінде жағдайыңыз нашарлап, басыңыз айналса немесе ауырсыну сезсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, мүмкіндігіңізше, бірден дәрігерге жүгініңіз.

4.1 Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулар

⚠ ҚАУІП! Жаттығу құрылғысын пайдалану кезінде де, пайдаланып болған соң да, балалар мен үй жануарларын оған жолатпау керек, өйткені ол қауіпті!

⚠ ҚАУІП! Ересек адам болмаған кезде балалар немесе үй жануарлары жаттығу құрылғысына жоламауы үшін оның қуат блогын өшіріп, сымды розеткадан суырып қойыңыз.

Өз қауіпсіздігіңізді қамтамасыз ету үшін келесі нұсқауларды орындаңыз:

- Жаттығу құрылғысын орнатуға жарамды берік негізге орнатқан жөн.
- Жаттығу құрылғысын алғашқы пайдалану алдында қосылыстар беріктігін тексеру қажет. Шамамен 6 күн пайдаланғаннан кейін қайта тексеру керек.
- Дұрыс емес немесе шамадан тыс жүктемеге байланысты жарақат алып қалмау үшін жаттығу құрылғысын тек нұсқаулыққа сәйкес пайдалану керек.
- Тот басу қаупіне байланысты құрылғыны ылғалды орынжайларға ұзақ уақытқа орнатпаған жөн.
- Жаттығу құрылғысының жұмысқа жарамдылығын уақтылы тексеріп тұрыңыз.
- Қауіпсіздік техникасы бойынша тексеру жүргізу пайдаланушының міндетіне жатады. Мұндай тексеруді жүйелі және тиісті түрде жүргізген жөн.
- Ақаулы немесе зақымдалған компоненттерді сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы дереу ауыстыру қажет.
- Құрылғы жөнделгенше оны пайдалануға тыйым салынады.
- Құрылғыны үнемі қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы – зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақтылы тексеріп отыру.

Өз қауіпсіздігіңіз үшін:

Жаттығуды бастамас бұрын, сізге осы құрылғымен жаттығуға болатынына сенімді болу үшін дәрігермен кеңесіңіз. Дәрігердің шешімі сізге жасалатын жаттығу бағдарламасының негізіне алынуы тиіс. Дұрыс емес жаттығу немесе шамадан тыс жүктеме денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін.

4.2 Жаттығуларды жоспарлау және басқару

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

4.3 Пульсті өлшеу бойынша нұсқаулар

Жаттығу құрылғысы тұтқада орналасқан пульс датчиктерімен жабдықталмаған. Пульсті өлшеу үшін сымсыз кардиоқабылдағышты пайдалануға болады. Кеуде таратқышы осы жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кірмейді, оны қосымша сатып алуға кеңес беріледі.

Кеуде кардиодатчигін пайдалану үшін оны денеге пайдалану жөніндегі нұсқаулыққа сәйкес бекітіңіз. Бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін таңба пайда болады және аз уақыттан кейін пульс жиілігі туралы деректер пайда болады. Пульсті сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану жоғары дәлдікті ыңғайлылықпен үйлестіруге мүмкіндік береді, өйткені қолыңыз бос болады, одан бөлек, сізді жаттығу құрылғысымен байланыстыратын сымдар жоқ болады.

Жоғары вольтты аспаптар, трансформаторлар, теледидар, радиоқабылдағыштар, ұялы телефондар сияқты электромагнитті сәулелену көздері кардиодатчик пен қабылдағыш арасында деректердің берілуіне кедергі келтіруі мүмкін екендігіне назар аударыңыз. Жаттығу құрылғысын қабылдау аймағында (шамамен 1 м) кедергі көздері болмайтындай етіп орналастыруға кеңес береміз.

Пульс жиілігін өлшеу үшін кардиодатчик денеңізден электр әлеуетін тіркейді, сондықтан түйсетін аймақтар теріге тығыз жанасып тұруы тиіс. Алайда, теріңіз аллергияға бейім болса, сіз таратқышты жұқа майканың үстінен тақсаңыз болады, бұндайда таратқыштың түйісу аймағына жанасатын матаны сулап қою керек. Алкогольді тұтыну не ағзаның жалпы сусыздануы аспаптың теріге дұрыс жанасуына кедергі келтіріп, өлшеудің дәлдігіне әсер етуі мүмкін екенін ескеріңіз. Жанасу алаңдарымен түйіскен аймақтағы терінің қалың түгі де деректердің бұрмалануына алып келуі мүмкін. Анағұрлым дәл өлшеу үшін жаттығуды бастамас бұрын жанасу аймақтарын сумен немесе арнайы электр өткізгіш гельмен аздап ылғалдандыруға кеңес береміз. Ол үшін вазелин мен құрамында майы бар кремдерді пайдаланбаңыз, өйткені олардың теріден импульстарды жазып алуға кедергі келтіретін оқшаулағыш қасиеттері бар болуы мүмкін.

4.4 Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі

Жаттығу бағдарламасын біртіндеп бастаңыз, яғни әр 2 күн сайын бір жаттығу блогын жасаңыз. Жаттығу көлемін апта сайын арттырып отырыңыз. Қысқа кезеңдерден бастаңыз да, кейіннен үздіксіз арттырып отырыңыз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемелерден аулақ болыңыз, олар денсаулығыңызға кері әсерін тигізуі мүмкін. Негізгі жаттығуларға қоса кардиожүктеменің басқа да түрін орындаңыз (велосипед тебу, билеу, сыртта жүгіру және т. б.). Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз. Жаттығу алдында әрқашан бой қыздырып алыңыз. Бұлшықетті созып алмау мен жарақат алмау үшін кемінде бес минут созылу не гимнастика жаттығуларын жасаңыз.

Пульсіңізді үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде пульсті (ЖСЖ) өлшейтін құрал болмаса, терапевттен пульсті қалай тиімді өлшеуге болатынын сұраңыз. Жаттығу құрылғысында оңтайлы нәтижеге қол жеткізу үшін дәрігердің көмегімен жасыңыз бен физикалық дайындық деңгейіңізге сәйкес оңтайлы ЖСЖ диапазонын анықтаңыз.

Жаттығу кезінде пульсті үш рет өлшеңіз:

1. Жаттығу басталар алдында (тыныштық пульсі);
2. Жаттығу басталғаннан кейін 10 минуттан соң (жүктеме пульсі немесе күйзеліс пульсі);
3. Жаттығу аяқталғаннан кейін 1 минуттан соң (қалпына келу пульсі).

Төменде келтірілген кесте сізге жаттығу үшін пульстің оңтайлы ЖСЖ анықтауға көмектеседі.

Жас	50–65%	65–75%	75–85%	65–92%	80–92%
20–23	100–128	130–148	150–167	130–181	160–181
24–27	98–125	127–145	147–164	127–178	157–178
28–31	96–123	125–142	144–161	125–174	154–174
32–35	94–120	122–139	141–157	122–170	150–170
36–39	92–118	120–136	138–154	120–167	147–167
40–43	90–115	117–133	135–150	117–163	144–163
44–47	88–112	114–130	132–147	114–159	141–159
48–51	86–110	112–127	129–144	112–155	138–155
52–55	84–107	109–124	126–140	109–152	134–152
56–59	82–105	107–121	123–137	107–148	131–148
60–63	80–102	104–118	120–133	104–144	128–144
64–67	78–99	101–115	117–130	101–141	125–141
68–70	76–98	99–113	114–128	99–138	122–138

Жүрек соғу жиілігі нақты адамның жасына, денсаулық жағдайына және физикалық дайындық деңгейіне байланысты болады. Әр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсатты ЖСЖ диапазоны бар. Пульстің жоғарғы және төменгі шектерінің арасындағы аймақ «аэробты аймақ» деп аталады. Сіз келесі формулаларды пайдалана отырып, жасыңыздың мәніне сәйкес келетін ЖСЖ жоғарғы шегін анықтай аласыз:

Ерлерге:

220 минус жас (мысалы: ер кісі 44 жаста болса, оның максималды ЖСЖ минутына $220 - 44 = 176$ соққыдан аспауы тиіс).

Әйелдерге:

226 минус жас (мысалы: әйел кісі 44 жаста болса, оның максималды ЖСЖ минутына $226 - 44 = 182$ соққыдан аспауы тиіс).

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жасыңызға, денсаулығыңыздың күйіне және дене дайындығының деңгейіне сәйкес келетін жүрек соғу жиілігінің қауіпсіз мәндерін тек емдеуші дәрігеріңіз ғана анықтай алады.

Қауіпсіздік пен жаттығу тиімділігін арттыру үшін жаттығуды бастамас бұрын дәрігерге қаралып, өзіңіздің оңтайлы ЖСЖ диапазоныңызды анықтап алыңыз.

Калориялардың анағұрлым қарқынды шығыны «аэробты аймақта» болады, ол максималды күйзеліс пульсінің 65–75% шегінде болады.

Мысалы, 40 жастағы ер адам үшін:

Пульстің максималды мәні $220 - 40 = 180$ құрайды. «Аэробты аймақтың» жоғарғы шегі — $180 \times 75\% = 135$.

«Аэробты аймақтың» төменгі шегі — $180 \times 65\% = 117$

Есіңізде болсын: ЖСЖ мәндері денсаулық жағдайының жалғыз көрсеткіші емес, сондықтан жаттығу кезінде хал-жағдайыңызды мұқият бақылау қажет.

Жаттығудан кейінгі пульстің қалыпты жиілігінің қалпына келуі физикалық дайындықтың жалпы көрсеткіші болып табылады. Мінсіз жағдайда жаттығу аяқталғаннан кейін 1-1,5 минут ішінде пульс қалыпты мәнге оралуы тиіс. 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/қарқынымен де реттеледі. Жаттығу қарқыны негізінен пульсіңіздің мәнін өлшеу арқылы бақыланады.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Пульсті бақылау жүйелері бұрмаланған, дәл емес деректерді көрсетуі мүмкін. Жаттығу құрылғысы көрсететін пульс мәндерін медициналық нұсқау емес, анықтамалық ақпарат ретінде қабылдау қажет! Шамадан тыс физикалық жүктеме ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында әлсіздік не ауру белгілерін сезсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз!

Жаттығу кезінде сұйықтықты көбірек ішіңіз. Адамға күніне 2–3 литр сұйықтық ішуге кеңес берілетінін ескеріңіз. Бірақ бұл қажеттілік жаттығу кезінде айтарлықтай арта түседі. Сіз ішетін сұйықтық бөлме температурасында болуы тиіс.

4.5 Бой қыздыру және қалпына келтіру

Жаттығу алдындағы бой қыздыру ағзаңызға жаттығу режиміне бірқалыпты кіруге мүмкіндік береді де, спорттық жарақат алу қаупін айтарлықтай азайтады. Әдетте бой қыздыру буын қозғалғыштығына және бұлшықетті қыздыруға арналған жалпы физикалық жаттығулардан тұрады.

Төзімділік пен жылдамдық-күш көрсеткіштерін дамыту үшін көптеген бой қыздыру жаттығуларын жаттығу бағдарламасына қосып, негізгі жаттығу кезінде қарқындылығын немесе жүктемесін арттырып орындауға болады.

Көбінде бой қыздыруға созылу элементтері де кіреді, олар жалпы ширақтық сақтау үшін маңызды және қарқынды жаттығу бағдарламаларында күштік көрсеткіштерді арттыруға септігін тигізеді. Жаттығуды бастамас бұрын, шамамен 10 минут бойы күрт қимылдар жасамай, жайлап созылып, бой қыздырыңыз. Сіз осындай жаттығулардан жеке тізіміңізді жасап алып, бірнеше ай сайын аздап өзгертіп отырсаңыз болады.

Егер бір күні қатты шаршап, жоспарланған жаттығуға әліңіз жоқ болса, бой қыздыру мен созылу жаттығуларының қысқа кешенін жасаңыз, сөйтіп өзіңізге жеңіл жаттығу күнін жасаңыз. Нәтижесінде ағзаңыз келесі жаттығу күніне дейін жақсырақ қалпына келіп үлгереді.

Сонымен қатар, қалпына келтіретін бірнеше жаттығуды 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 бұлшықетіңізге босаңсып, тезірек қалпына келуге, ал жүрекке тезірек тыныштық күйіне өтуге көмектеседі. Бұл жаттығуларды жұмыстан немесе сабақтан кейін, жаттығу жоспарланбаған күндері де орындауға болады. Осылай стресті басасыз және күні бойы шаршаған бұлшықетті босаңсытасыз. Егер отырып істейтін жұмыста жүрсеңіз, мұндай жаттығулар омыртқа ауруларының алдын алуға көмектеседі.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жаттығу алдында статикалық созылу жаттығуларын жасамаңыз: оларды жаттығудан кейін бүкіл дене бұлшықеттерін жақсы қыздырып алған кезде жасау керек. Мұндай жаттығуларды бой қыздырмай жасаған кезде жарақат алу қаупі артады. Одан басқа, созылудың бұл түрі босаңсытуды көздейді, сондықтан созылған бұлшықеттермен кейінгі жаттығудың тиімділігі 15–20% төмендейді.

- Жаттығу алдында бұлшықеттерді орташа созуға арналған базалық жаттығулар.
- Мойын және иық
Түрегеп тұрып басты бірнеше (бес-алты) рет алға-артқа және оңға-солға еңкейтіңіз, содан кейін бір бағытта және керісінше айналдырыңыз;
Иықты жоғары-төмен қимылдатыңыз, содан кейін иықты бірге бір бағытта және жеке-жеке әр түрлі бағытта айналдырыңыз;
- Қол
Екі қолыңызды кезек-кезек жоғары көтеріп, аздап артқа қарай жіберіп, екі жаққа жайыңыз. Қолды екі жаққа созып, иық буынын, содан кейін шынтақ буынын баяу айналмалы қимылдатыңыз; Қолды алға созып, бірнеше рет қатарынан жұдырықты түйіп-жазып қимылдатыңыз, содан кейін жұдырықты түйген күйі, алдымен бір жаққа, сосын екінші жаққа айналдырыңыз;
- Кеуде
Кеуде мен арқа бұлшықеттерін созыңыз – алға қарай еңкейіп, арқаңызбен сыртқа қарай доға жасаңыз, содан кейін тік тұрыңыз да, иықты артқа жіберіп, кеуде қуысын ашыңыз;
- Бел
Алға, артқа және екі жаққа қарай бірнеше (бес-алты) рет еңкейіңіз, бірнеше рет жамбаспен бұрыла қимылдаңыз, денені екі жаққа баяу бұрыңыз;
- Аяқ
Орташа амплитудамен бірнеше рет аттап түсіңіз; Санды жоғары көтеріп, орныңызда жүріңіз; Аяқ басын айналдырыңыз;
Аяқты бүкпей, алға қарай баяу еңкейіп, саусақтарыңызды башайларыңыздың ұшына тигізуге тырысыңыз.

Созылу алдында:

Тынысыңыз бен ЖСЖ қалпына келгенше күтіңіз. Бір жұтым су ішіңіз.

Өзіңізге орын дайындаңыз: гимнастикалық кілемшені төсеңіз, тірек табыңыз (мысалы, швед қабырғасы), өзіңізді айнадан көріп тұратын жерге жайғасуға тырысыңыз.

Созылмалы таспаны дайындаңыз — ол қозғалуға қиын қалыптарда денені ұстауға көмектеседі.

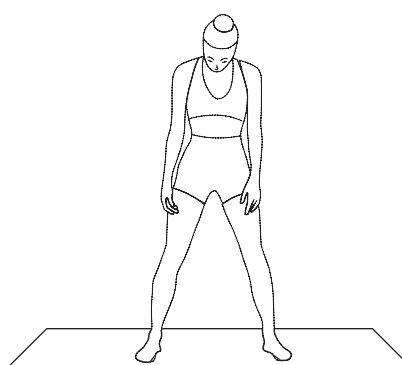
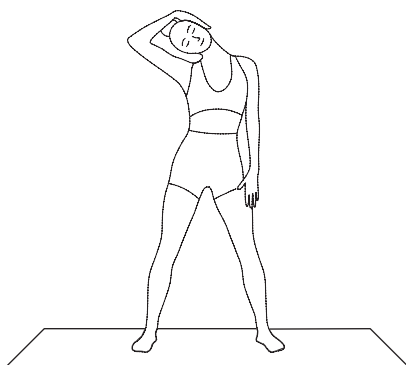
Созылу кезінде:

жаттығуларға белсенді қатысқан бұлшықет топтарымен жұмыс істеңіз; барлық қимылдарыңызды біркелкі және бірте-бірте жасаңыз – серпіліс жасап немесе жұлқынып қимылдаудың қажеті жоқ; бұлшықетті созбас бұрын оны босаңсытып алыңыз;

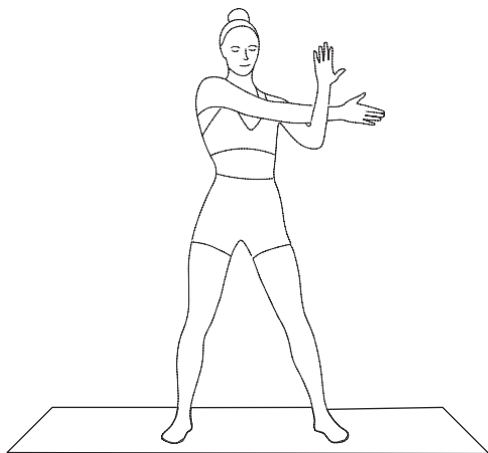
не сезетінін қатаң қадағалаңыз – созылу мен жағымды ауырсыну сезімі – қалыпты жағдай, ал кенеттен қатты және ашып ауыру сезімі болмауы тиіс;

жаттығуларды жұптасып жасамаңыз – басқа адам сіздің не сезетінін білмейді, сондықтан шамадан тыс басып не тартып жіберуі мүмкін;

қалыпты тыныс алыңыз, деміңізді ұстап қалмаңыз; әр күйде 30 секундтан артық болмаңыз.

4.6 Базалық жаттығулар**Мойын**

Басыңызды алақанмен ақырын баса отырып, екі жаққа және алға қарай жайлап еңкейтіңіз.



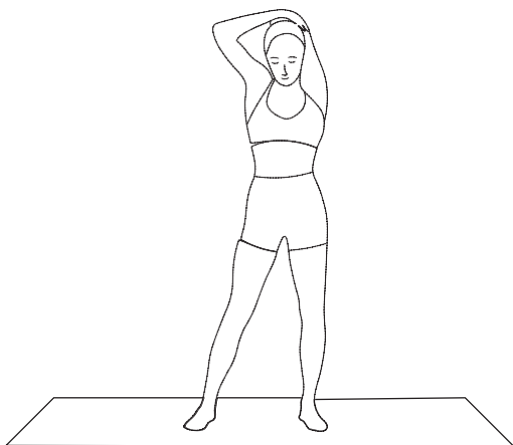
Иық

Қолды еденге параллель етіп созыңыз (оң қолды – солға, сол қолды – оңға), екінші қолмен шынтақ тұсына ақырындап басыңыз.



Бицепс

Қолды алға қарай созып, алақанды жоғары қаратыңыз. Екінші қолмен саусақтардан басып, төмен қарай тартыңыз.



Трицепс

Шынтағыңызды бүгіп, қолыңызды арқаға апарыңыз. Саусақтарыңызды омыртқа бойымен төмен қарай түсіруге тырысыңыз, екінші қолмен шынтақтан аздап басыңыз.



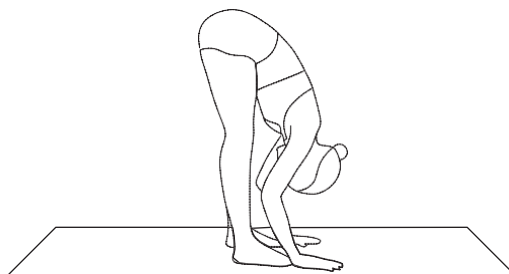
Кеуде

Қолды артқа қарай жіберіп, саусақтарды айқастырып, жоғары қарай созыңыз.



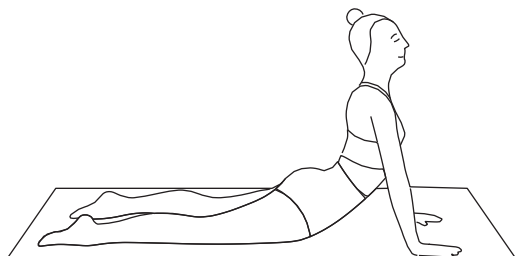
Іш бұлшықеттері

Оң қолды жоғары көтеріп, корпусты солға қарай еңкейтіп, солға қарай созылыңыз. Қимылды екінші қолмен қайталаңыз.



Арқа және омыртқа

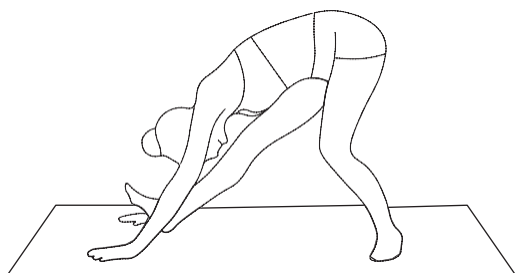
Екі аяқты иық деңгейіне қойыңыз, сәл бүгіп, төмен қарай еңкейіңіз де, саныңызды құшақтап алыңыз. Корпусты төмен қарай созыңыз. Қолды аяқ саусақтарына қарай созып, тигізуге тырысыңыз.

**Пресс**

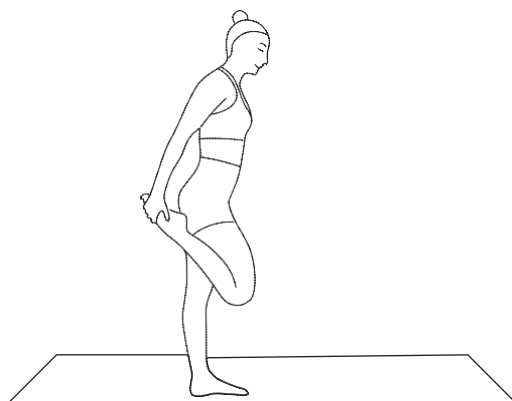
Кілемшеге екетінен жатып, қолды жерге тіреңіз де, престі соза отырып, денеңізді жоғары қарай көтеріңіз. Басты түзу ұстаңыз.

**Аяқ**

Бір аяқпен алға аттап түсіп, екінші аяқтың балтыр және тақым бұлшықеттерін созу үшін корпусты тіреп тұрған аяқтың тізесіне қарай еңкейтіңіз.



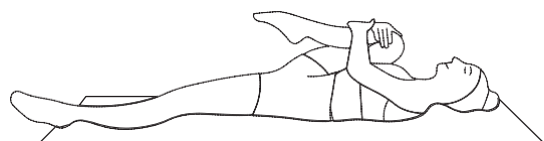
Алға бір қадам жасап, бір аяғыңызды өкшеге қойыңыз. Салмақты екінші аяққа түсіріп, оны сәл бүгіңіз. Екі қолды тізеге қойып, төмен қарай еңкею арқылы сан бицепсі мен тақым сіңірін созыңыз.



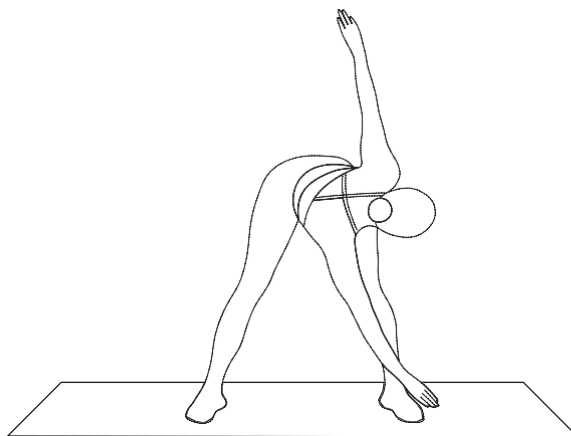
Тізені бүгіп, аяқты артқа жіберіңіз де, аяқ басынан ұстаңыз. Квадрицепсті созу үшін табанды бөксеге қарай басыңыз.



Бір аяқпен алға алшақ аттап түсіп, қолды жоғары көтеріңіз де, шап бұлшықеттерін созыңыз.

**Сан және бөксе**

Тізені бүгіп, аяқты көтеріңіз де, саныңызды ішке қарай басыңыз. Сан бицепсі мен бөксе бұлшықеттерін созу үшін қолмен сирақтан басыңыз.



Бүкіл дене үшін

Диірмен — қарқынды жаттығудан кейін бүкіл дене бұлшықеттерін созуға арналған классикалық жаттығу. Екі аяқты иық деңгейінен алшақ қойып, қолды екі жаққа созыңыз, содан кейін алға қарай еңкейіп, саусақтарыңызды кезек-кезек аяқ басына тигізіңіз немесе әзірше тигізе алмасаңыз, соған қарай созыңыз.

4.7 Жаттығу бойынша қосымша нұсқаулар

- Жаттығу алдында жаттығу құрылғысы дұрыс құрастырылып, орнатылғанын тексеріңіз.
- Жаттығу кезінде тек тиісті аяқ киім киіңіз.
- Шамадан тыс жүктемеге жол бермеу үшін жаңадан бастаушыларға тым жоғары жүктеме деңгейін орнатпаған жөн.

4.8 Мобилді құрылғыларды қосу



Жаттығу компьютері Bluetooth арқылы мобилді құрылғылармен қосылуды қолдайды және жаттығуға арналған мобилді қолданбаның орыс тіліндегі нұсқасын — Kinomar-ты пайдалана отырып, жаттығуға мүмкіндік береді.

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

1. Kinomar қолданбасын қолданбалар дүкені арқылы жүктеңіз (APP STORE немесе GOOGLE PLAY).

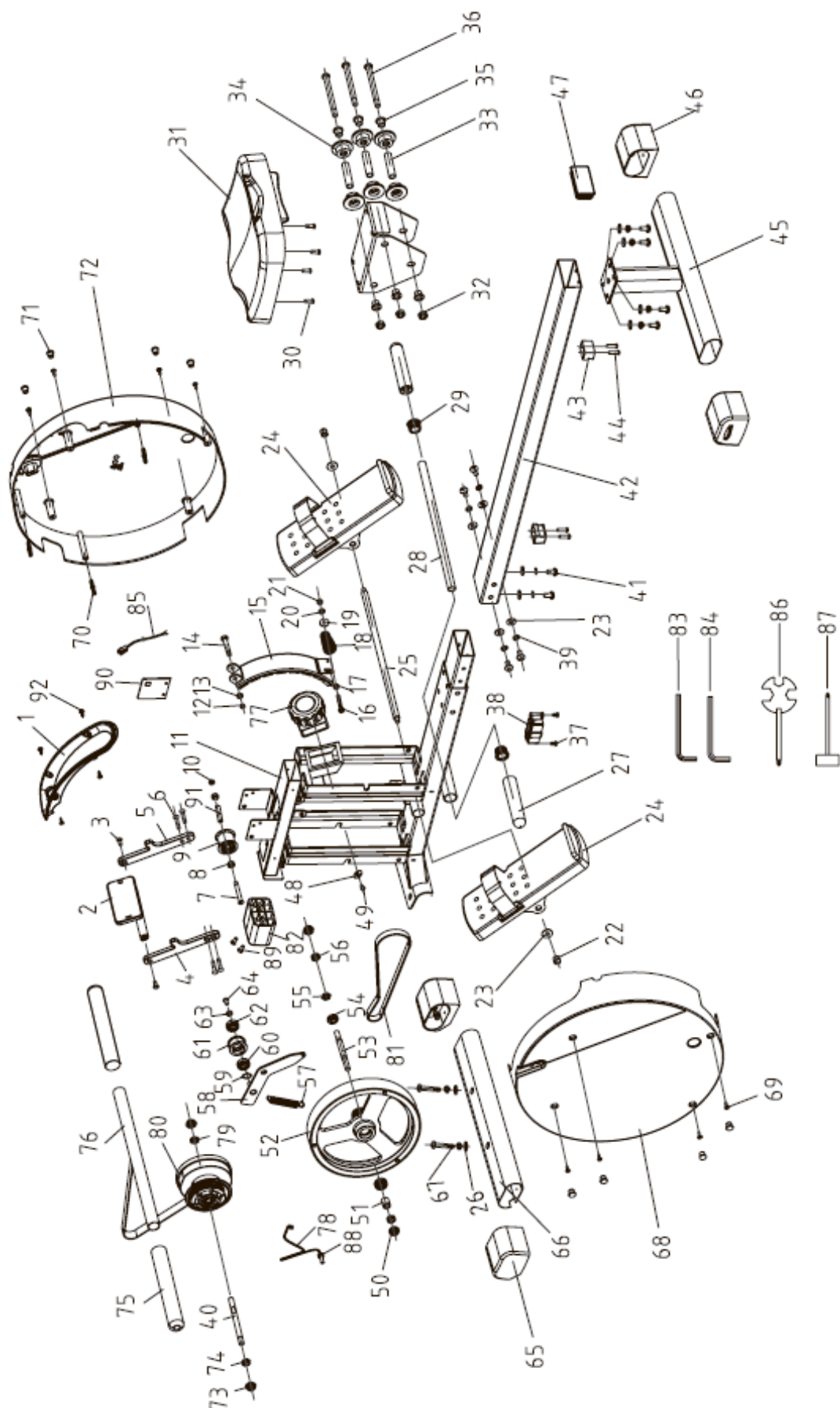


2. Мобилді құрылғыда Bluetooth функциясы қосулы екеніне көз жеткізіңіз. Kinomar қолданбасын ашыңыз. Есептік жазбаны теңшеңіз және параметрлер беріңіз.
3. Жабдықты қосу:
 - а) Қойындыға келесідей кіріңіз: Көбірек -> Жабдықты басқару — > Жаңа жабдықты қосу. KETTLER сауда маркасының белгішесін табыңыз және жаттығу құрылғыңыздың моделін таңдаңыз.
 - б) Қойындыға келесідей кіріңіз: Көбірек -> Жабдықты басқару — > Жаңа жабдықты қосу. SENSORS — ANT+ Bluetooth Smart белгішесін таңдаңыз және «Интерактивті FTMS» таңдаңыз. Синхрондау бірнеше секунд алады.
4. Мобилді құрылғыңызды жаттығу құрылғысындағы арнайы ұстағышқа орналастырыңыз. Жаттығу компьютері дисплейіндегі нұсқауларды орындаңыз.

Kinomar қолданбасын пайдалану.

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

5 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ БӨЛШЕКТЕР СХЕМАСЫ



6 ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗБЕСІ

№	Жалпы сипаттамасы	Материалы	Өлшемі	Саны
1	Жоғарғы қаптама	ABS		1
2	Планшет ұстағыш	ABS		1
3	Бұранда		M5×P0,8×14L	2
4	Планшет ұстағыштың сол жақ кронштейні	ABS		1
5	Планшет ұстағыштың оң жақ кронштейні	ABS		1
6	Бұранда		M6×1,0×40L	4
7	Бұранда		M8×P1,5×100L	1
8	Төлке	PP		2
9	Жетекті белдік ролигі	PA6		1
10	Табандатпа сомын		M8×P1,25×7T	1
11	Негізгі қаңқа			1
12	Табандатпа сомын		M8×P1,25×7T	1
13	Тығырық		Ø8×Ø19×2T	1
14	Алтықырлы бұран		M8×P1,25×55L	1
15	Жиналған магнит			1
16	Алтықырлы бұран		M6×P1,0×55L	1
17	Сомын		M6×P1,0×5T	1
18	Серіппе			1
19	Тығырық		Ø6,5×Ø14×1T	1
20	Нейлон тығырық	PA6		1
21	Табандатпа сомын		M6×P1,0×5,5T	1
22	Қалпақшалы сомын		M8×P1,25×7T	2
23	Тығырық		Ø8×Ø19×2T	1
24	Педаль	PP		2
25	Педаль осі			1
26	Жалпақ тығырық		Ø8×Ø19×2T	2
27	Педаль бекіткіші	ABS		2
28	Педалдардың тірек құбыры			1
29	Ось төлкесі	PA6		2
30	Бұранда		M6×P1,0×16L	4
31	Отырғыш			1
32	Табандатпа сомын		M10×P1,5×9T	3
33	Отырғышасты бағыттағыш тірегінің осі		Ø10,2×Ø14×62,5L	3
34	Отырғышасты бағыттағыш тірегінің ролигі	PA6		6
35	Ось төлкесі		Ø14×Ø20×9,3L	3
36	Бұранда		M10×P1,5×112L	3
37	Бұранда		M5×P0,8×12L	2
38	Батарея бөлігі	ABS		1
39	Гровер тығырығы		Ø8,1×14,5×2,5T	12
40	Шкивтің осі		Ø10×130L	1
41	Бұранда		M8×P1,25×16L	4
42	Отырғышасты бағыттағыш			1
43	Тойтарғыш	PVC		2
44	Бұранда		M5×P0,8×16L	2
45	Артқы тірек			1

№	Жалпы сипаттамасы	Материалы	Өлшемі	Саны
46	Еден қисықтығының компенсаторы	PP		2
47	Бітеуіш	PP		1
48	Тығырық		Ø8×Ø16×2T	1
49	Бұраншеге		ST3,5×12L	1
50	Фланецтік сомын		M10×P1,0×7T	2
51	Төлке		Ø10×Ø16×17L	1
52	Сермер		3,5 кг	1
53	Сермер осі		3/8"-26"135L	1
54	Мойынтірек		6000	2
55	Сомын		M10×1,0×6T	1
56	Сомын		M10×P1,0×5T	3
57	Серіппе		Ø15×Ø2,5×23n	1
58	Серіппе кронштейні		4T	1
59	Тығырық		Ø10,2×Ø13×0,3T	1
60	Мойынтірек		6000 2ZZ	2
61	Айналма ролик	PA6+20		1
62	Мойынтірек		6003 2ZZ	2
63	Тығырық		Ø6,5×Ø13×2T	1
64	Жасырын бұран		M6×P1,0×10L	1
65	Алдыңғы тіректің бітеуіші	PA6		2
66	Алдыңғы тірек			1
67	Бұранда		M8×55L	2
68	Сол жақ сәндік қаптама	ABS		1
69	Бұранда		ST3,9×16L	8
70	Штифт	ABS	Ø6×36,6L	3
71	Бітеуіш	PVC90		8
72	Оң жақ сәндік қаптама	ABS		1
73	Фланецтік сомын		M10×P1,0×7T	2
74	Сомын		M10×P1,0×4T	1
75	Қолсаптың өрмесі	PVC		2
76	Қолсап			1
77	Спиннер			1
78	Сигналдық кабель		600L	1
79	Сомын		M10×P1,0×6T	1
80	Шкив	PVC80		1
81	Жетекті белдік		245 J5	1
82	Сақтандырғыш ендіріме	PVC90		1
83	Алтықырлы кілт		6 мм	1
84	Алтықырлы кілт		4 мм	1
85	Жаттығу компьютерінің кабелі			1
86	Аша кілт			1
87	Тұқыр кілті			1
88	Датчик ұстағыш	PVC		1
89	Бұранда		M5×16L	2
90	Bluetooth панелі			1
91	Жетекті роликтің осі	ABS		1
92	Бұраншеге		ST3,9×14L	4

7 ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Жүктеу жүйесі	Магнитті
Сермер массасы	3,5 кг
Жүктемені реттеу	Механикалық
Жүктеме	16 деңгей
Жаттығу құрылғысының қорек көзі:	АА типті батареялар, 2 д., батареялар жиынтықта
Жұмыс күйіндегі өлшемдері (ұз.×ені×биік.)	178,8×50,8×61 см
Жиналған күйіндегі өлшемі (ұз.×ені×биік.)	100×28,5×53,5 см
Қорап өлшемі (ұз.×ені×биік.)	127×34×73 см
Салмағы	45 кг
Пайдаланушының максималды салмағы	120 кг
Отырғыш пен педальдар арасындағы қашықтық, мин/макс	38/110 см
Q-factor (педальдар арасындағы қашықтық)	225 мм
Қосымша функциялар	Эргономикалық отырғыш, телефон ұстағыш, тасымалдағыш роликтер, еден қисықтығының компенсаторлары
Бұйымның кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына – 3 жыл Жаттығу құрылғысының қаңқасына – 10 жыл



Сауда маркасы: KETTLER Моделі: Wasser

Қытайда жасалған

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

Импорттаушы және Дайындаушы уәкілеттік берген ұйым: «Спортмастер Казахстан» ЖШС Заңды мекенжайы:

117437, Мәскеу қ., Миклухо-Маклай к-сі, 18-үй, 2-корп., 102-бөлме

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Бұл тауар Ресей Федерациясы заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады.

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

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

