

Auf 100% Altpapier gedruckt!

Abb. ähnlich

Montageanleitung Crosstrainer „SKYLON-2“

Art.-Nr. 07691-210

Маңызды нұсқаулар

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

Өз қауіпсіздігіңіз үшін

- ⚠ **ҚАУІП!** Бұйымды құрастыру кезінде балаларды аулақ ұстаңыз (бала жұтып қоюы мүмкін ұсақ бөлшектер болады).
- ⚠ **ҚАУІП!** Жаттығу құрылғысын басқа мақсатта пайдалану қауіпті және оған тыйым салынады. Дайындаушы жаттығу құрылғысын өзге мақсатта пайдалану салдарынан келтірілген залалға жауапты емес.
- ⚠ **ҚАУІП!** Жаттығу құрылғысын жөндеу, техникалық қызмет көрсету және тазалау кезінде міндетті түрде тор бейімдегішті розеткадан суырыңыз.
- ⚠ **ҚАУІП!** Пайдаланушыларды (әсіресе балаларды) жаттығу кезіндегі ықтимал қауіптер туралы ескерту қажет.
- ⚠ **ҚАУІП!** Жаттығу құрылғысын дұрыс емес жөндеу немесе конструкциясын өзгерту (түпнұсқа бөлшектерді алып тастау, рұқсат етілмеген бөлшектерді орнату және т.б.) пайдаланушыға қауіп төндіруі мүмкін.
- ⚠ **ҚАУІП!** Жүрек соғу жиілігін бақылау жүйелері дәл болмауы мүмкін. Шамадан тыс жүктеме денсаулыққа қатты зиян келтіруі немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында басыңыз айналса немесе әлсіресеңіз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Құрылғыны тек мақсатына сай, яғни ересектерді физикалық жаттықтыру үшін пайдалануға болады.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Осы нұсқаулықта берілген жаттығу нұсқауларын міндетті түрде орындаңыз.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысымен осы нұсқаулықта сипатталмаған әрекеттерді орындау оны зақымдауы немесе адамдарға қауіп төндіруі мүмкін. Мұндай әрекеттерді тек KETTLER сервистік орталығының қызметкерлері немесе KETTLER компаниясы дайындаған мамандар ғана орындай алады.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Қосқыш кабель қысылып қалмағанына немесе өтуге кедергі келтірмейтініне көз жеткізіңіз.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысы үйде қолдануға арналған.
 - Сіз соңғы қауіпсіздік стандарттарына сай жасалған құрылғыны пайдаланып жатырсыз. Өндіруші пайдаланушы жарақат алуы мүмкін қауіпті жерлерді болдырмауға немесе оларды жабуға күш салған.
 - Жаттығу құрылғысы DIN EN 20957 -1/ EN 957-9 HB класына сәйкес келеді. Тиісінше, ол терапиялық мақсатта қолдануға арналмаған.
 - В және С класындағы жаттығу құрылғылары жоғары дәлдікті қамтамасыз етпейтінін ескеріңіз.
 - Егер күмәніңіз немесе сұрақтарыңыз болса, өз дилеріңізге хабарласыңыз.
 - Әр 1–2 ай сайын корпустың барлық бөлшектерін, атап айтқанда бұрандалар мен сомындарды тексеріңіз. Бұл әсіресе отырғыш пен тұтқа бекітпелеріне қатысты.
 - Жаттығуды бастамас бұрын, сізге осы құрылғымен жаттығуға болатынына сенімді болу үшін дәрігермен кеңесіңіз.

Дәрігер шешіміне сәйкес жаттығу бағдарламасын құру қажет. Дұрыс емес жаттығу немесе шамадан тыс жүктеме денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін.

- Құрылғыны әр қолданар алдында барлық бұрамалы және істікшелі қосылыстардың, сондай-ақ тиісті сақтандырғыш құралдардың бүтіндігі мен беріктігін тексеріңіз.
- Жаттығу кезінде ыңғайлы (спорттық) аяқ киім киіңіз.
- Біз жаңа технологияларды қолдана отырып, өз өнімдеріміздің сапасын үнемі бақылап отырамыз. Осыған байланысты біз құрылғыға техникалық өзгерістер енгізу құқығын өзімізге қалдырамыз.
- Электр аспаптармен жұмыс істегенде жалпы қауіпсіздік техникасы ережелері мен сақтық шараларын сақтаңыз.
- Қуат блогы 230 В кернеуге және 50 Гц жиілікке арналған. Қуат көзінің қосқыш кабелін жерге тұйықталған сүңгімелі розеткаға қосыңыз.
- Жаттығу құрылғысын тек жиынтыққа кіретін Kettler қуат көзімен бірге пайдалану керек.
- Көп түйіспесі бар сүңгімелі розеткаларды пайдаланбаңыз! Қолданылатын ұзартушы сым Неміс электртехниктері одағының (VDE) талаптарына сәйкес болуы керек.
- Егер жаттығу құрылғысын ұзақ уақыт пайдаланбайтын болсаңыз, оның тор бейімдегішін розеткадан суырыңыз.
- Барлық электр аспаптар жұмыс кезінде электромагниттік сәуле шығарады. Сәулелену деңгейі жоғары құрылғыларды (мысалы, мобилді телефондарды) қайықжайдың немесе басқару электроникасының жанына қоймаңыз, әйтпесе көрсеткіштер (мысалы, жүрек соғу жиілігі) қате болуы мүмкін.
- Бұйымды салмағы 130 кг-нан асатын адамдар пайдаланбауы тиіс.
- Жаттығу жасап жатқан адамға ешкім жақындамауы керек.
- Бұл жаттығу құрылғысында тек нұсқаулықта көрсетілген жаттығуларды ғана жасауға рұқсат етіледі.
- Жаттығу құрылғысын тегіс және тұрақты жерге орнатыңыз. Соққыларды жұмсарту және сырғуға жол бермеу үшін тиісті жұмсартқыш материал (резеңке кілемшелер және т.б.) төсеңіз.
- Бұйымды құрастыру кезінде қатайту моментінің ұсынылған мәндерін ($M = xx \text{ Нм}$) сақтаңыз.
- Жаттығу құрылғысы көлденең бетке орнатылуы тиіс.
- Құрылғыны басқа заттардан қауіпсіз қашықтықта болатын орынға орнату керек. Оны өтетін жерлерге, жолдар мен есіктерге жақын орнатпаңыз.
- Қауіпсіз аймақ жаттығу алаңынан кемінде 1 м үлкен болуы керек.
- 14 жастан асқан балалар және физикалық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар құрылғыны пайдалану мен қауіпсіздік нұсқаулармен мұқият танысып шыққаннан кейін ғана қолдана алады. Балалардың құрылғымен ойнауына жол бермеңіз. Тазалау мен техникалық қызмет көрсетуді балалар жасамауы керек.

Орнату нұсқаулары

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

⚠ ЕСКЕРТУ! Құрал-сайманды пайдаланған кезде әрқашан жарақат алу қаупі бар екенін ескеріңіз. Осы себепті құрылғыны орнату кезінде абайлап әрекет етіңіз!

- Жеткізілім жиынтығы түгел (бақылау тізімін қараңыз) және бүтін екенін тексеріңіз. Егер арыз-шағымыңыз болса, дилерге хабарласыңыз.
- Сызбаларды мұқият қарап шығып, құрылғыны суреттерде көрсетілген ретпен құрастырыңыз. Кейбір суреттерде іс-әрекеттер ретін көрсету үшін бас әріптер қолданылады.

Құрылғыны пайдалану

- Құрастыру аяқталып, тиісті түрде тексерілгенге дейін жаттығу құрылғысын пайдалануға болмайтынын ескеріңіз.
- Тот басу қаупіне байланысты құрылғыны ылғалды жерлерге жақын пайдалану ұсынылмайды. **Оған қоса, құрылғы бөлшектеріне сұйықтықтың (сусындар, тер және т.б.) тиюіне жол бермеңіз. Бұл тот басуға әкелуі мүмкін.**
- Жаттығу құрылғысын тек ғимарат ішінде пайдалануға рұқсат етіледі.
- Жаттығу құрылғысы тек ересектерге арналған және онымен балалар ешқашан ойнамауы тиіс. Есіңізде болсын, балалардың ойынға деген құмарлығы мен қызу қандылығына байланысты көптеген күтпеген жағдайлар туындауы мүмкін, алайда оның салдары үшін дайындаушы жауап бермейді. Дегенмен, егер балаңызға жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етсеңіз, оған тиісті нұсқау беріп, қадағалаңыз.
- Спорттық жаттығу құрылғысы — педальдың айналу жиілігіне байланысты жұмыс істейтін құрылғы.
- Еркін қозғалыс муфтасы жоқ жаттығу құрылғыларының қозғалатын бөлшектері бірден тоқтай алмайтынын ескеріңіз.
- Егер құрылғы жұмысы кезінде сермер жақтан тыныш шу естілсе, ол құрылғы жұмысына ешқандай әсер етпейді. Педальды артқа айналдыру кезінде техникалық себептерге байланысты шу шығады, оны ақау деп түсінбеңіз.

Бөлшектерге тапсырыс беру, 36–37 бет

Бөлшектерге тапсырыс беру кезінде тауардың толық нөмірін, қосалқы бөлшек нөмірін, қажетті саны мен құрылғының сериялық нөмірін көрсетіңіз.

Тапсырыс үлгісі: толық № 07691-210 / қос. бөл. № 68003531/ 1 д./ сериялық нөмірі: Құрылғыны болашақта тасымалдау үшін оның зауыттық қаптамасын сақтап қойыңыз.

Тауарды қайтару тек келісім бойынша және қауіпсіз қаптамада, мүмкіндігінше зауыттық картон қорапта жүзеге асырылады. Ақауды не зақымды егжей-тегжейлі сипаттау қажет!

- **Бұл нұсқаулықты келесі жерден жүктеп алуға болады:**

- Құрылғыны дұрыс орнату керек. Оны ересек адам орындауы тиіс. Егер күмәніңіз болса, мұндай нәрсені жақсы білетін адамнан көмек сұраңыз.
- Әр орнату кезеңіне қажетті материалдар тиісті суретте көрсетілген. Материалдарды дәл суретте көрсетілгендей жинаңыз. Барлық қажетті құрал-саймандарды шағын бөлшектер салынған пакеттен табасыз.
- Бөлшектерді мықтап бұрамай тұрып, олардың дұрыс орнатылғанын тексеріңіз. Алдымен өздігінен бөгелетін сомындарды қатайғанша қолмен бұраңыз, содан кейін оларды сомын кілтімен дұрыстап бұраңыз. Орнатуды аяқтаған кезде барлық бұрамалы қосылыстардың беріктігін тексеріңіз. Назар аударыңыз: бұрап алынған бөгеткіш сомындар қайта пайдалануға жарамсыз болып қалады (бекіткіштің сынуына байланысты) және оларды ауыстыруға тура келеді.
- Біз өндірістік және техникалық себептерге байланысты компоненттерді (мысалы, құбыр бітеуіштерін) өзіміз алдын ала құрастырамыз.

- Құрылғы магниттік тежегіш жүйесімен жабдықталған. Тежегіш жүйесін теңшеуге болады.
- Жүрек соғу жиілігін бақылау құралы ақаусыз жұмыс істеуі үшін аккумулятор терминалдарының кернеуі кемінде 2,7 В болуы керек (электр желісіне қосылмаған құрылғылар үшін).
- Алғашқы жаттығу алдында құрылғының барлық функцияларымен және оны теңшеу мүмкіндіктерімен танысып шығыңыз.

Күтім жасау және техникалық қызмет көрсету

- Зақымданған бөлшектер қауіпсіздік деңгейін төмендетіп, құрылғының қызмет мерзімін қысқартады. Осы себепті зақымданған не тозған бөлшектерді ауыстырып жүріңіз. Құрылғыны қолдануға жарамды болғанға дейін пайдаланбаңыз. Егер бөлшектерді ауыстыру қажет болса, тек түпнұсқалық KETTLER қосалқы бөлшектерін пайдаланыңыз.
- Құрылғының ұзақ уақыт бойы қауіпсіз жұмысын қамтамасыз ету үшін оны тиісті маман жылына бір рет тексеріп, техникалық қызмет көрсетіп отыруы керек.
- Тұрақты тазалау, күту және техникалық қызмет көрсету үшін KETTLER жаттығу құрылғыларына техникалық қызмет көрсету жиынтығын пайдаланыңыз (артикул нөмірі 07921-000). Сіз оны мамандандырылған спорт тауарлары дүкенінен сатып ала аласыз.
- **Құрылғы корпусына немесе электроникасына сұйықтықтың енуіне жол бермеңіз. Бұл терге де қатысты!**

Маңызды: бір-біріне бұрама арқылы біріктірілетін бөлшектер бекітпе материалдарсыз жеткізіледі. Егер сізге тиісті бекітпе материалдары қажет болса, тапсырысқа **«бекітпе материалымен бірге»** деп жазыңыз.

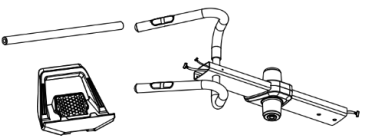
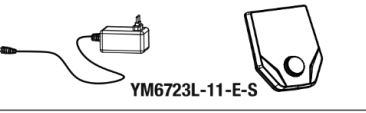
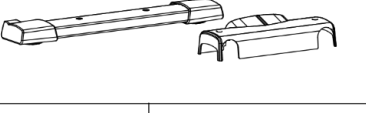
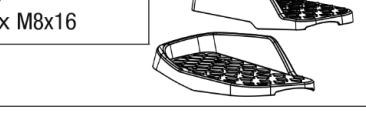
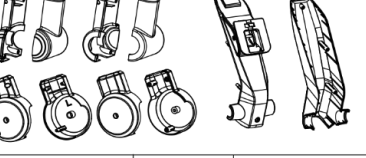
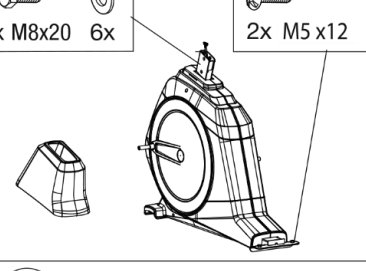
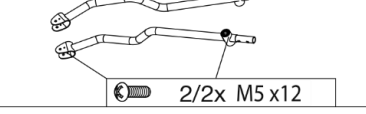
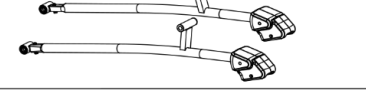
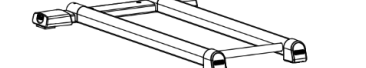
Кәдеге жаратуға қатысты нұсқау

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

«Спортмастер Казахстан» ЖШС

117437, Мәскеу қ. ☎ +7 495 77 7-777-1
Миклухо-Маклай к-сі, 18-
үй, 2-корп., 102-бөлме
www.kettler.ru

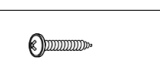
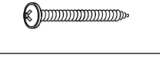
Бақылау тізімі

	Stck.
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

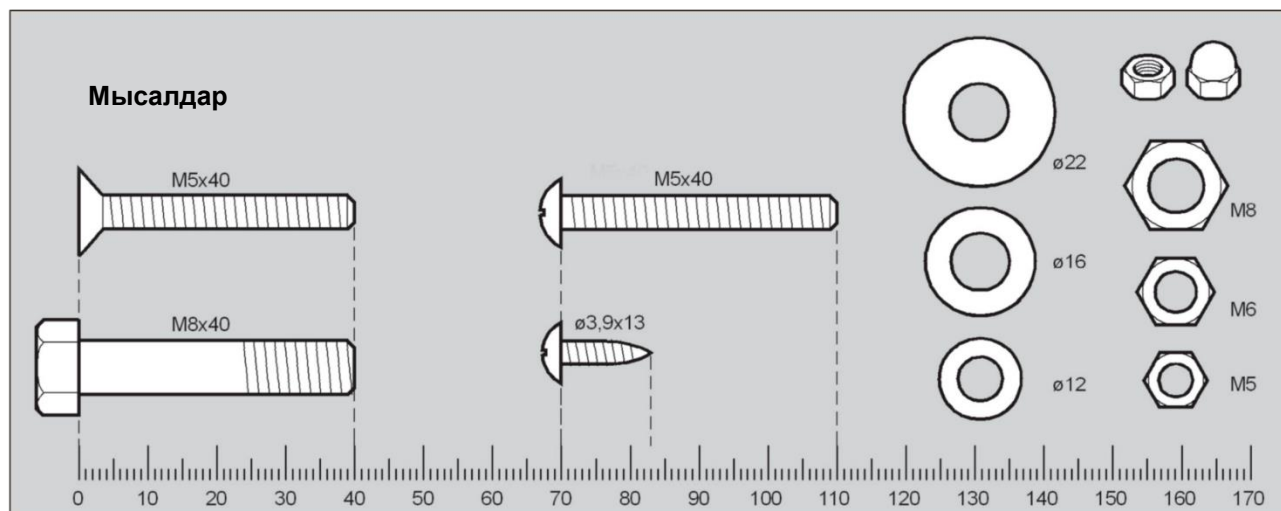
37



Pos. 51

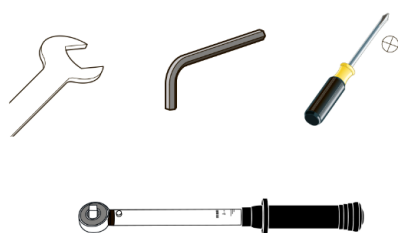
		2
	M8x655	4
	M8x45	2
	M8x40	4
	M8x16	6
	M8x20	4
	ø 8,5x19	12
	ø 8x25	4
	ø 8,5x19	4
	ø 8	4
	ø 17,5x25	4
		2
	M 8	4
	3x16	15
	3x25	4

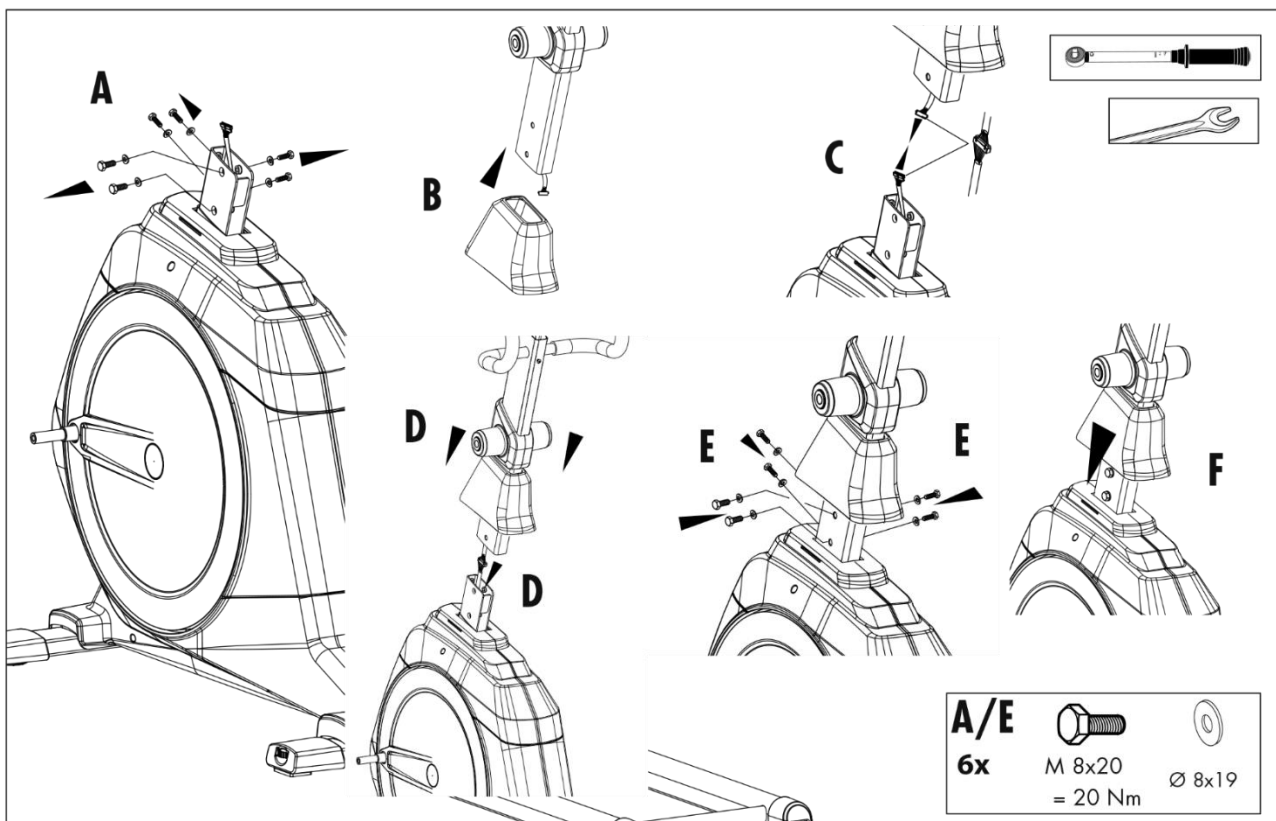
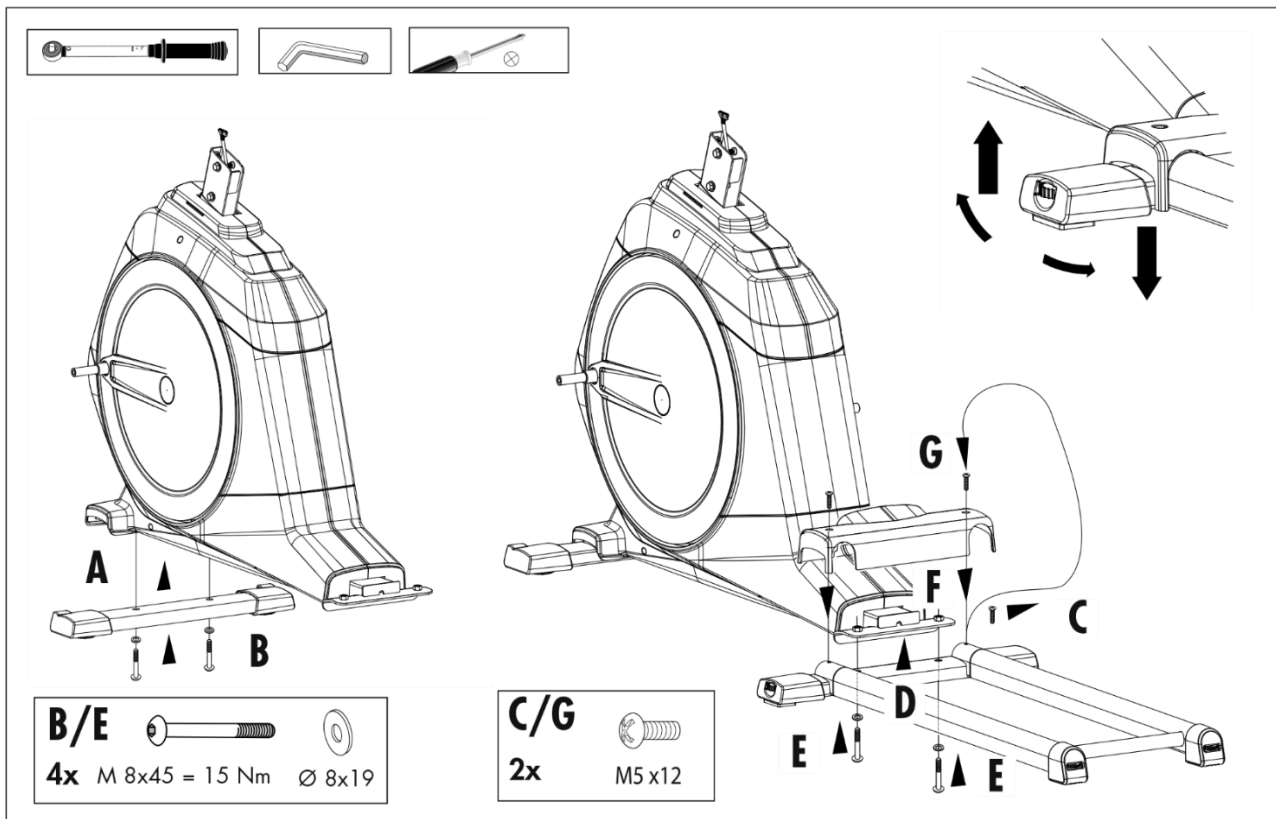
Бекітпе материалдар өлшемдері

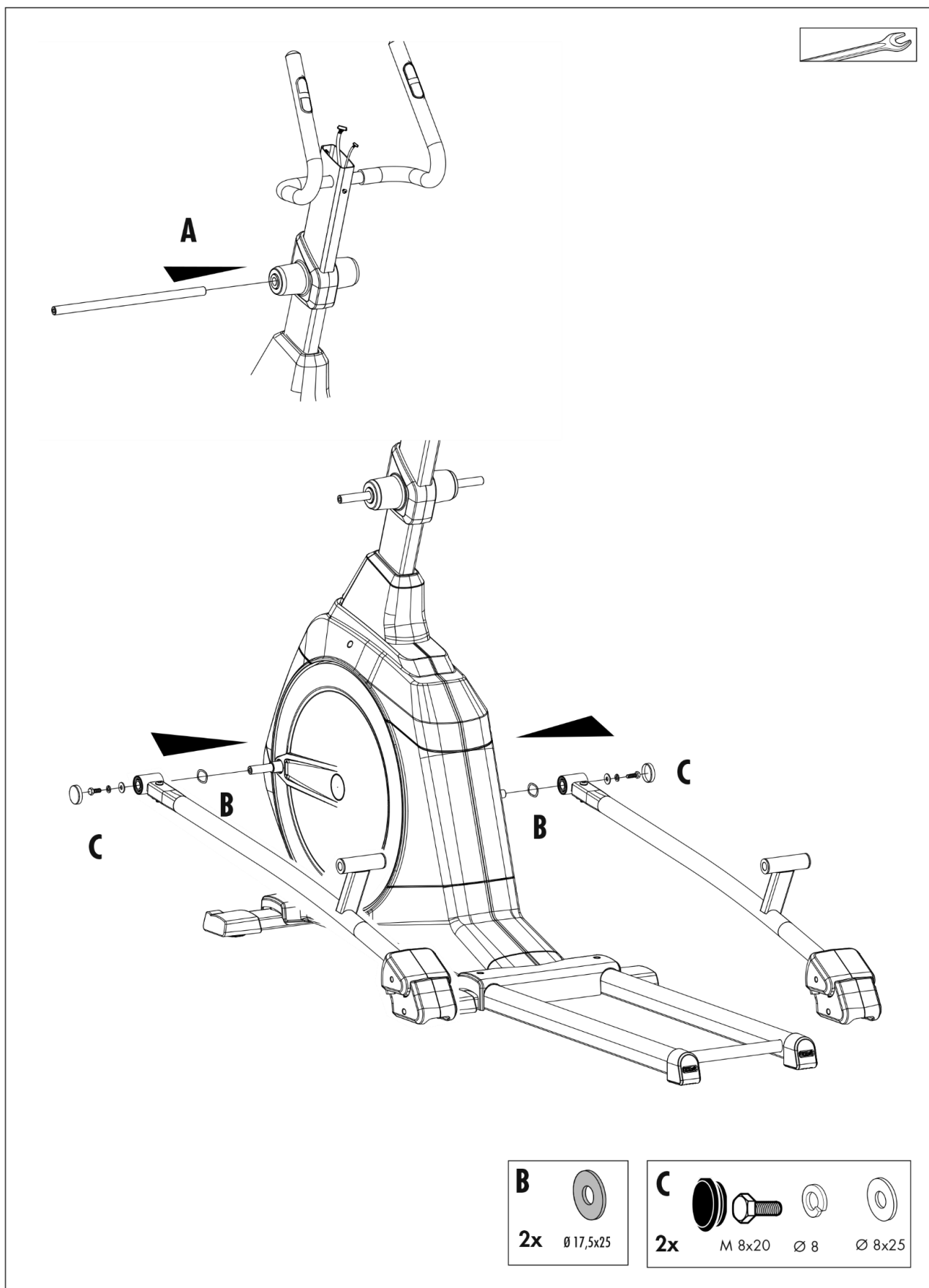


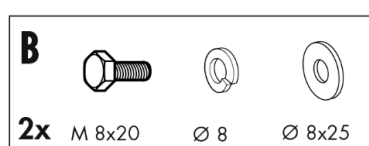
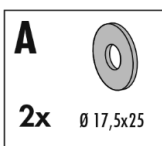
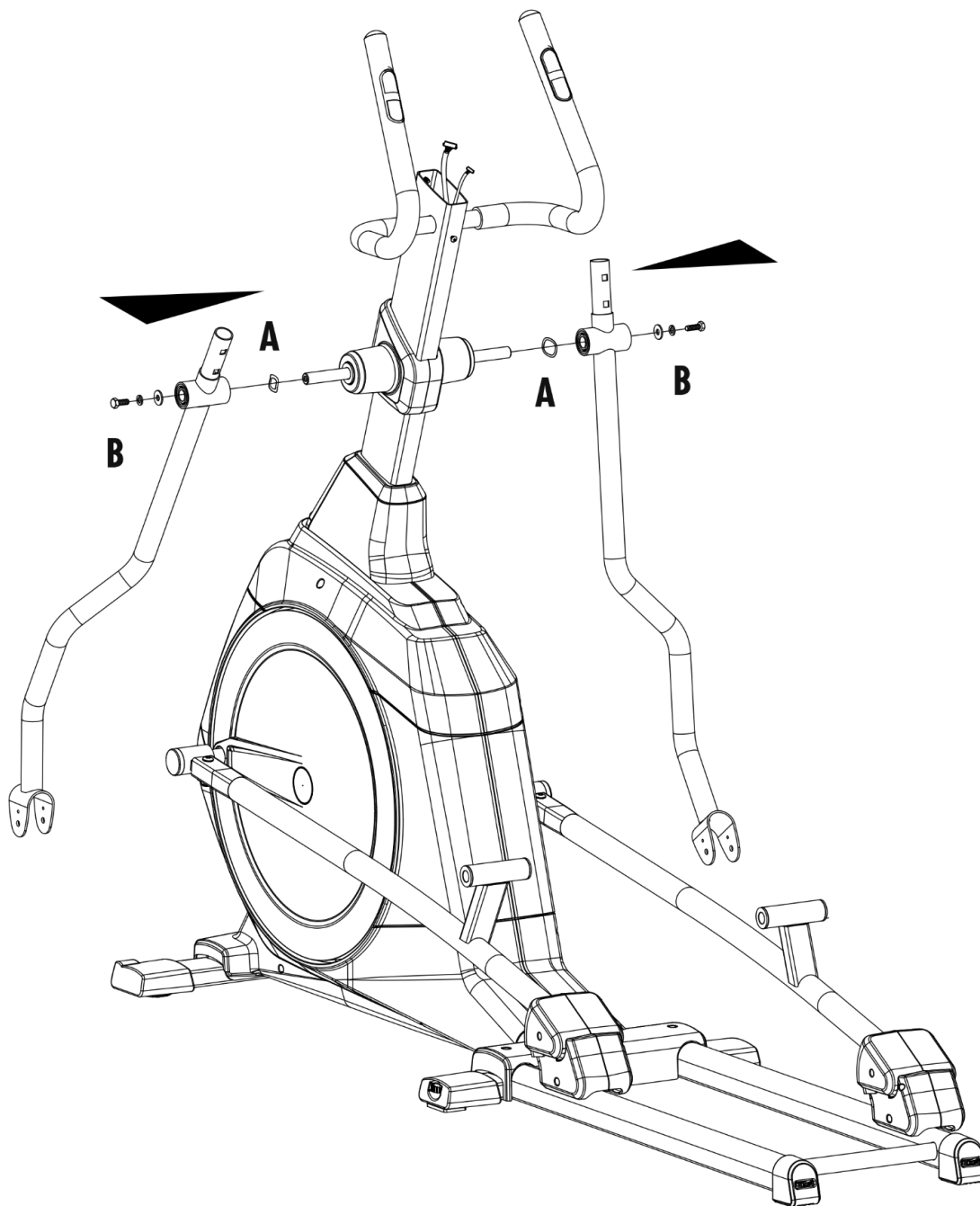
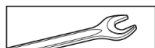
**Бұрандалы қосылыстарды
уақытылы тексеріп жүріңіз.**

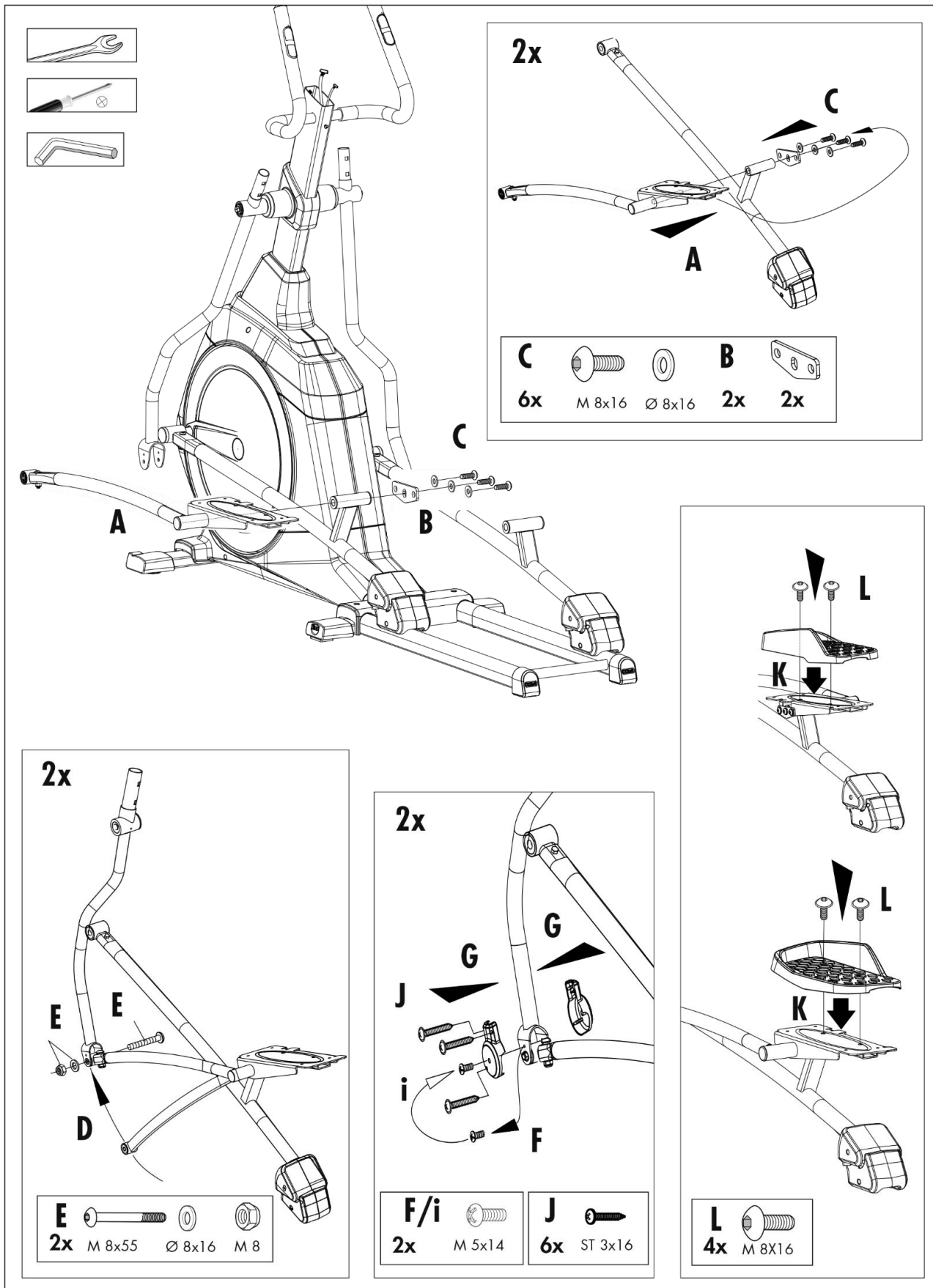
**Қажетті құрал-сайман —
жеткізілім жиынтығына
кірмейді.**

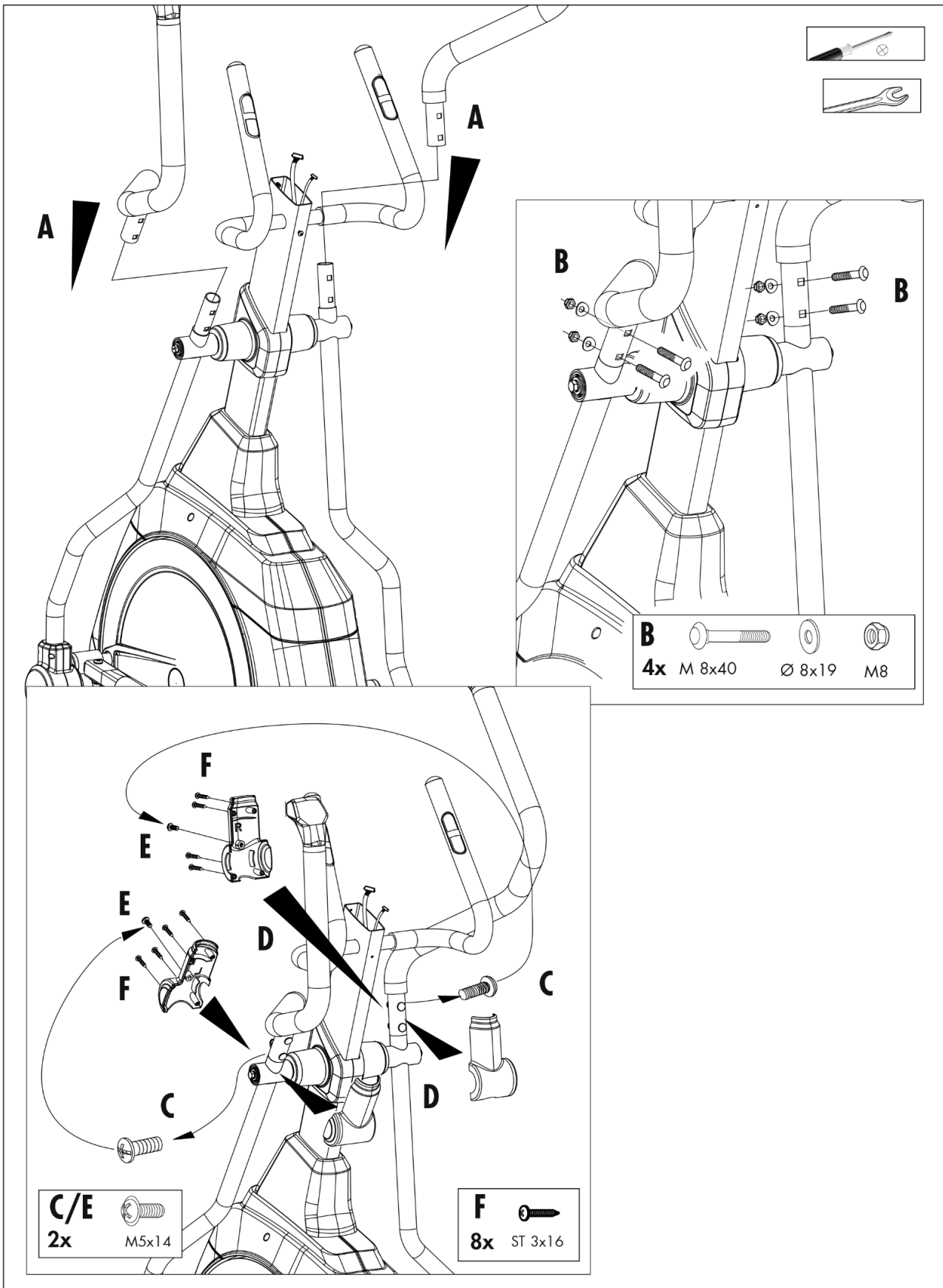


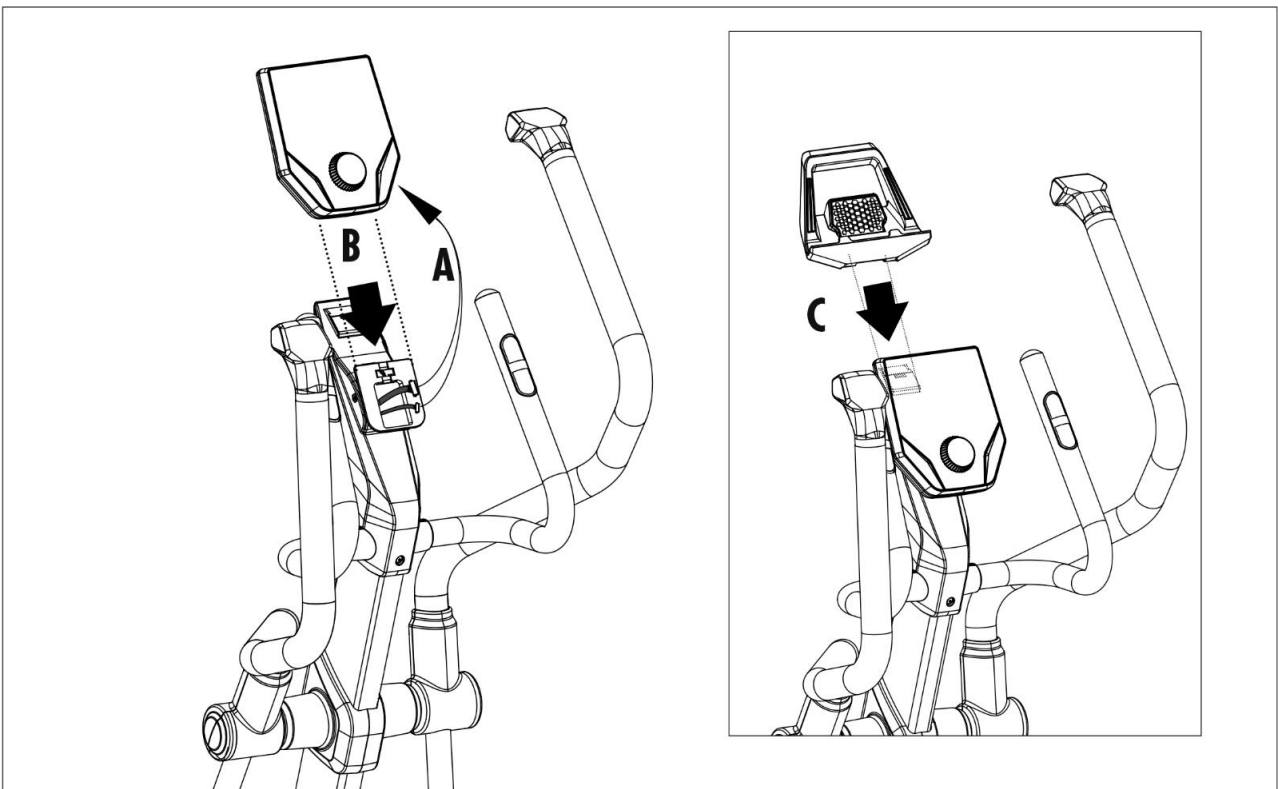
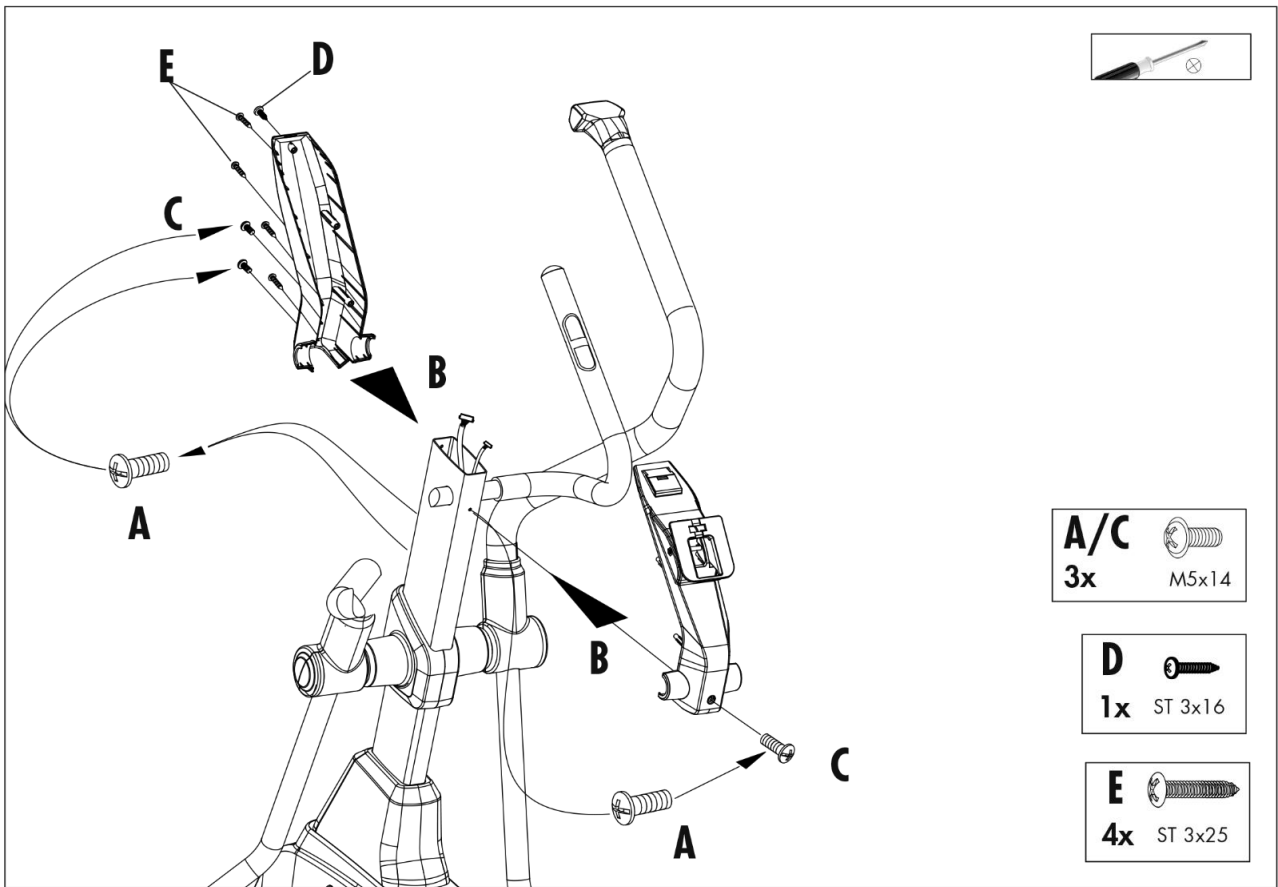




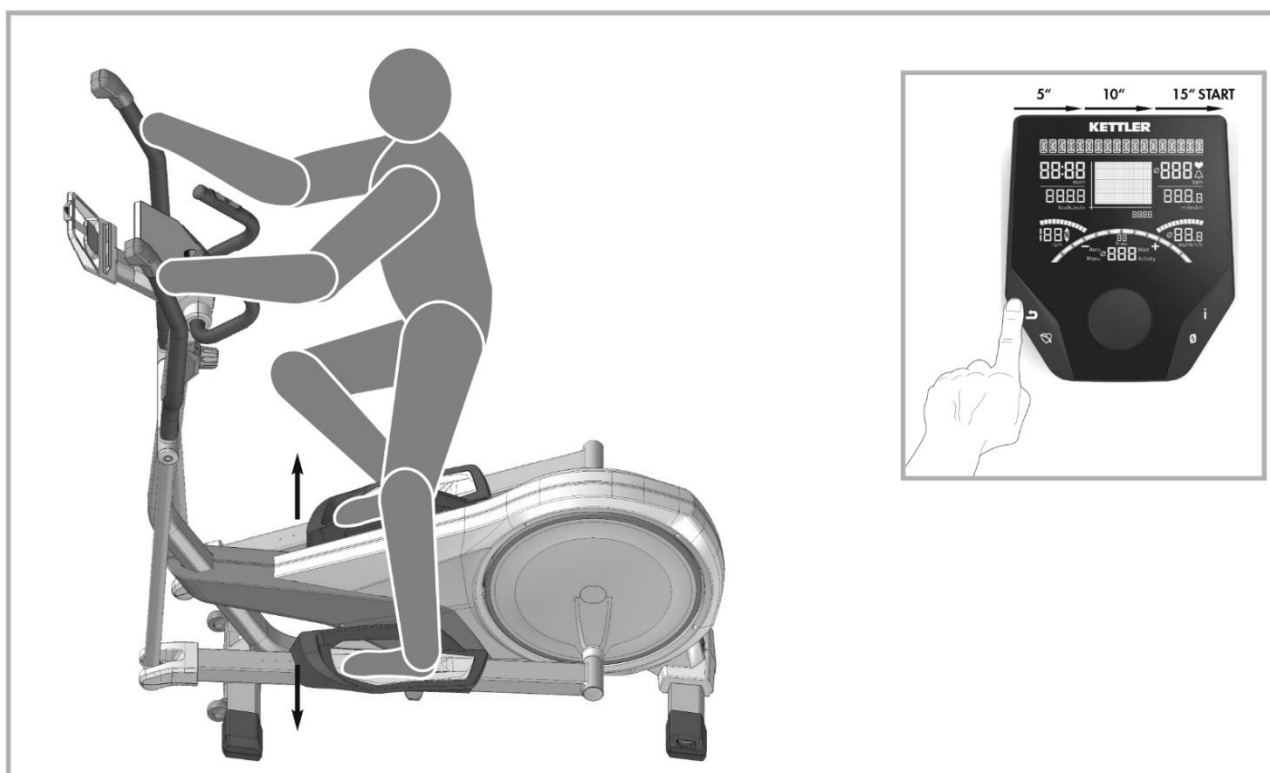
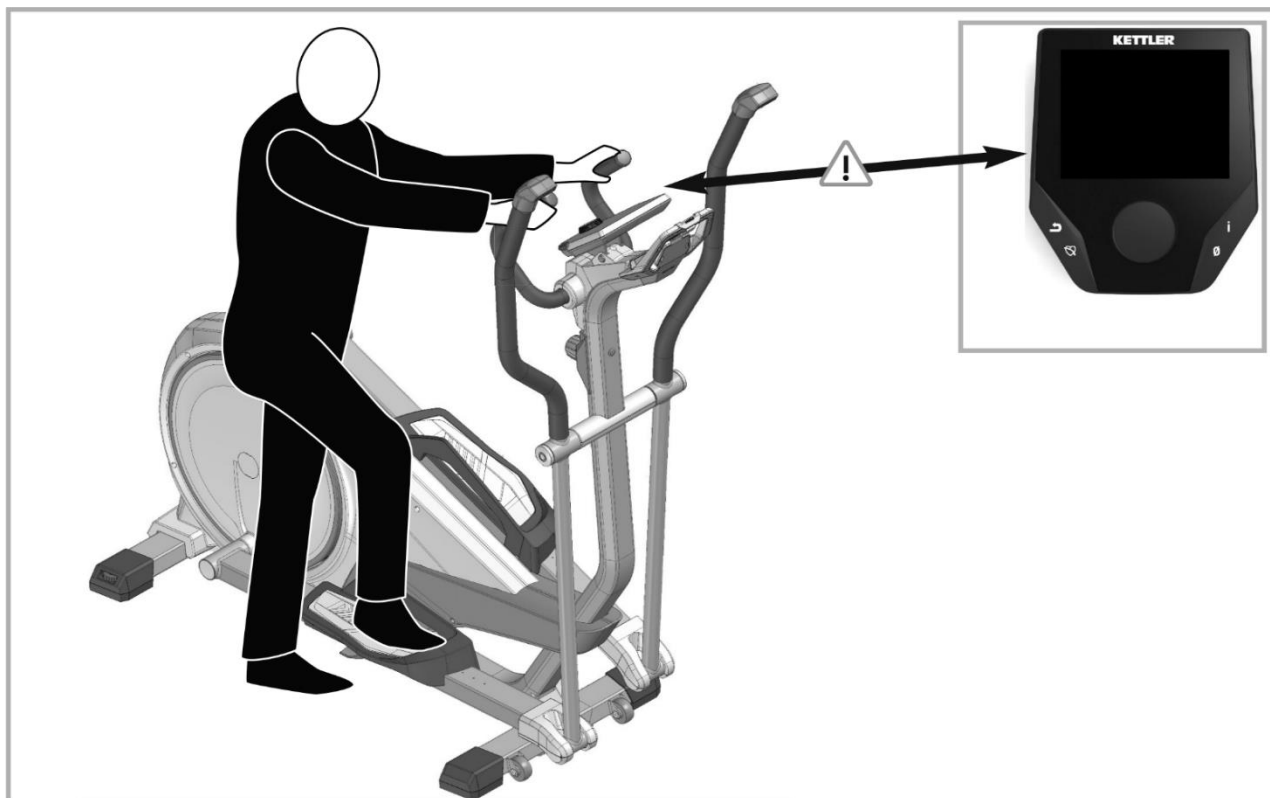




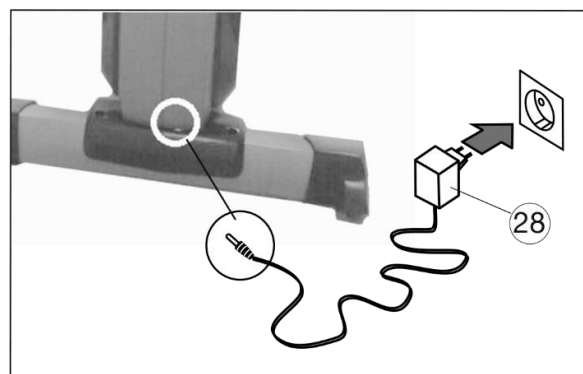
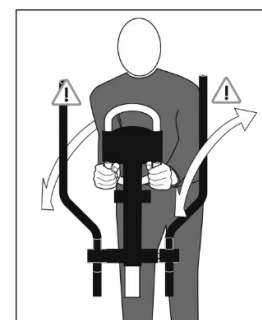
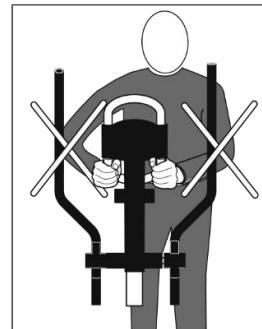
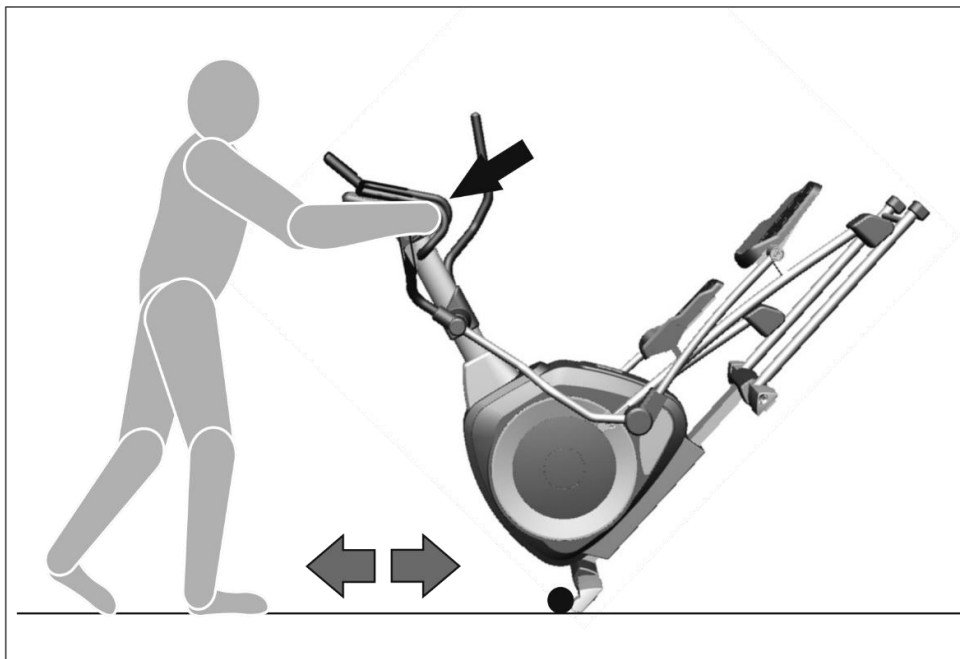




Қолдану нұсқаулары



Қолдану нұсқаулары



Жаттығу

Кросс жаттығу құрылғысы

Құрылғы аяқ, қол, дене және иық сияқты үлкен бұлшықет топтарын жаттықтыру үшін өте ыңғайлы.

Эллиптикалық қозғалыс процесінің арқасында жаттығу әсіресе буындар үшін қауіпсіз. Кросс жаттығу құрылғысы өз кәсібіне байланысты көп отыратын адамдар үшін қолайлы. Құрылғымен жаттығу кезінде дене түзу орналасады. Осыған байланысты арқа мен омыртқаға жүктеме түспейді. Әртүрлі жаттығу жолдары бар: тек аяқтарды жаттықтыру — қолмен бекітілген қолсаптан ұстау, қолды пассивті қолдану арқылы барлық бұлшықет топтарын жаттықтыру, қолды белсенді қолдану арқылы барлық бұлшықет топтарын жаттықтыру. Аяқ пен қол жаттығуларын біріктірген кезде барлық маңызды бұлшықет топтарына жүктеме түсіп, олар тиімді жаттығады.

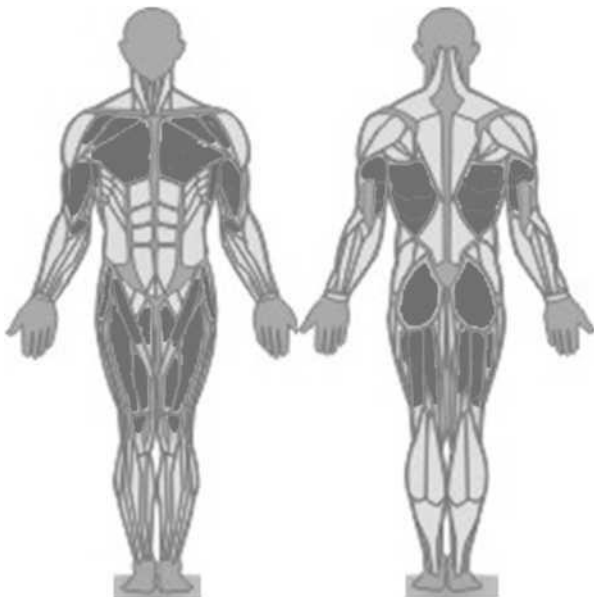
Дененің жоғарғы бөлігін қолсаптарда жаттықтыру қолдың, иықтың және арқаның бұлшықеттерін қосымша жүктейді.

Артықшылықтар:

- буындарға зиянсыз эллиптикалық қозғалыс;
- бүкіл денені тиімді жаттықтыру және барлық маңызды бұлшықет топтарына жүктеме түсіру;
- алға және артқа қозғалу арқылы әртүрлі жаттығу нұсқалары;
- денсаулықты жақсартуға бағытталған фитнес жаттығулары үшін өте қолайлы.

Энергия шығыны (ккал): сағатына шамамен 700

Майды кетіру: сағатына шамамен 55–59 г



Денені дұрыс ұстау және қимылдату

Аяқты аяқ платформасын қойып, онда нық тұрғаныңызға көз жеткізіңіз.

Табан аяқ платформасының алдыңғы жиегіне тіреліп тұруы мүмкін (әсіресе, қысқа бойлы адамдарда).



Шынтақты сәл бүгіп, қолсапты кеуде деңгейінде ұстаңыз. Дененің жоғарғы бөлігін тік ұстаңыз. Қозғалыс кезінде тізе мен шынтақ әрқашан сәл бүгіліп тұруы тиіс.

Алға қарай қозғалған кезде қалыпты жүгіру кезіндегідей өкшені платформадан жоғары көтеру арқылы балтыр бұлшықеттерін жаттықтырып, аяқты қанмен қамтамасыз етіңіз.

Жаттығу нұсқалары

Кросс жаттығу құрылғысы әртүрлі жаттығу нұсқаларын ұсынады. Қол тұтқаларын белсенді және пассивті түрде қозғалту арқылы дененің жоғарғы жағын жаттықтыру қарқындылығын өзгертуге болады. Осылайша, мысалы, қолсаптарды пассивті және бос ұстау арқылы аяқ пен бөксе бұлшықеттеріне көбірек жүктеме түсіруге болады.

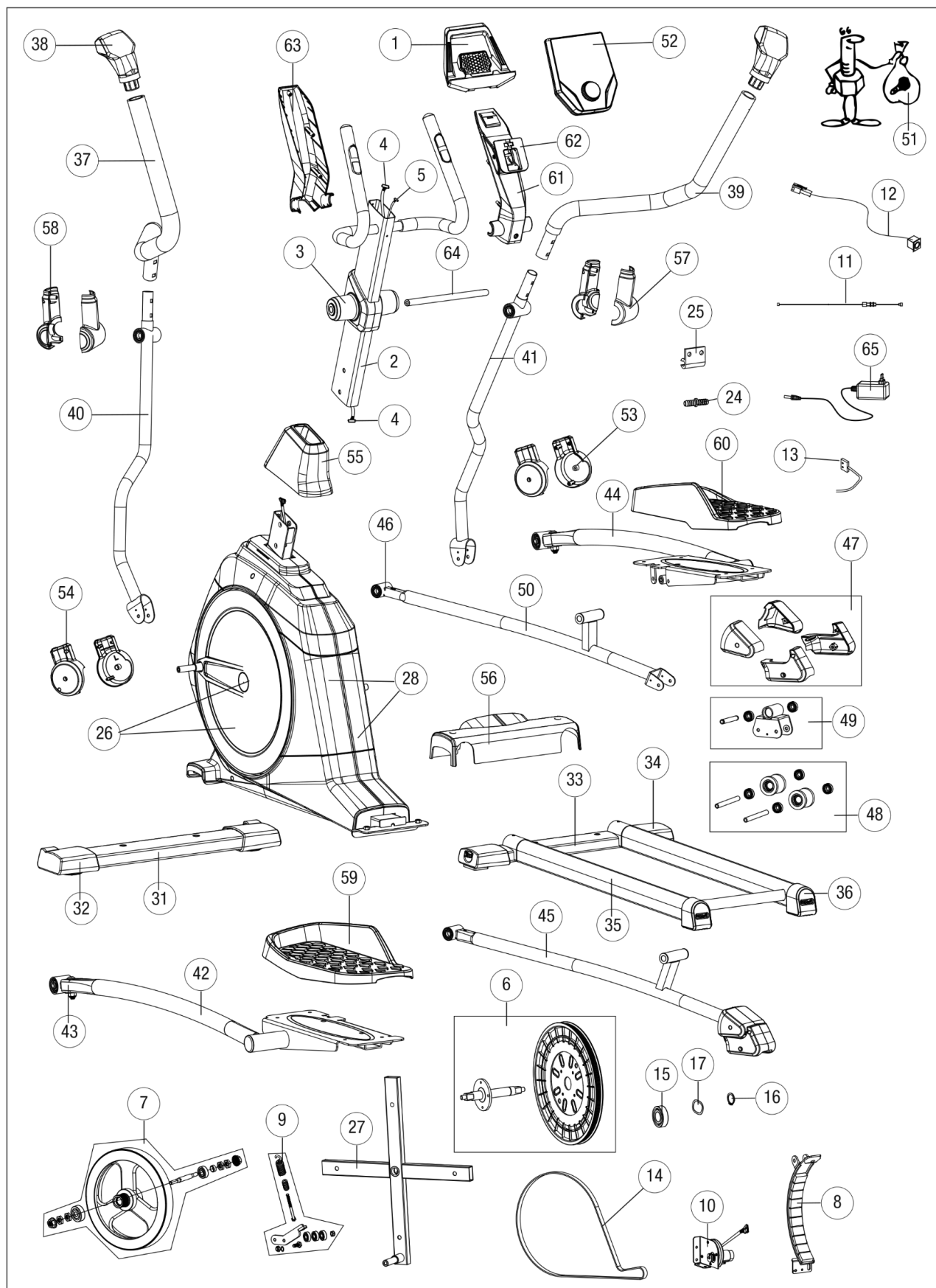
Дененің жоғарғы жағын жаттықтыру қарқындылығын арттыру үшін қолсаптарды белсендірек қозғалту қажет.

Алайда, жалпы алғанда, жаттығуға иық, қол, арқа, бөксе және аяқ сияқты барлық бұлшықет топтары қатысады.

Оған қоса, мүлдем қолды пайдаланбай да жаттығуға болады. Ол үшін жай ғана қозғалмайтын қолсаптардан ұстаңыз.

Бұл жағдайда шынтақтар дененің жоғарғы жағында бос тұрады, ал қозғалмалы қолсаптары еркін қозғалады. Бұл қалыпта тек аяқ пен бөксе бұлшықеттері жаттығады.

Қосалқы бөлшектерге тапсырыс беру

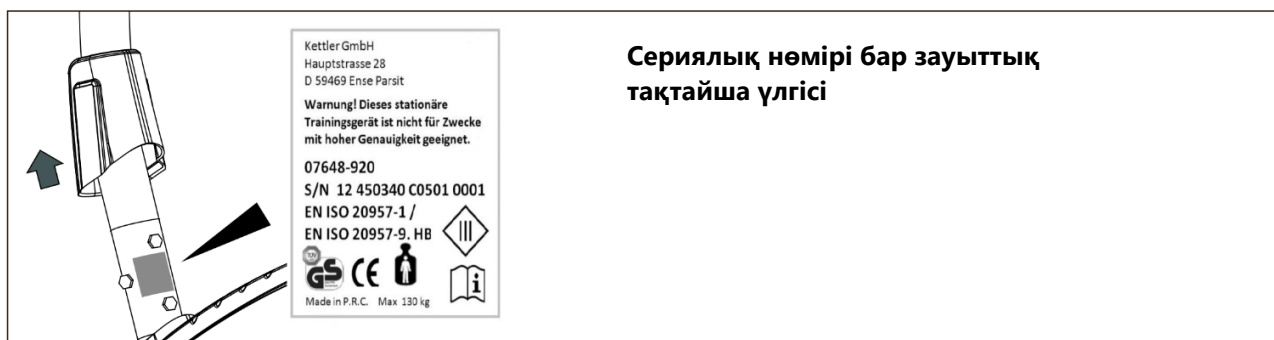


Қосалқы бөлшектерге тапсырыс беру

		07691-210
①	1x	68009756
②	1x	68001601
③	1x	68001602
④	1x	68001603
⑤	1x	68001604
⑥	1x	68001605
⑦	1x	68001606
⑧	1x	68001607
⑨	1x	68001608
⑩	1x	68001609
⑪	1x	68001610
⑫	1x	68001611
⑬	1x	68001612
⑭	1x	68001613
⑮	2x	68001614
⑯	2x	68001614
⑰	1x	68001614
⑳	1x	68001615
㉑	1x	68001616
㉒	1x	68001617
㉓	2x	68001618
㉔	1x	68001619
㉕	1x	68001620
㉖	2x	68001621
㉗	1x	68001622
㉘	2x	68001623
㉙	1x	68001624
㉚	2x	68001625
㉛	1x	68001626
㉜	2x	68001627

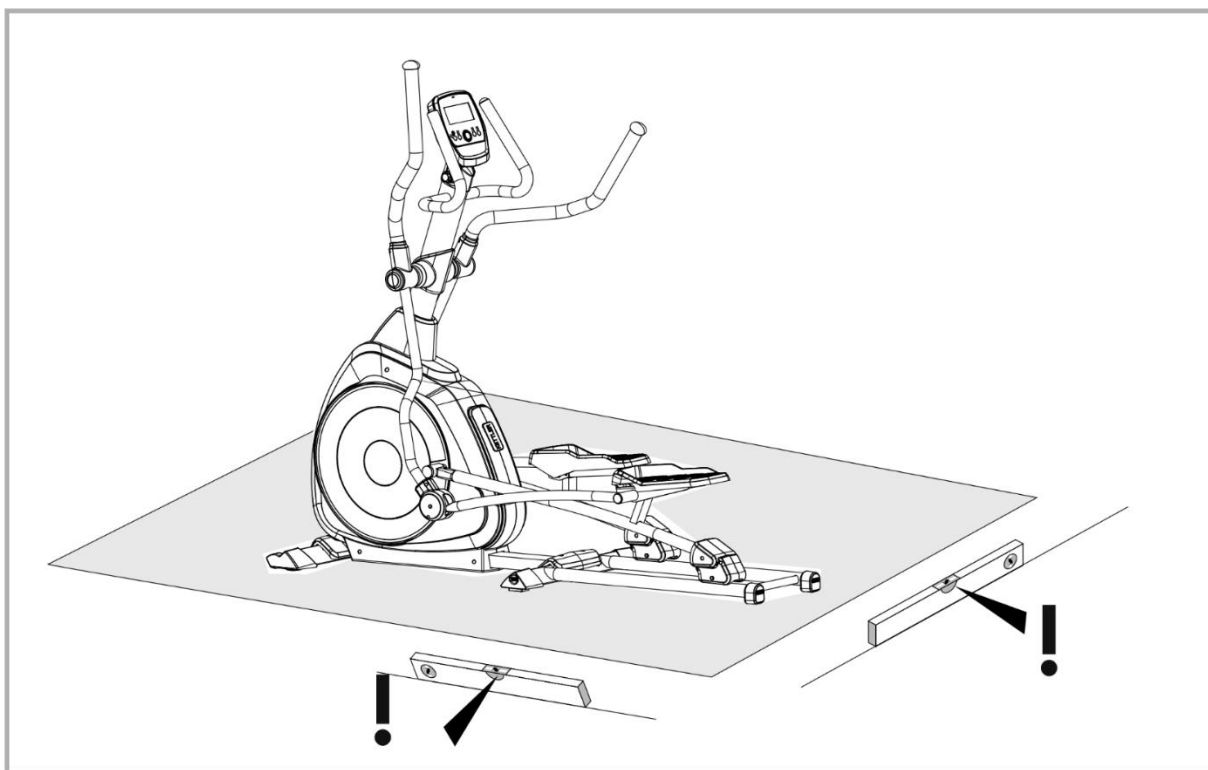
		07691-210
③⑨	1x	68001628
④⑩	1x	68001629
④①	1x	68001630
④②	1x	68001631
④③	1x	68001632
④④	1x	68001633
④⑤	1x	68001634
④⑥	2x	68001635
④⑦	2x	68001636
④⑧	2x	68001637
④⑨	2x	68001638
⑤⑩	1x	68001639
⑤①	1x	68001640
⑤②	1x	68009856
⑤③	1x	68001641
⑤④	1x	68001642
⑤⑤	2x	68001643
⑤⑥	1x	68001644
⑤⑦	1x	68001645
⑤⑧	1x	68001646
⑤⑨	1x	68001647
⑥⑩	1x	68001648
⑥①	1x	68001649
⑥②	1x	68001650
⑥③	1x	68001651
⑥④	1x	68001652
⑥⑤	1x	68009376

Қайта тапсырыс бергенде түстер өзгеше болуы мүмкін және ол шағымданатын жағдай емес.

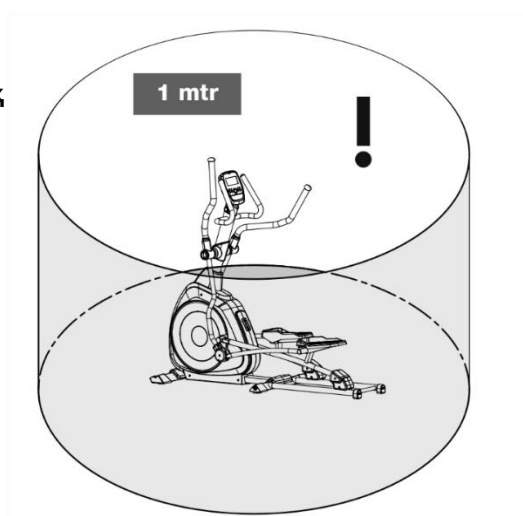


Тапсырыс берілетін аксессуарлар (қосымша)

	140x80 cm	07937-200
	220x110 cm	07929-400



қашықтық





KETTLER GmbH • Hauptstraße 28 D-59469 Ense-Parsit
www.kettler.de