



ВЕЛОЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ (СПИН-БАЙК)

B-512 SPEEDSTER

ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

EVER PROOF

STABILITA

ENERGY EFFICIENT

ERGO PAD

ERGO MOVE

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

7

ЖЫЛ

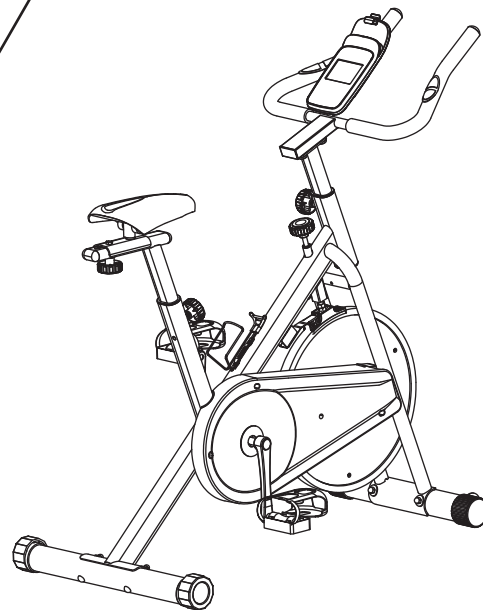
WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



Мазмұны

1.	Кіріспе.....	3
2.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	5
3.	Жаттығу құрылғысын құрастыру.....	7
4.	Жаттығу құрылғысын пайдалану.....	12
5.	Жаттығу	14
6.	Дұрыс тамақтану.....	18
7.	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы.....	21
8.	Жиынтықтауыштар тізімі	23
9.	Техникалық сипаттамалары.....	26

1. Кіріспе

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз!

Заманауи технологиялар қолданылған B-512 SPEEDSTER веложаттығу құрылғысы ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күйді жақсартуға және жүрек-қантамыр жүйесін күшейтуге көмектеседі.

TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!

Жаттығу құрылғысының негізгі артықшылықтары:

Эргономділік

Жаттығу құрылғысында жаттығу кезіндегі жайлылықты арттыратын көптеген реттемелер бар: отырғыш биіктігін, шығымын және еңіс бұрышын реттеу; тұтқалар қалпының биіктігін реттеу; педальдардағы белдікшелер ұзындығын реттеу. Орталық қаңқада бөтелке ұстағышы орнатылған.

Жылжыту және орналастыру ыңғайлылығы

Алдыңғы тұрақтандырғышта жаттығу құрылғысын сақтау орнынан жаттығу орнына оңай жылжытуға арналған тасымалдау роликтері бар. Артқы тұрақтандырғыш жаттығу құрылғысының тегіс емес едендегі күйін реттеу үшін пайдалануға болатын еден қисықтығының компенсаторларымен жабдықталған.

Жаттығудың негізгі көрсеткіштерін бақылау

Жаттығу құрылғысының консолінде жаттығудың барлық негізгі көрсеткіштері, оның ішінде жүрек соғу жиілігі, қарқындылық, жаттығу уақыты, жұмсалған калориялар саны және т.б. көрсетілетін үлкен экран бар.

Смартфон ұстағыш

Экран үстінде ыңғайлы смартфон ұстағышы орналасқан. Ұстағышқа қойылған смартфон консоль экранына кедергі келтірмейді. Жаттығу кезінде сүйікті фильмдерді қарап, негізгі көрсеткіштерді бақылауда ұстауға болады.

Шұғыл тежелу

Жаттығу құрылғысының сермері айтарлықтай ауыр – 10 кг. Жарақат алу қаупінсіз жаттығуды тез тоқтату үшін жаттығу құрылғысының конструкциясында механикалық тежегіш иінірегі қарастырылған. Иініректі басқан кезде иінірек пен сермер арасында үйкеліс пайда болып, сермер әлдеқайда тезірек тоқтайды.

Мақсатты жаттығулар

Өзіңізді ынталандыру үшін жеке жаттығу мақсаттарын орнатып, оларға қол жеткізе аласыз. Мақсат ретінде қашықтықты, уақытты немесе жұмсалған калориялардың мөлшерін орнатуға болады.

**Назар аударыңыз:**

Жаттығу құрылғысын пайдалануды бастамас бұрын, осы нұсқаулықты оқып шығып, оны кейін пайдалану 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 қатаң түрде толық медициналық тексеруден өтуге кеңес беріледі, әсіресе, егер жасыңыз 35-тен асқан болса, темекі шегетін болсаңыз, сізде холестерин деңгейі жоғары болса, артық салмағыңыз болса немесе көптен бері тұрақты түрде спортпен айналыспаған болсаңыз. Егер сізде төменде сипатталған диагноз немесе белгілер болса, жаттығу құрылғысында жаттығудан мүлдем бас тартқан жөн:

Мерзімді дағдарыстары болатын 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 барысы мен лактация;
- кесар тілігінен кейінгі қалпына келтіру кезеңі;
- жарақаттар мен сынықтардан кейінгі қалпына келтіру кезеңі;
- тамырлардың түйнеліп кеңеюі;
- жарық, 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, бар болса, жаттығу құрылғысының жапсырмаларындағы ақпаратты мұқият оқыңыз.

**Назар аударыңыз:**

Өндіруші тұтынушыларды алдын ала хабарландырмай, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

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

2. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері



Назар аударыңыз:

Сіз сатып алған жаттығу құрылғысы күрделі техникалық бұйым болып табылады.

Жаттығуды бастамас бұрын төмендегі нұсқауларды мұқият оқып шығыңыз. Осы ережелерді сақтау жаттығу құрылғысын барлық қызмет мерзімі бойы қауіпсіз және тиімді пайдалануға мүмкіндік береді.

Веложаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыларды қажетті қауіпсіздік шаралары туралы хабардар етуі керек.

2.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

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

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 кілем жабындарына 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 және ол коммерциялық мақсатта пайдалануға арналмаған.
7. Жаттығу құрылғысын құрғақ орынжайда сақтаңыз. Оның шаңы мен басқа ластануларын 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 пайдалануға болмайды.
9. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралға малынған мақта сулықты қолданыңыз. Жуғыш құралды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды пайдаланбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерінің лак-бояу 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 пайдаланған кезде спорттық киім мен аяқ киім киіңіз. Жалаң аяқ жаттықпаңыз. Табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін немесе аяқ басын тірек бетіне (мысалы, эллипстің тірек платформасына, веложаттығу құрылғысының педаліне және т.б.) сенімді орнатуға мүмкіндік бермейтін аяқ киіммен жаттықпаңыз.
15. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның еңіс бұрышын өзгертпеңіз.

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 майлағышымен (бөлек сатылады) уақытылы майлап отыру ұсынылады.

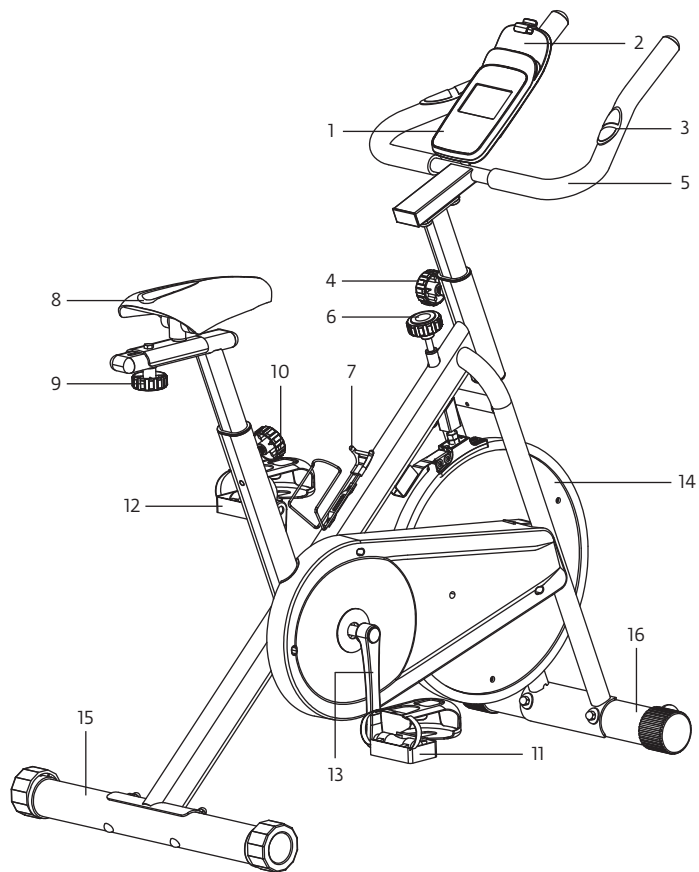
2.3 Сақтау шарттары

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 °C–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

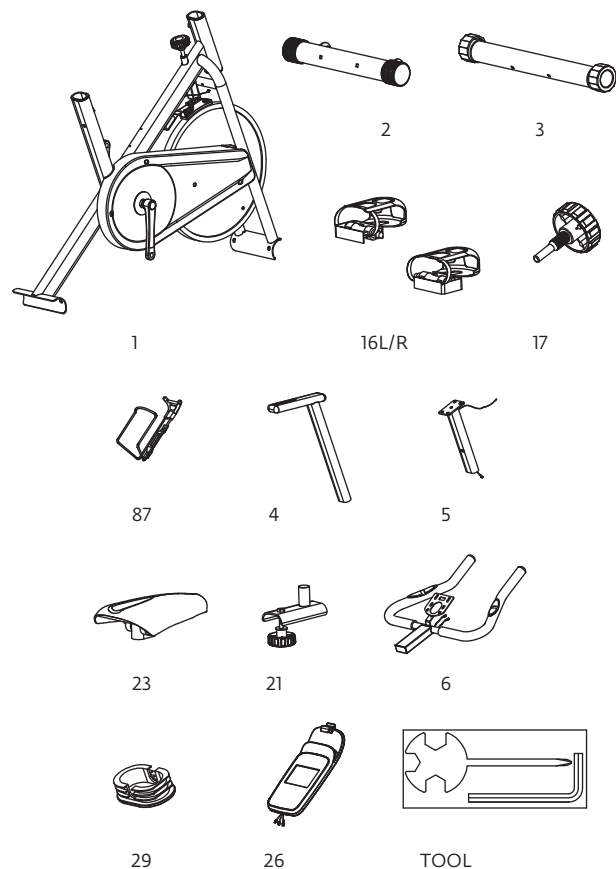
№	Атауы
1	Жаттығу компьютері
2	Мобилді құрылғыларға арналған тұғырық
3	Жүрек соғу жиілігінің датчиктері
4	Тұтқалар қалпының биіктігін бекіткіш
5	Тұтқа
6	Шұғыл тежелу иінтірегі / жүктеме реттегіші
7	Бөтелке ұстағыш
8	Отырғыш
9	Отырғыш шығымын бекіткіш
10	Отырғыш тағаны биіктігін бекіткіш
11	Оң жақ педаль
12	Сол жақ педаль
13	Бұлғақ
14	Сермер
15	Еден қисықтығының компенсаторлары бар артқы тұрақтандырғыш
16	Тасымалдау роликтері бар 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 жеткізілетініне назар аударыңыз.

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
1	Негізгі қаңқа	1
2	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
3	Артқы тұрақтандырғыш	1
16L	Сол жақ педаль	1
16R	Оң жақ педаль	1
17	Бекіткіш	2
87	Бөтелке ұстағыш	1
4	Отырғышасты істік	1
5	Тұтқа тағаны	1
23	Отырғыш	1
21	Отырғыштың көлденең тірегі	1
6	Тұтқа	1
29	Сәндік қақпақ	1
26	Жаттығу компьютері	1
TOOL	Бекітпелер мен құрал-саймандар жинағы	1



3.3 Құрастыру реті



Назар аударыңыз:

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

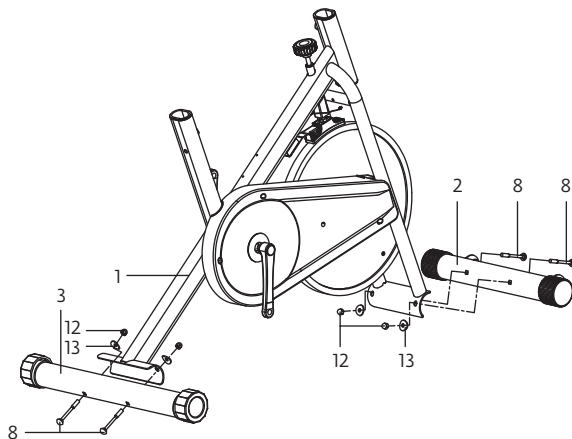
1-ҚАДАМ

Жаттығу құрылғысын қаптамадан шығарыңыз.

Қаптаманың целлофан элементтерін алып тастаңыз.

2-ҚАДАМ

Алдыңғы (2) және артқы (3) тұрақтандырғыштарды 4 шаршы бас тірегішті бұран (8), 4 иілген тығырық (13) пен 4 қалпақшалы сомын (12) арқылы негізгі қаңқаға (1) орнатып, оларды 13 мм-лік сомын кілтімен бұраңыз.

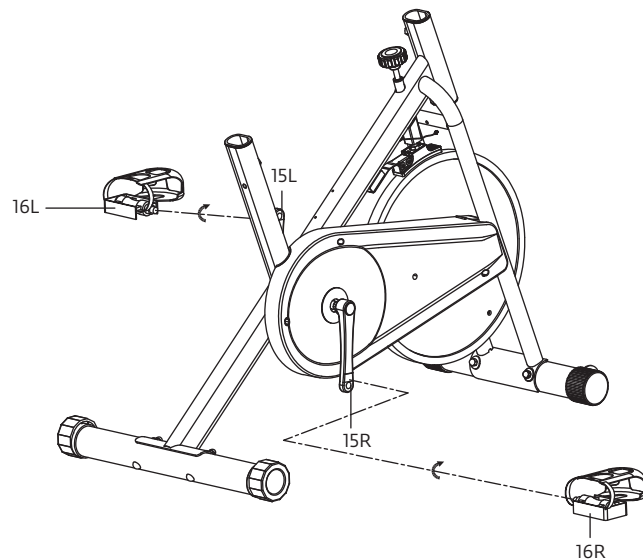


3-ҚАДАМ

Педальды (16L/R) бұлғаққа (15L/R) сәйкесінше бекітіп, оны 15 мм-лік сомын кілтімен суретте көрсетілген бағытта бұраңыз. Екі педальды да мықтап бұрау қажет, әйтпесе бұлғақ зақымдалуы мүмкін.

ЕСКЕРТУ: Қос педальдің таңбалануы бар: сол жақ педаль «L» деп, ал оң жақ педаль «R» деп белгіленген (пайдаланушы орнынан қарағанда).

Оң жақ педальды сағат тілі бойымен, ал сол жақ педальды сағат тіліне қарсы бағытта бұрау керек екеніне назар аударыңыз.



4-ҚАДАМ

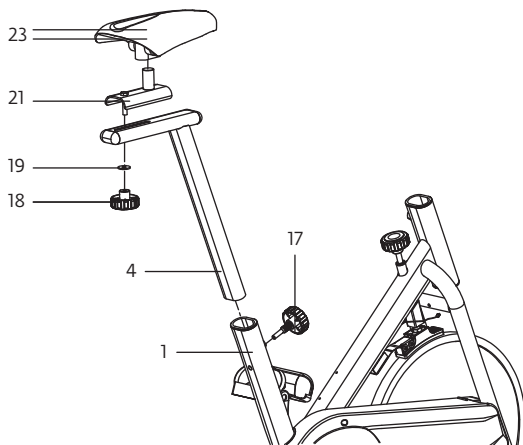
1. Отырғышты (23) отырғыш бағыттағышына (21) сомын кілтімен мықтап бекітіңіз.
2. Отырғыш бағыттағышын (21) қолсаппен (18) және жалпақ тығырықпен (19) отырғышасты істікке (4) суретте көрсетілгендей бекітіңіз.
3. Алдымен қолсапты (17) босатып, отырғышасты істікті (4) негізгі қаңқа бөлігіне (1) орнатыңыз, содан кейін отырғышасты істікті (4) қолсаппен (17) қажетті биіктікте мықтап бекітіңіз.



Назар аударыңыз:

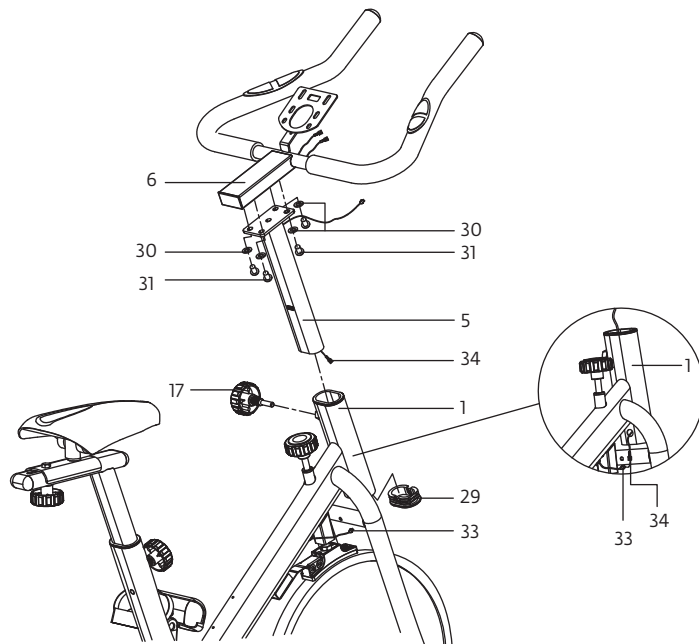
Отырғыш (23) отырғышасты істікке (4) мықтап бекітілгенін және жаттығу кезінде оның қалпы өзгермейтінін тексеріңіз.

ЕСКЕРТУ: отырғыштың әмбебап велосипед бекітпесі бар және оны қажетіне қарай жайлысына ауыстыруға болады. Оған қоса, велосипед бекітпесін пайдаланудың артықшылығы — отырғыштың еңіс бұрышын өзгерту мүмкіндігі.



5-ҚАДАМ

1. Тұтқа тағанын (5) негізгі қаңқа бөлігіне (1) орнатып, негізгі қаңқа бөлігінен (1) сопақ пішінді қапталдық бітеуішті (29) алыңыз.
2. Датчиктің ұзартқыш кабелін (34) суретте көрсетілгендей алдыңғы таған түтігіндегі арнайы тесіктен өткізіңіз. Датчиктің ұзартқыш кабелін (34) негізгі қаңқаның (1) төменгі жағындағы кішкене тесіктен өткізіп, суретте көрсетілгендей датчик кабеліне (33) қосыңыз.
3. Сопақ пішінді қапталдық қақпақты (29) жауып, тұтқа тағанын (5) қолсап (17) арқылы негізгі қаңқаға (1) бекітіңіз.
4. Тұтқаны (6) ішкі жағы алтықырлы бұрандар (31) мен жалпақ тығырықтар (30) арқылы тұтқа тағанына (5) бекітіңіз.

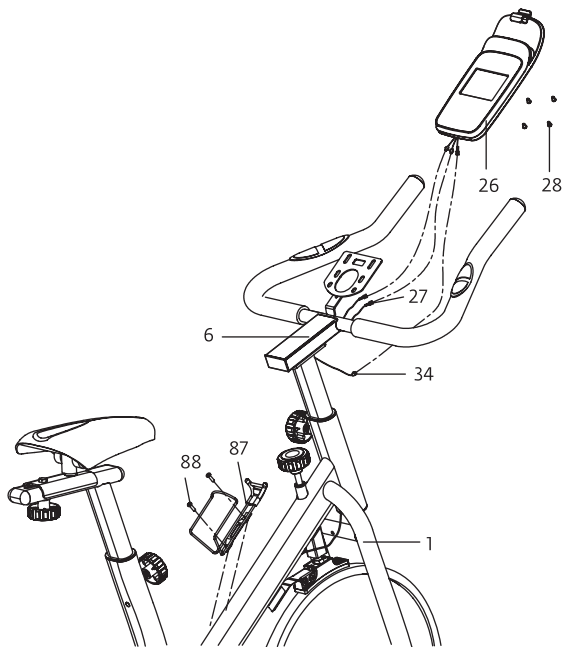


6-ҚАДАМ

1. Датчиктің ұзартқыш кабелін (34) және ЖСЖ датчигінің кабельдерін (27) жаттығу компьютеріне (26) жалғаңыз. Содан кейін жаттығу компьютерін (26) бұрандалар (28) арқылы тұтқа тағанының тілімшесіне (6) бекітіңіз.

2. Бөтелке ұстағышын (87) екі бұраншегемен (88) қаңқаға (1) бекітіңіз.

ЕСКЕРТУ: қосылғаннан кейін барлық кабельдерді жинап, жаттығу компьютері жұмыс істеп тұрғанын тексеріңіз. Кабельдерді А тесігіне салып, олардың сыртқы түрін төмендегі суретке сәйкес тексеріңіз.



Құрастыру аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

4. Жаттығу құрылғысын пайдалану

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

4.1 Отырғыш қалпын реттеу

Отырғыш биіктігі мен қалпын дұрыс реттеу өте маңызды.

1. Қолсапты (17) сағат тіліне қарсы бағытта бұрап алып, оны тесіктен шығару үшін өзіңізге қарай тартыңыз. Отырғышасты істікті (4) қажетті биіктікке жылжытыңыз. Қолсапты (17) тесікке салып, отырғышасты істіктің (4) бір тесігіне түскеніне көз жеткізіп, оны қатайтыңыз.
2. Қолсапты (18) босатып, отырғышты консольге жақын не одан алыс жылжыту арқылы өзіңізге барынша ыңғайлы етіп орнатыңыз. Отырғыш қалпын бекіту үшін қолсапты тоқтағанша бұраңыз.
3. Отырғышқа отырып, екі аяқ табанын педальдарға қойыңыз. Сіз тізеңізді тоқтатпай не сандарды жан-жаққа жылжытпай, педальдарды толық айналдыра алуыңыз керек. Егер педальдар айналымының ең төменгі нүктесінде тізелер кішкене емес, қатты бүгілетін болса, отырғыш тым төмен орналасқан деген сөз. Ал егер педальдар айналымының ең төменгі нүктесінде тізені толық жазуға тура келсе, отырғыш тым жоғары орналасқан деп түсініңіз.



Назар аударыңыз!

1. Жаттығу құрылғысында отырып, отырғыш биіктігін реттеуге тырыспаңыз.
2. Отырғыш орнын өзгерткеннен кейін әрқашан қолсаптарды (17, 18) қатайтыңыз.

4.2 Тұтқалар биіктігін реттеу

Жаттығу құрылғысына отырып, тұтқаны бұғаттан шығару үшін бекіткішті (17) босатыңыз. Тұтқаны барынша ыңғайлы қалыпқа орнатыңыз. Тұтқаны таңдалған қалыпта бекіту үшін бекіткішті (17) қатайтыңыз.

4.3 Педаль белдікшелерін реттеу

Сіз педальдарды айналдырудың бастапқы кезеңінде басып итеру және соңғы кезеңінде белдікшелерден тарту арқылы оларды толық амплитуда бойынша жайлы айналдыруға

болатындай етіп белдікшелерді реттей аласыз. Барынша тиімді жаттығу үшін педальдарды толық амплитуда бойынша жұлқымай, біркелкі айналдыру ұсынылады.

4.4 Жаттығу құрылғысын еденге орнықтыру

Жаттығу құрылғысын тегіс емес жерде тұрақтандыру үшін еден қисықтығының компенсаторларын пайдаланыңыз. Олар артқы тұрақтандырғыштың шеттерінде орналасқан. Қажетті деңгейді орнату үшін оларды сағат тілі бойымен не сағат тіліне қарсы бағытта бұрау керек.

4.5 Апаттық тоқтату функциясы

Шұғыл тежелу қолсабы (67) сермер айналуын тез тоқтатуға арналған. Оны жаттығуды аяқтау және жаттығу құрылғысының сермерін тоқтату қажет болған кез келген уақытта пайдалана аласыз.

Апаттық тежегішті пайдалану үшін қолсапты (67) қатты төмен қарай басыңыз.

Тізелерді жарақаттап алмау үшін жаттығу кезінде аяқтарды педальдардан толық тоқтағанша алмаңыз.

4.6 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Алдыңғы тұтқаларды ұстап, алдыңғы тұрақтандырғыштағы тасымалдау роликтері жерге тірелгенше жаттығу құрылғысын өзіңізге қарай еңкейтеііз. Осы күйде вело-жаттығу құрылғысын сақтау орнына оңай жылжытуға болады.

4.7 Жүрек соғу жиілігінің датчиктері

ЖСЖ датчиктері дұрыс жұмыс істеуі үшін сенсорлық тілімшелерді мықтап ұстау қажет, бірақ тым қатты емес. Сенсорлар жұмысы электрлік потенциалды өлшеуге негізделген, сол себепті алақандар сәл дымқыл болуы керек. Алақанға кремдер мен майлар жақпаңыз, олар пленка ретінде өлшеуге кедергі келтіруі мүмкін. Көрсеткіштер өлшеу басталғаннан шамамен 10 сек өткенде тұрақтанады.



Назар аударыңыз:

ЖСЖ сенсорлық датчиктері медициналық аспап болып табылмайды, сол себепті оларды жаттығу қарқындылығын бақылау үшін тек анықтамалық мақсатта пайдалану керек.

4.8 Алынатын жүктемені реттеу

Шұғыл тежелу қолсабы арқылы алынатын жүктеме деңгейін де реттеуге болады. Қолсапты сағат тілі бойымен бұраған сайын тоқтатқыш алаңын сермерге жақындай

түседі. Қолсаптың тоқтатқыш алаңы сермерге айналу кезінде неғұрлым көп қысым жасаса, сермерді айналдыру соғұрлым қиын болып, сізге көп жүктеме түседі.



Назар аударыңыз:

1. Тоқтатқыш алаңының киіз жабыстырмасы сермерге үйкелген кезде шығатын шу — қалыпты жағдай және ол жаттығу құрылғысының ақаулығы болып табылмайды.
2. Сермерді айналдырған кезде педаль торабының шамалы дірілін сезінуіңіз мүмкін. Бұл әсер жаттығу құрылғысының жұмыс істеу принципіне байланысты. Жетек механизмінде болат шынжыр қолданылады, сол себепті сермер айналғанда сөзсіз аздап діріл пайда болады. Бұл ерекшелік жаттығу сапасына ешқалай әсер етпей, тек жаттығу құрылғысының тозуға төзімділігін арттырады.

5. Жаттығу

5.1 Жалпы ақпарат



Назар аударыңыз:

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

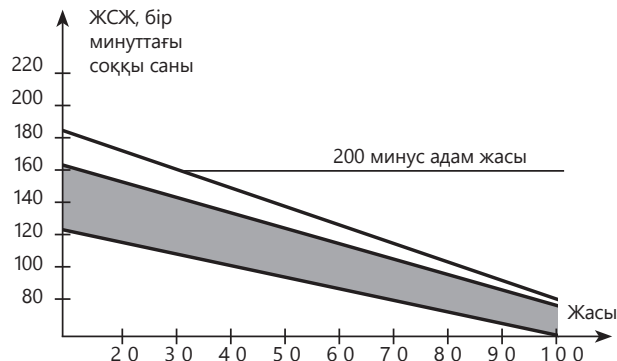
Жаттығу бағдарламасын біртіндеп бастаңыз, яғни әр 2 күн сайын бір жаттығу блогын жасаңыз. Жаттығу көлемін апта сайын арттырып отырыңыз. Қысқа кезеңдерден бастаңыз, содан кейін оларды үнемі көбейтіңіз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемелерден аулақ болыңыз, олар денсаулыққа кері әсер етуі мүмкін. Негізгі жаттығуларға қоса велосипед тебу, билеу, сыртта жүгіру сияқты басқа да кардиожүктемелер түрін 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 аспап 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.
- 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 тыныштық күйіне өтуге көмектеседі.
- 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 — $160 \times 60\% = 96$

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

Жаттығудан кейінгі қалыпты жүрек соғу жиілігінің қалпына келуі ағзаның физикалық дайындығының 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.



Назар аударыңыз!

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

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

5.2 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

Жаттығу алдында қыздырыну ағзаны 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 да 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, бұл жаттығуларды жұмыстан кейін, жаттығу жоспарланбаған күндері жасауға болады. Осылайша, жұмыстағы күйзелістен 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, аяққа қол тигізіп көріңіз. Башпайларға созылып жетуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 20–30 секунд бойы 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 қалыпты 30–40 секунд бойы сақтауға тырысыңыз.

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 қалыпты 30–40 секунд бойы сақтауға тырысыңыз.

5.3 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

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

Пернелер сипаттамасы

РЕЖИМ	Параметрлер режиміне кіру және мақсатты параметрлер арасында ауысу үшін пайдаланылады. SPEED (жылдамдық) және RPM (минутына айналу саны) дисплей режимдері арасында ауысуға мүмкіндік береді. Параметрлерді қалпына келтіру үшін осы батырманы 3 секунд басып тұрыңыз.
ЕНГІЗУ	Мақсатты жаттығу параметрлерін реттеу үшін пайдаланылады.
ТҮСІРІП ТАСТАУ	Мақсатты жаттығу параметрлерін реттеу кезінде параметрлерді қалпына келтіру үшін осы батырманы 3 секунд басып тұрыңыз.

Дисплейдегі ақпараттық терезелер сипаттамасы

			SPEED RPM
			PULSE
TIME SET	DIS. SET	CAL. SET	

ЕСКЕРТУ

- Егер дисплей жарығы төмен болса не мүлдем көрсетпесе, батареяларды ауыстырыңыз.
- Жаттығу компьютері күту режимінде 4 минут жұмыс істегеннен кейін автоматты түрде өшеді.
- Пайдаланылатын қуат беру элементінің типі — AA батареялары.

Пайдаланушы жаттығуды бастаған кезде консоль барлық деректерді көрсете бастайды.

Дисплейдегі ақпарат

Дисплейдегі белгі	Жалпы сипаттамасы	Индикация
DIS	Жүріп өткен қашықтық	0,00~99,99 КМ
TIME	Жаттығу құрылғысын пайдаланудың жалпы уақыты	0:00~99:59
CAL	Жұмсалған калориялар	0,00~999,9
SPEED	Қозғалыс жылдамдығы	0,0~99,9 КМ/Ч
RPM	Жаттығу кезіндегі айналымдар саны	0,0~999,9 Р/М
PULSE	Тұтқалардағы датчиктерді ұстаңыз. 2~3 секундтан кейін экранда жүрек соғу жиілігі туралы деректер көрсетіледі	40~240 СОҚ/МИН

Назар аударыңыз!



Жаттығу құрылғысының компьютері кез келген электрондық құрылғы сияқты ылғал мен соққы әсеріне сезімтал. Компьютердің қызмет мерзімін ұзарту үшін жаттығу құрылғысының қатты сілкінуіне және құлауына жол бермеңіз, оны ылғалдылығы тым жоғары орынжайда немесе конденсат пайда болуы мүмкін жағдайларда пайдаланбаңыз. Компьютерді тазалау үшін жуғыш құралға малынған жұмсақ сулықты немесе ылғалды сулықты пайдаланыңыз. Абразивті немесе агрессиялық тазалау құралдарын қолданбаңыз.

Қуатты үнемдеу үшін жаттығу аяқталғанда компьютер автоматты түрде күту режиміне ауысады. Күту режимінде дисплей өшеді. Күту режимінен шығу үшін кез келген пернені басуға болады.

5.4 Жаттығу бағдарламалары

Мақсатты параметр бойынша жаттығу

Бұл компьютерде үш мақсатты жаттығу режимі бар: уақыт, қашықтық және калориялар. Мақсатты функцияға ауысқан кезде дисплейде «SCAN» белгішесі жыпылықтаса, режимді орнату алдында «SCAN» белгішесін алып тастау үшін «РЕЖИМ» пернесін басу керек.

УАҚЫТ жаттығу режимі: «УАҚЫТ» функциясына ауысу үшін алдымен «РЕЖИМ» батырмасын басыңыз, содан кейін мақсатты уақытты орнату үшін «ЕНГІЗУ» батырмасын басыңыз (режим орнатуды жылдамдату үшін «ЕНГІЗУ» батырмасын басып тұрыңыз). Содан кейін жаттығуды бастаңыз, дисплей кері санауды бастайды.

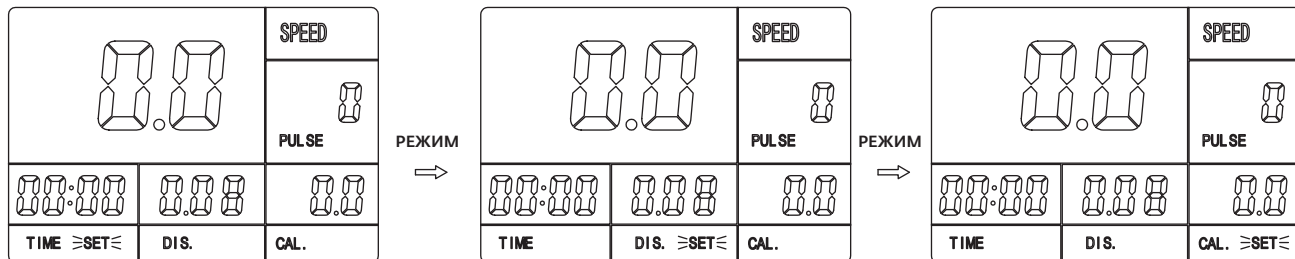
ҚАШЫҚТЫҚ жаттығу режимі: «ҚАШЫҚТ.» функциясына ауысу үшін алдымен «РЕЖИМ» батырмасын басыңыз, содан кейін мақсатты қашықтықты орнату үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз (теңшеуді жылдамдату үшін «ЕНГІЗУ» батырмасын басып тұрыңыз). Жаттығуды бастаңыз, дисплей кері санауды бастайды.

«КАЛОРИЯЛАР» жаттығу режимі: «ККАЛ» функциясына ауысу үшін алдымен «РЕЖИМ» батырмасын басыңыз, содан кейін калорияларды жағу бойынша мақсатты мәнді орнату үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз (теңшеуді жылдамдату үшін «ЕНГІЗУ» батырмасын басып тұрыңыз). Жаттығуды бастаңыз, дисплей кері санауды бастайды.

Кері санақ нөлге жеткенде, экран жыпылықтап, жаттығу мақсатына жеткені туралы хабарланады. Жаттығуды жалғастырсаңыз, компьютер автоматты түрде нөлден бастап санай бастайды.

Орнатылған мақсатты мәндерді түсіріп тастау үшін «ТҮСІРІП ТАСТАУ» батырмасын басып, қайта теңшеңіз.

ЕСКЕРТУ: жоғарыда аталған жаттығу параметрлерінің біреуін немесе екеуін ғана орнатуға болады. Барлық үш параметрді орнату қажет емес.



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 көпшілігінің калориялылығы жоғары. Бір стақан тәтті шырын тоқтық сезімін сыйламайды, бірақ қажетсіз калориялар қосады.

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

Оған қоса, салмақ тастайтын диета ұстаған кезде барлық алкогольді ішімдіктерден бас тарту қажет. Құрамындағы спирттің белгілі бір калориялылығы бар, сонымен қатар алкогольді ішімдіктердің ағзаға әсер ету спектрі өте кең. Алкогольді тұтыну әсерінің диеталық тамақтану мен салмақ тастауға ешқандай қатысы жоқ.

Құнарлылық және калориялар

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

Дене салмағы, кг	Әйелдердің энергетикалық қажеттіліктері, калория				Ерлердің энергетикалық қажеттіліктері, калория			
	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары
Белсенділік								
45	1200	1400	1600	1700	-	-	-	-
49,5	1200	1500	1600	1700	-	-	-	-
54	1200	1600	1700	1800	1500	1900	2100	2200
58,5	1300	1600	1700	1800	1500	2000	2100	2200
63	1400	1700	1800	1900	1600	2000	2100	2300
67,5	1500	1700	1800	1900	1700	2100	2200	2400
72	1600	1700	1900	2000	1800	2100	2200	2400
76,5	1700	1800	1900	2000	1900	2200	2300	2500
81	1800	1800	1900	2000	1900	2200	2400	2600
85,5	1900	2000	2000	2000	2000	2200	2400	2600
90	1900	2000	2000	2000	2000	2300	2500	2600
90+	2000	2000	2000	2000	2100	2400	2600	2800

¹ — Адамның мінсіз салмағы мен энергетикалық қажеттілігін бағалаудың көптеген тәжірибелік әдістері бар. Олардың барлығы ерекшеліктеріне байланысты сал басқаша нәтижелер береді: шынында да, кардиологтың пациенттің мінсіз 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.

Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

Кез келген диеталық тамақтану бағдарламасы өте қарапайым жасалады: күнделікті рацион дұрыс тамақтану үшін қажетті тағамның негізгі типтерінің теңдестірілген мөлшерін қамтуы керек. Тамақтану рационының құрылымын диаграмма түрінде сұлбамен көрсетуге болады:

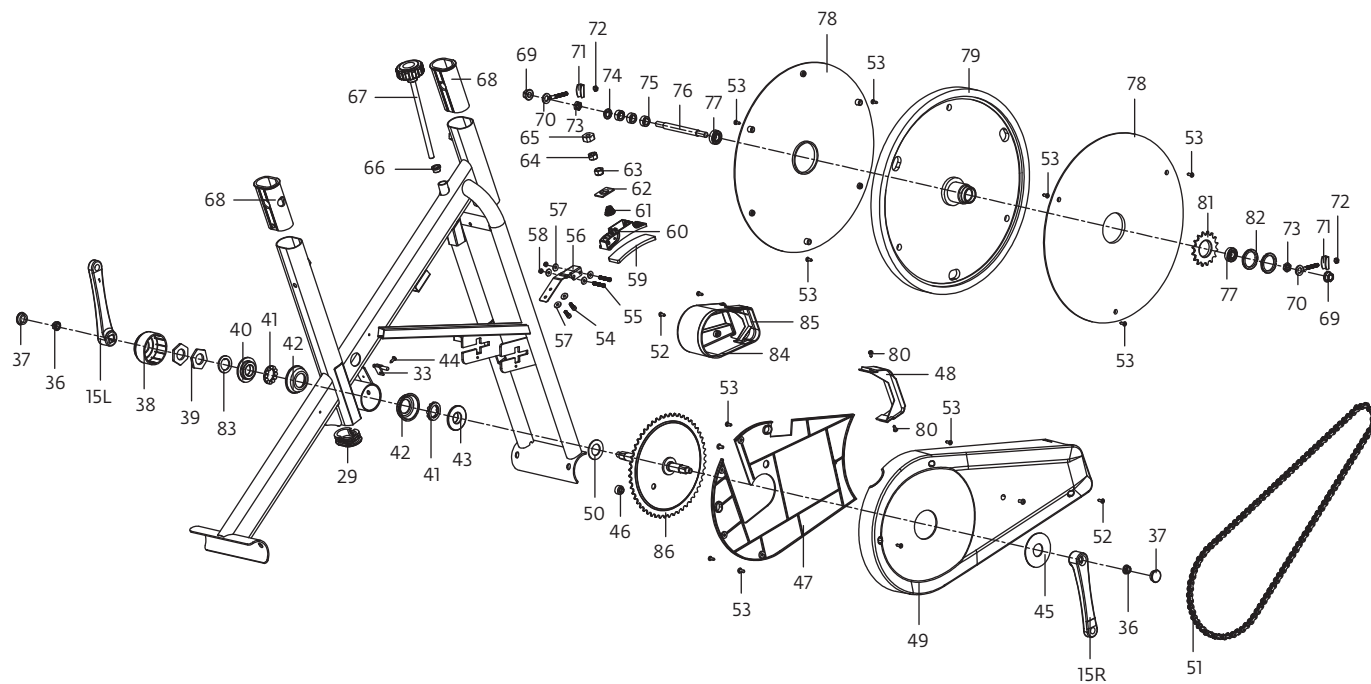


Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз¹.

¹—калориялылығы 2400 калориядан жоғары диеталар үшін күрделі көмірсулардың, көкөністер мен жемістердің мөлшерін көбейту керек. Ақуыздың бір тәуліктегі мөлшерін 200–250 г-ға дейін жеткізуге болады;

— адетте диеталар майды тұтынуды қатты шектейді. Дегенмен, біз шектен шықпауға және диетадан ешқандай майды толығымен алып тастамауға кеңес береміз. Әртүрлі майлар—біздің ағзамыз үшін маңызды қоректік заттар болып табылады және оларды сау адамдардың рационынан алып тастау денсаулыққа жағымсыз әсер етуі мүмкін.

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



8. Жиынтықтауыштар тізімі

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
1	Негізгі қаңқа	1
2	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
3	Артқы тұрақтандырғыш	1
4	Отырғышасты істік	1
5	Тұтқа тағаны	1
6	Тұтқа	1
7	Алдыңғы тұрақтандырғыш бітеуіші	2
8	Шаршы бас тірегішті бұран (M8x74)	4
9	Табандатпа сомын (M8)	2
10	Тасымалдау ролигі	2
11	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8x40)	2
12	Қалпақшалы сомын (M8)	4
13	Иілген тығырық (D8xD25x1,5xR33)	4
14	Артқы тұрақтандырғыш бітеуіші	2
15L/R	Бұлғақ	1 жұп
16L/R	Педаль	1 жұп
17	Қолсап	2

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
18	Қолсап	1
19	Тығырық (D8xD24x2)	1
20	Сопақ бітеуіш	2
21	Отырғыштың бағыттағыш тірегі	1
22	Бітеуіш	1
23	Отырғыш	1
24	Тұтқа бітеуіші	2
25	Грипса	2
26	Жаттығу компьютері	1
27	ЖСЖ датчигінің сымы	2
28	Бұранда	4
29	Сопақ бітеуіш	2
30	Тығырық (D8xD16x1)	4
31	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8x15)	4
32	Тығыздағыш төлке	2
33	Датчик сымы	1
34	Датчиктің ұзартқыш кабелі	1

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
35	Төртбұрышты бітеуіш	1
36	Ернемекті сомын (M10)	2
37	Бұлғақ бітеуіші	2
38	Бұлғақ қақпағы	1
39	Тығырық	2
40	Оймакілтекті сомын	1
41	Сепаратор	2
42	Ось тостағаны	2
43	Оймакілтекті сомын	1
44	Бұранда (M4x5)	1
45	Сәндік ендіріме	1
46	Магнит	1
47	Ішкі қаптама	1
48	Қорғаныш қақпақ	1
49	Сыртқы сәндік қаптама	1
50	Тығырық	1
51	Шынжыр	1
52	Бұранда (M5x10)	3

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
53	Бұраншеге (ST4,2x12)	13
54	Алтықырлы бұран (M5x10)	2
55	Бұранда (M5x30)	2
56	Тежегіш суппорт	1
57	Тығырық (D5xD12x1)	6
58	Табандатпа сомын (M5)	2
59	Тежегіш қалып	1
60	Тежегіш блок	1
61	Серіппе	1
62	Тежегіш бәсеңдеткіші	1
63	Табандатпа сомын (M10)	1
64	Алтықырлы бұран (M10)	1
65	Шаршы сомын (20x20xM10)	1
66	Төлке	1
67	Шұғыл тежелу қолсабы	1
68	Төлке	2
69	Ернемекті сомын (M10)	2
70	Реттеу бұраны	2

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
71	U тәрізді тығырық	2
72	Сомын	2
73	Конустық сомын (M10x1)	2
74	Керме төлке (D12,2xD20x3)	1
75	Керме төлке (D12,2xD20x9)	3
76	Сермер осі	1
77	Мойынтірек	2
78	Сермер қақпағы	2
79	Сермер	1
80	Бұраншеге (ST2,9x9,5)	2
81	Тістегершік	1
82	Сермер сомыны	2
83	Шектеуші тығырық	1
84	Сол жақ қаптама	1
85	Қорғаныш қаптама	1
86	Сермер тістегершігі	1
87	Бөтелке ұстағыш	1
88	Бұраншеге (ST4,2x18)	2

9. Техникалық сипаттамалары

Сермер массасы	10 кг
Жүктемені реттеу	Қадамсыз
Бұлғақ ұзындығы	170 мм
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер
Жаттығу құрылғысының қуаты	AAA типті 2 қуат беру элементі
Өлшемі (Ұ×Е×Б)	113×57×118 см
Қаптама өлшемдері (ұз. х ені х биік.)	108×89×27 см
Нетто салмағы	30 кг
Брутто салмағы	37.5 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	120 кг
Жаттығу компьютері	LCD мониторы келесі параметрлерді көрсетеді: жаттығу уақыты; қуат беру элементтері орнатылғаннан бері жүріп өткен қашықтық; ағымдағы жаттығу кезінде жүріп өткен қашықтық; жылдамдық; калория шығыны; жүрек соғу жиілігі.
Қосымша	Еден тегіссіздігінің компенсаторлары, тасымалдау роликтері, бөтелке ұстағыш, тұтқа биіктігін реттеу, отырғыш қалпын үш жазықтықта реттеу, реттелетін педаль белдікшелері, қауіпсіздік тежегіші
Кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 7 жыл



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

ERGO MOVE

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

EVER PROOF

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

STABILITA

Жаттығу құрылғысы тіректерінің конструкциясында реттелетін компенсаторларды қолдану жаттығу құрылғысының күйін тегіс емес еденде тұрақтандыруға мүмкіндік береді.

ENERGY EFFICIENT

Жоғары энергия тиімділігі — жаттығу аяқталған кезде электр энергиясын не батарея зарядын үнемдеу мақсатында жаттығу құрылғысының автоматты түрде өшірілуі немесе жаттығу компьютерінің күту режиміне өтуі.

ERGO PAD

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

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Моделі: B-512 SPEEDSTER

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда және (немесе) қаптамада көрсетілген.

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

Заңды мекенжайы: 117437, Мәскеу қ., Миклухо-Маклай к-сі, 18-үй, 2-корпус, 102-бөлме

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

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.

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады



Өндіруші тұтынушыларды алдын ала хабарландырмай, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына, өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.