



КӨЛДЕНЕҢ ВЕЛОЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

B-330 SAFE

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

TORNEOSPORT.COM

STABILITA

ERGO PAD

EXA MOTION

ERGO MOVE

EVER PROOF

ENERGY EFFICIENT

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

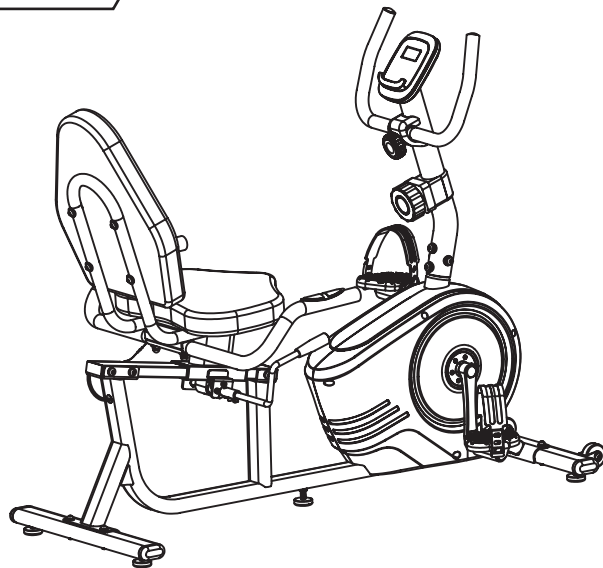
WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



Мазмұны

1. Кіріспе.....	3
2. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	5
3. Жаттығу құрылғысын құрастыру.....	7
4. Жаттығу құрылғысын пайдалану.....	12
5. Жаттығу	13
6. Дұрыс тамақтану.....	17
7. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы.....	20
8. Жиынтықтауыштар тізімі	21
9. Техникалық сипаттамалары.....	22

1. Кіріспе

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз!

B-330 SAFE көлденең веложаттығу құрылғысы заманауи технологиялар мен ойластырылған дизайнды біріктіреді. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!

Жаттығу құрылғысының артықшылықтары

Эргономділік

Жаттығу құрылғысында жаттығу жайлылығын арттыратын көптеген реттемелер бар: кресло қалпын педальдарға дейінгі қашықтық бойынша реттеу; жаттығу құрылғысына отырып, түсу ыңғайлылығы үшін алдыңғы тұтқа еңістігін реттеу; әртүрлі өлшемдегі және көлемдегі аяқ киіммен жаттығу үшін педальдардағы белдікшелер ұзындығын реттеу.

Үш бөлікті педаль торабы

Жаттығу құрылғысы конструкциясындағы үш бөлікті педаль торабы педальдарды жұлқымай, біркелкі айналдырады, осылайша жаттығу кезінде буындар, аяқ пен бөксе бұлшықеттері физиологиялық тұрғыдан дұрыс қозғалады.

Жылжыту және орналастыру ыңғайлылығы

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

Негізгі жаттығу көрсеткіштерін бақылау

Ақ LED жарықбергіші бар жаттығу құрылғысының консолі жаттығудың барлық негізгі көрсеткіштері, оның ішінде жүрек соғу жиілігі, қарқындылық, жаттығу уақыты, жұмсалған калориялар саны және т.б. параметрлерді көрсетеді.

Жүрек соғу жиілігін бақылау

Жаттығу құрылғысы кресло бүйірлерінде орналасқан жүрек соғу жиілігінің датчиктерімен жабдықталған. Жаттығу кезінде оларды ұстап тұру арқылы сіз креслодағы күйіңізді өзгертпей-ақ, жүрек соғу жиілігін ыңғайлы түрде бақылай аласыз.

Смартфон ұстағыш

Экран астында ыңғайлы смартфон ұстағышы орналасқан. Жаттығу кезінде сүйікті фильмдерді қарап, негізгі көрсеткіштерді бақылауда ұстауға болады.

Мақсатты жаттығулар

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



Назар аударыңыз!

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



Назар аударыңыз!

Жаттығуды бастамас бұрын толық медициналық тексеруден өту қатаң түрде кеңес беріледі, әсіресе, егер жасыңыз 35-тен асқан болса, темекі шегетін болсаңыз, сізде холестерин деңгейі жоғары болса, артық салмағыңыз болса немесе былтырдан бері тұрақты түрде спортпен айналыспаған болсаңыз.

Егер сізде диагноз немесе төменде сипатталған белгілер болса, жаттығу құрылғысын мүлдем пайдаланбаған жөн.

- кей кездері қатты көтерілетін қан қысымы;
- жүрек-тамыр қызметінің жеткіліксіздігі;
- демікпе;
- мерзімді ісіну;
- тахикардия және стенокардия;
- тромбофлебит;
- қатерлі ісік;
- кез келген кезеңдегі қант диабеті;
- жоғары температура;
- созылмалы аурулардың өршуі;
- түсік тастау қаупі бар жүктілік, жатыр тонусы;
- жұқпалы аурулар кезінде өзін нашар сезіну.

Кейбір жағдайларда жаттығу құрылғысын сақтықпен пайдалануға болады. Критикалық емес қарсы көрсетілімдер:

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

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

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

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



Назар аударыңыз!

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

2. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері



Назар аударыңыз!

Сіз сатып алған жаттығу құрылғысы күрделі техникалық бұйым болып табылады.

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

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

2.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

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

2.2 Жаттығу құрылғыларын пайдаланудың жалпы ережелері

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

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

15. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын 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 майлағышпен (бөлек сатылады) уақытылы майлап отыру ұсынылады.
17. Егер жаттығу құрылғысында ақау пайда болса (қалыпты жұмысқа тән емес дыбыс шығуы, қозғалмалы бөлшектердің айқасып не бұғатталып қалуы және т.б.), оны пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Өз бетімен жөндеуге тыйым салынады. Сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы білікті маманға жөндетіңіз.
18. Жаттығу құрылғысына жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз. Ол құрылғыны зақымдауы және (немесе) өзі бұзылып қалуы мүмкін.
19. Жаттығу құрылғысының ішіне ештеңе тықпаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, оны абайлап алып тастауға тырысыңыз. Егер оны өз бетіңізше ала алмасаңыз, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
20. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және (немесе) өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
21. Қызмет мерзімі аяқталғанда жаттығу құрылғысын кәдеге жарату қажет. Пайдалану ережелерін сақтаған жағдайда, жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі 7 жылды құрайды. Ол ресми түрде белгіленгеннен мерзімнен айтарлықтай ұзақ қызмет етуі мүмкін. Жаттығу құрылғысының конструкция элементтері тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Жабдықты немесе қуат беру элементтерін тұрмыстық қалдықтармен бірге тастамаңыз. Пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдеге жарату үшін еліңіздегі қоқысты қайтару және жинау жүйелерін пайдаланыңыз. Бөлшектелген аспаптарды бөлек-бөлек қабылдау пунктіне тапсыру арқылы қайта өңдеуге, кәдеге жаратуға және экологиялық көметін жерлерге жіберу қоршаған орта мен адам денсаулығына ықтимал теріс әсерлердің алдын алуға көмектеседі, сондай-ақ құрылғы жасалған материалдарды қайта пайдалануға мүмкіндік береді.

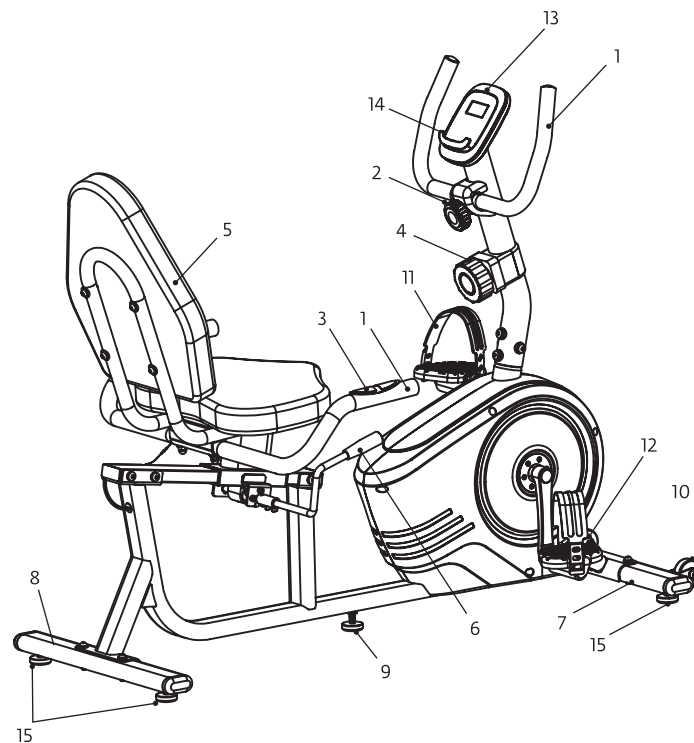
2.3 Сақтау шарттары

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

3. Жаттығу құрылғысын құрастыру

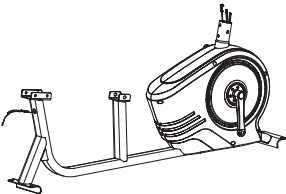
3.1 Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу

№	Жалпы сипаттамасы
1	Тұтқа
2	Тұтқа еңістігін реттегіш
3	Жүрек соғу жиілігінің датчигі
4	Жүктеме реттегіші
5	Кресло
6	Отырғыш қалпының бекіткіші
7	Еден қисықтығының компенсаторлары бар алдыңғы тұрақтандырғыш
8	Еден қисықтығының компенсаторлары бар артқы тұрақтандырғыш
9	Орталық тірек компенсаторы
10	Тасымалдау роликтері
11	Сол жақ педаль
12	Оң жақ педаль
13	Консоль
14	Смартфон ұстағыш
15	Еден қисықтығының компенсаторлары



3.2 Жиынтықтама

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

№	Сыртқы түрі	Атауы	Саны, д.
1		Негізгі қаңқа	1
2		Тұтқа тағаны	1
3		Отырғышасты қаңқа	1
4		Тұтқа	1
6		Артқы тұрақтандырғыш	1
8		Алдыңғы тұрақтандырғыш	1

№	Сыртқы түрі	Атауы	Саны, д.
7 L/R		Сол жақ педаль/ оң жақ педаль	2
24		Арқасы	1
25		Отырғыш	1
26		Жүктеме реттегіші	1
28		Консоль	1
38		Бекіткіш тұтқасы	1
42		Тұтқа	1
46		Тұтқаның сәндік қаппағы	1
		Құрал-саймандар жинағы	

3.3 Құрастыру реті

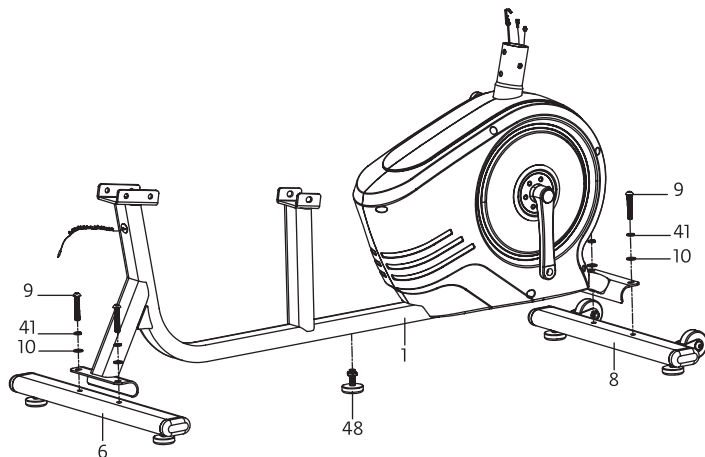


Назар аударыңыз!

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

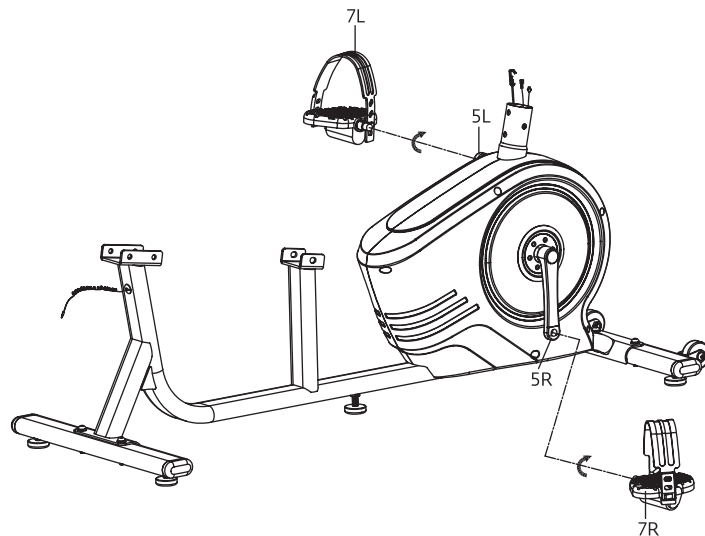
1-ҚАДАМ

1. Алдыңғы тұрақтандырғышты (8) екі бұранданы (9), гровер тығырығын (41) және екі тығырықты (10) пайдаланып, негізгі қанқаға (1) тасымалдау роликтерімен орнатыңыз және бекітіңіз.
2. Осы қадамдарды артқы тұрақтандырғышпен (6) қайталаңыз.
3. Орталық тірек компенсаторын (48) негізгі қанқаға (1) бұраңыз.



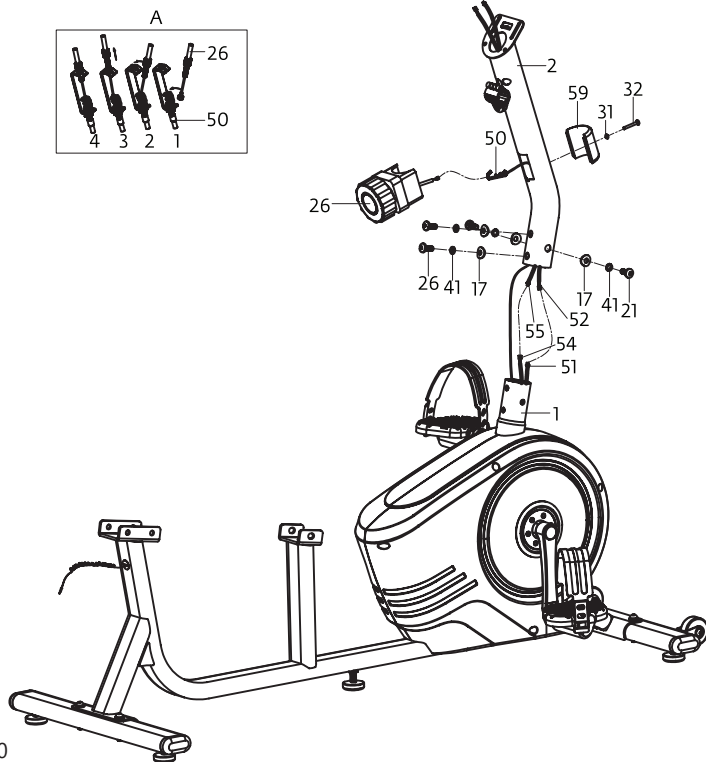
2-ҚАДАМ

Сомын кілтімен (15 мм) педальдарды (7L/R) бұлғақтарға (5L/R) сәйкесінше орнатыңыз. Оң жақ педальды сағат тілі бойымен, ал сол жақ педальды сағат тіліне қарсы бағытта бұрау керек екенін ескеріңіз.



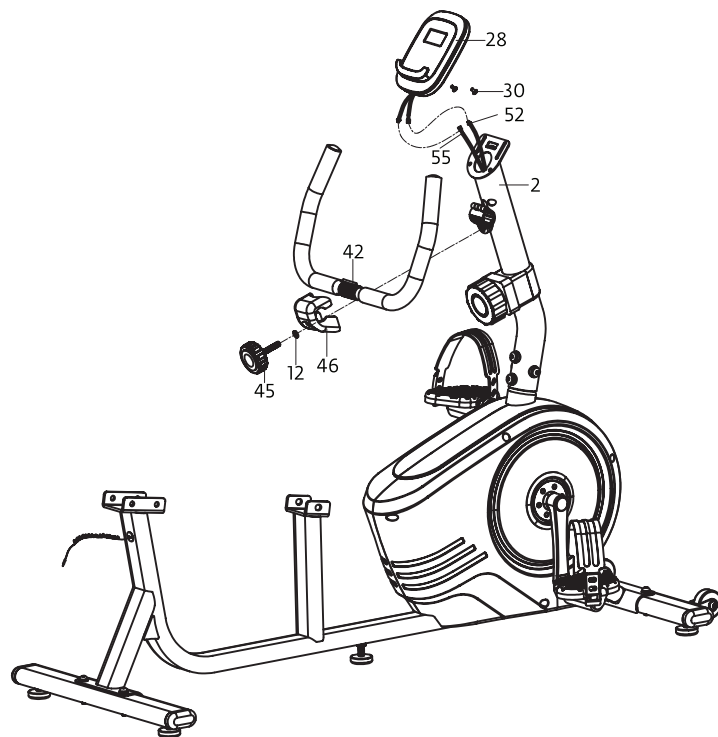
3-ҚАДАМ

1. Тығырықты (31) және бұранданы (32) пайдаланып, қаптамасы (59) бар жүк реттегішін (26) жүк реттегіш сымарқанына (50) алдын ала жалғап бекітіңіз.
2. Жүктемені реттеу сымарқанын (50) жүктемені басқару сымарқанына (26) жалғап, таған сымын (52) сенсор сымына (51), сондай-ақ қанқа мен тағаннан (54-55) шығып тұрған жүрек соғу жиілігінің датчигі сымын жалғаңыз, А-сұлбасы.
3. Сымдар мықтап жалғанғанына көз жеткізгеннен кейін, тұтқа тағанын (2) ішкі жағы алтықырлы бұрандар (21), гровер тығырықтары (41) мен радиустық тығырықтар (17) арқылы негізгі қаңқаға (1) бекітіңіз.



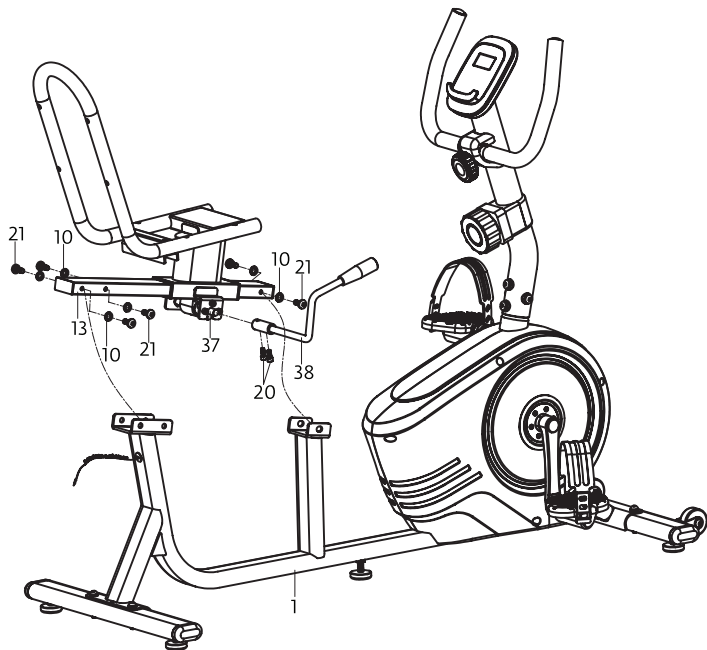
4-ҚАДАМ

1. Жүрек соғу жиілігі датчигінің сымын (55) және таған сымын (52) тағаннан (2) тартып, консольге (28) жалғаңыз. Содан кейін компьютерді (28) екі бұранданы (30) пайдаланып тағанға (2) жалғаңыз.
2. Бекіткішті (45), тығырықты (12) және сәндік тұтқа қақпағын (46) пайдаланып, тұтқаны (42) тұтқа тағанына (2) бекітіңіз.



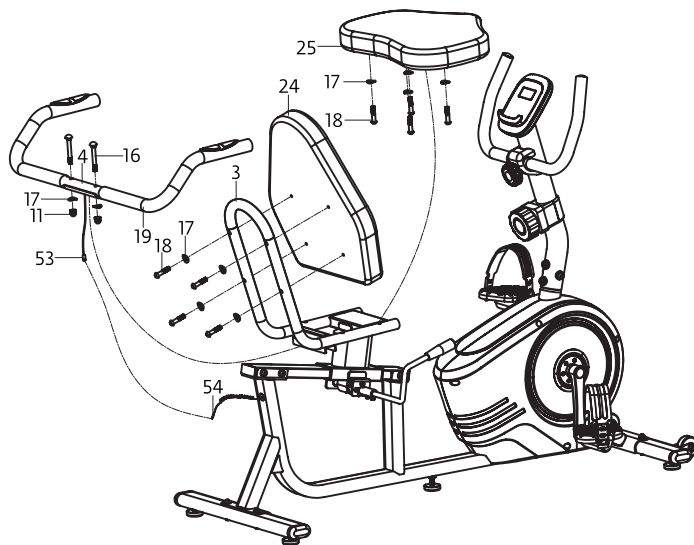
5-ҚАДАМ

1. Отырғышасты қанқаның бағыттағышын (13) негізгі қанқаға (1) 6 ішкі жағы алтықырлы бұран (21) мен тығырықтарды (10) пайдаланып бекітіңіз.
2. Тұтқаны (38) бекіткіш осіне (37) орнатыңыз және екі бұранмен (20) бекітіңіз.



6-ҚАДАМ

1. Екі шаршы басты бұранды (16), тығырықты (17) және сомынды (11) пайдаланып, отырғышасты тұтқаны (19) отырғышасты қанқаға (3) бекітіңіз.
2. Жүрек соғу жиілігі датчигінің сымын (54) тұтқадағы (53) жүрек соғу жиілігі датчигінің сымына жалғаңыз.
3. 4 алтықырлы бұранды (18) және тығырықтарды (17) пайдаланып, отырғышты (25) отырғышасты қанқаға (3) орнатыңыз.
4. 4 алтықырлы бұранды (18) және тығырықтарды (17) пайдаланып, отырғыш арқасын (24) отырғышасты қанқаға (3) орнатыңыз.



Жинау аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

4. Жаттығу құрылғысын пайдалану

4.1 Жаттығуды бастамас бұрын нені білу керек

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

4.2 Отырғыш қалпын реттеу

Отырғыш қалпын дұрыс реттеу өте маңызды.

1. Отырғышты бекіту тұтқасын (38) сағат тілімен бұраңыз және отырғышты негізгі қаңқа бойымен алға немесе артқа жылжытыңыз. Бекіткішті тоқтағанша сағат тіліне қарсы бұраңыз.
2. Креслоға отырып, екі аяқ табанын педальдарға қойыңыз. Сіз тізелерді тоқтатпай не сандарды жан-жаққа жылжытпай педальдарды толық айналдыра алуыңыз керек. Педальдар айналымының ең төменгі нүктесінде тізелеріңізді 90 градустан артық бүгсеңіз, бұл отырғыштың тым төмен (педальдарға жақын) орналасқанын білдіреді. Педальдар айналымының ең алыс нүктесінде тізелерді толық жазуға тура келсе, бұл отырғыштың тым жоғары (педальдардан алыс) орналасқанын білдіреді.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысында отырып, отырғыш биіктігін реттеуге тырыспаңыз. Отырғыш қалпын өзгерткеннен кейін, бекіткішті (38) әрқашан тоқтағанша тартыңыз.

4.3 Тұтқалардың еңіс бұрышын реттеу

Жаттығу құрылғысына отырып, тұтқалар қалпын ашу үшін бекіткішті (45) босатыңыз. Тұтқаларды барынша ыңғайлы қалыпқа орнатыңыз. Тұтқаларды таңдалған қалыпта бекіту үшін бекіткішті қатайтыңыз.

4.4 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.

4.5 Жаттығу құрылғысын еденге орнықтыру

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

4.6 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Артқы тұрақтандырғышты қолыңызбен ұстаңыз және жаттығу құрылғысын өзіңізден ары еңкейтеііз. Осы күйде веложаттығу 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. ЖСЖ сигналы қабылданған кезде, компьютер дисплейінде «жүрек» таңбасы пайда болады. Көрсеткіштер өлшеу басталғаннан шамамен 10 сек өткенде тұрақтанады. ЖСЖ сенсорлық датчиктері медициналық аспап болып табылмайды, сол себепті оларды жаттығу қарқындылығын бақылау үшін тек анықтамалық мақсатта қолдану керек.

5. Жаттығу

5.1 Жалпы ақпарат



Назар аударыңыз!

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

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

Жаттығу қарқындылығын таңдау бойынша ұсынымдар

Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші — жүрек соғу жиілігінің өзгеруі.

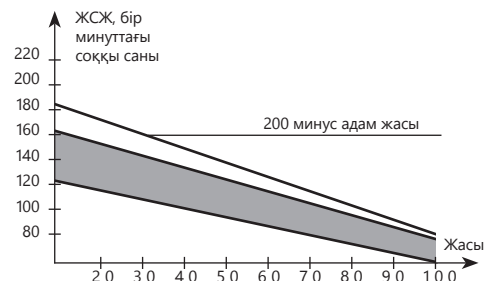
Жүрек соғу жиілігін үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде жүрек соғу жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін құрал болмаса, терапевттен жүрек соғу жиілігін қалай тиімді өлшеуге болатынын сұраңыз.

Жүрек соғу жиілігін үш рет өлшеңіз:

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

ЖСЖ жасқа байланысты. Әр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсат етілген ЖСЖ диапазоны бар. ЖСЖ-нің жоғарғы және төменгі шектері арасындағы аймақ «аэробты аймақ» деп аталады. Максималды рұқсат етілген жүрек соғу жиілігі жасыңызды 200-ден шегеру арқылы анықталады.

Калория шығыны «аэробты аймақта» өте қарқынды болады, ол максималды күйзеліс ЖСЖ мәнінің 60–80%-ін құрайды.



Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

Максималды ЖСЖ мәні — $200 - 40 = 160$

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

«Аэробты аймақтың» төменгі шегі — $160 \times 60\% = 96$

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

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

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

Майды ең тиімді кетіретін оңтайлы жаттығу режимі — аптасына кемінде 3–4 рет 50–60 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 емес, анықтамалық ақпарат ретінде пайдалану қажет! Шамадан тыс жаттығу ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында әлсіздік не ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз!

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

5.2 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

Жаттығу алдында қыздырыну денені жаттығуға дайындап, спорттық жарақат алу қаупін айтарлықтай азайтады. Әдетте қыздырыну буындар қозғалғыштығы мен бұлшықеттерді қыздыруға арналған жалпы физикалық жаттығуларды қамтиды.

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

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

Егер бір күні қатты шаршап, жоспарланған жаттығуға әліңіз болмаса, қысқа денені қыздыру және созылу жаттығуларын жасаңыз, ол күн сіз үшін жеңіл жаттығу күні болады. Нәтижесінде ағзаңыз келесі жаттығу күніне дейін жақсы қалыпқа келіп үлгереді.

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

Оған қоса, бұл жаттығуларды жұмыстан не оқудан кейін, жаттығу жоспарланбаған күндері жасауға болады. Осылайша, стрестен арылып, күні бойы шаршаған бұлшықеттерді

босаңсытасыз. Егер көбіне отырып жұмыс істейтін болсаңыз, мұндай жаттығулар омыртқа ауруларының алдын алуға көмектеседі.

Мойын жаттығулары

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

Иық жаттығулары

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

Қол жаттығуы

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

Сан жаттығуы

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

Аяқ бұлшықеттерін созу

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

Тию

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

Тізе жаттығулары

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

Ахилл сіңірі жаттығулары

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

5.3 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Пернелер функциясы:

[ТҮСІРІП ТАСТАУ]	Мақсатты жаттығу параметрлерін түсіріп тастау үшін осы батырманы басыңыз
[РЕЖИМ]	Дисплейде қажетті функцияны таңдау үшін басыңыз. Барлық параметрлерді түсіріп тастау үшін осы батырманы 2 секунд басып тұрыңыз.
[ЕНГІЗУ]	Таңдалған режимнің жаңа параметрлерін енгізу үшін осы батырманы пайдаланыңыз



Компьютер дисплейінде келесі параметрлер көрсетіледі:

Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама	Мәндер диапазоны
ҚАШЫҚТ	Жүріп өткен қашықтық	0,00~99,99 КМ
ККАЛ	Жұмсалған калориялар	0,0~999,9 ККАЛ
УАҚЫТ	Жаттығу құрылғысын жалпы пайдалану уақыты	0:00~99:59
ЖЫЛД	Қозғалыс жылдамдығы	0,0~99,9 КМ/САҒ
ОДО (Одометр)	Жалпы жүріп өткен қашықтық	0~9999 КМ
ЖҮРЕК СОҒУ ЖИІЛІГІ	Тұтқалардағы датчиктерді ұстаңыз. 2–3 секундтан кейін экранда жүрек соғу жиілігі туралы деректер көрсетіледі.	60~240 СОҒ\МИН
СКАН	Келесі функцияларды кезекпен көрсету: уақыт, жылдамдық, қашықтық, жалпы қашықтық, калориялар, жүрек соғу жиілігі, сканерлеу (әр 6 секунд сайын ауысады)	
	Егер жаттығу 4 секундтан астам уақытқа үзілсе, компьютер мақсатты параметрлерді бақылауды тоқтатады және экранда осы индикация (СТОП) пайда болады. Жаттығуды жалғастырған кезде индикация жоғалып, компьютер жұмысын жалғастырады.	
	Бұл индикация пайда болған кезде, жаттығу компьютеріндегі қуат беру элементтерін ауыстырыңыз.	

ЕСКЕРТУ

1. Егер дисплей жарығы төмен болса не мүлдем көрсетпесе, батареяларды ауыстырыңыз.
2. Жаттығу компьютері күту режимінде 4 минут жұмыс істегеннен кейін автоматты түрде өшеді.
3. Пайдаланылатын қуат беру элементінің типі — AA типті 2 батарея.

Күту режимі

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

Сақтық шаралары

Жаттығу құрылғысының компьютері кез келген электрондық құрылғы сияқты ылғал мен соққыға 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.

5.4 Жаттығу бағдарламалары

Мақсатты параметр бойынша жаттығу

Жаттығуларды уақыт, қашықтық, калориялар шығыны немесе ЖСЖ сияқты мақсатты параметр бойынша жасауға болады. Пайдаланушы мақсатты уақыт, қашықтық не калория шығыны орнатылған кезде, кез келген жүктеме деңгейінде жаттыға алады (жаттығу кезінде контроллерді бұрау арқылы жүктеме реттеледі). Егер мақсатты функцияға ауысқан кезде дисплейде «SCAN» белгішесі жыпылықтаса, режимді теңшеу алдында «SCAN» белгішесін кетіру үшін «РЕЖИМ» батырмасын 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. Егер 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 опцияларының 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 көпшілігінде калория жоғары. Бір стақан тәтті шырын тоқтық сезімін сыйламайды, бірақ қажетсіз калориялар қосады.

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

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

Құнарлылық және калория

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

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

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

Энергетикалық қажеттілікті анықтау¹

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

¹ — Адамның мінсіз салмағы мен энергетикалық қажеттілігін бағалаудың көптеген тәжірибелік әдістері бар. Олардың барлығы ерекшеліктеріне байланысты сал басқаша нәтижелер береді: мынында да, кардиологтың емделушінің идеал салмағы туралы көзқарасы Қорғаныс министрлігінің мықты сарбаздың салмағы туралы көзқарасынан ерекшеленеді. Адамдардың осындай әртүрлі топтарының энергетикалық қажеттіліктері де айтарлықтай өзгереді. Біз сіз үшін негізінен белсенділігі төмен өмір салтын ұстанатын адамдарға ең қолайлы нұсқаны табуға тырыстық. Уақыт өте келе фитнес және дұрыс тамақтану әдетке айналғанда, сіз өзіңіздің мақсаттарыңызға сай тамақтануды жоспарлау үшін көптеген білім жинайсыз.

Дене салмағы, кг	Әйелдердің энергетикалық қажеттіліктері, калория				Ерлердің энергетикалық қажеттіліктері, калория			
	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары
Белсеңділік								
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

Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

Кез келген диетаға отыру өте қарапайым: күнделікті диета дұрыс тамақтану үшін қажетті тағамның негізгі түрлерінің теңдестірілген мөлшерін қамтуы керек. Тамақтану рационының құрылымын төмендегі диаграмма түрінде сұлбамен көрсетуге болады.

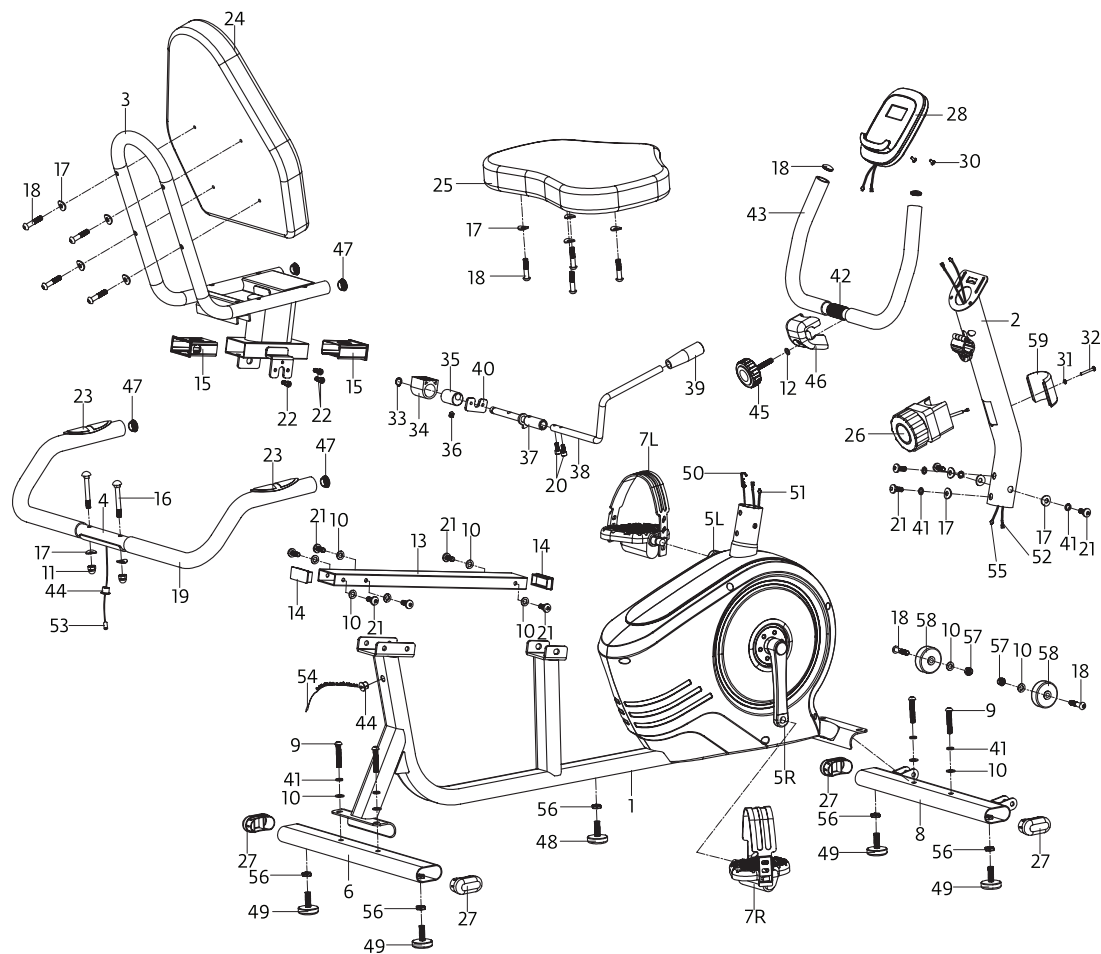


Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз².

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

² — 2400 калориядан жоғары калориялы диеталар үшін күрделі көмірсулардың, көкөністер мен жемістердің мөлшерін көбейту керек. Ақуыздың бір тәуліктегі мөлшерін 200–250 г-ға дейін жеткізуге болады; — әдетте диеталар майды тұтынуды қатты шектейді. Дегенмен, біз шектен шықпауға және диетадан ешқандай майды толығымен алып тастамауға кеңес береміз. Әртүрлі майлар — біздің денеміз үшін маңызды қоректік заттар болып табылады және оларды сау адамдардың рационынан алып тастау денсаулыққа жағымсыз әсер етуі мүмкін.

7. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы



8. Жиынтықтауыштар тізімі

№	Атауы	Саны, д.
1	Негізгі қаңқа	1
2	Тұтқа тағаны	1
3	Отырғышасты қаңқа	1
4	Тұтқа	1
5R	Оң жақ бұлғақ	1
5L	Сол жақ бұлғақ	1
6	Артқы тұрақтандырғыш	1
7R	Оң жақ педаль	1
7L	Сол жақ педаль	1
8	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
9	Бұран M8x45	4
10	Тығырық Ø8x16x1,5	12
11	Қалпақшалы сомын (M8)	2
12	Тығырық Ø8x13x1,5	1
13	Отырғышасты қаңқа бағыттағышы	1
14	Бітеуіш	2
15	Төлке	2
16	Шаршы басты бұран M8x65	2
17	Радиустық тығырық Ø8x20x1,5xR25	14
18	Алтықырлы бұран M8x38	10
19	Отырғышасты тұтқа өрмесі	2
20	Алтықырлы бұран M6x8	2
21	Ішкі жағы алтықырлы бұран M8x20	10
22	Алтықырлы бұран M6x16	3
23	Жүрек соғу жиілігінің датчигі	2
24	Арқасы	1
25	Отырғыш	1
26	Жүктеме реттегіші	1
27	Бітеуіш	4
28	Консоль	1

№	Атауы	Саны, д.
29	Тұтқа бітеуіші 1	2
30	Бұранда	2
31	Тығырық	1
32	Бұранда	1
33	Серіппелі сақина Ø12	2
34	Бекіткіш блогы	1
35	Эксцентрик осі	1
36	Алтықырлы бұран M8x10	1
37	Бекіткіш осі	1
38	Бекіткіш тұтқасы	1
39	Бекіткіш тұтқасының өрмесі	1
40	Тілімше	1
41	Гровер тығырығы Ø8	8
42	Тұтқа	1
43	Тұтқа өрмесі	2
44	Өтпелі төлке	2
45	Бұрамалы бекіткіш	1
46	Тұтқа қақпағы	1
47	Отырғышасты тұтқа бітеуіші 2	4
48	Орталық тірек компенсаторы	1
49	Еден қисықтығының компенсаторы	4
50	Жүктемені реттеу сымарқаны	1
51	Сенсор сымы	1
52	Таған сымы	1
53	ЖСЖ датчиктерінің сымы	1
54	ЖСЖ датчигінің сымы 1	1
55	ЖСЖ датчигінің сымы 2	1
56	Сомын (M10)	5
57	Табандатпа сомын (M8)	2
58	Тасымалдау ролигі	2
59	Қаптама	1

9. Техникалық сипаттамалары

Жүктеу жүйесі	Магнитті
Сермер массасы	4 кг
Жүктемені реттеу	Механикалық
Жүктеме деңгейлері	8
Үш бөлікті педаль торабы	Иә
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	Иә, тұтқалардағы датчиктер
Жаттығу құрылғысының қуаты	АА типті 2 қуат беру элементі
Өлшемі (ұз.хеніхбиік.)	125X65X100 см
Қаптама өлшемі (ұз.хеніхбиік.)	125x25,5x58 см
Нетто салмағы	27,4 кг
Брутто салмағы	31 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	120 кг
Жаттығу компьютері	Ақ жарықдиодты артқы жарығы бар экран келесі параметрлерді көрсетеді: жаттығу уақыты; қуат беру элементтері орнатылғаннан бері жүріп өткен қашықтық; ағымдағы жаттығу кезінде жүріп өткен қашықтық; жылдамдық; жұмсалған калориялар; жүрек соғу жиілігі; қуат беру элементтері зарядының біткенін және ағымдағы жаттығудың кідірілгенін көрсететін көрсеткіштер
Қосымша	Еден қисықтығының компенсаторлары, тасымалдау роликтері, тұтқаның еңіс бұрышының реттегіші, отырғыш қалпының реттегіші, реттелетін педаль белдікшелері
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

EVER PROOF

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

ERGO MOVE

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

STABILITA

Жаттығу құрылғысын қисық еденде тұрақтандыру үшін оның тіректерін реттелетін компенсаторлармен жабдықтау.

ENERGY EFFICIENT

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

EXA MOTION

Жаттығу кезінде шу деңгейін төмендету және қозғалыс жатықтығын арттыру үшін кардио жаттығу құрылғыларындағы сермерлер мен моторларды өндіруде қолданылатын конструкторлық шешімдер.

ERGO PAD

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

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO

Модель: B-330 SAFE

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

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