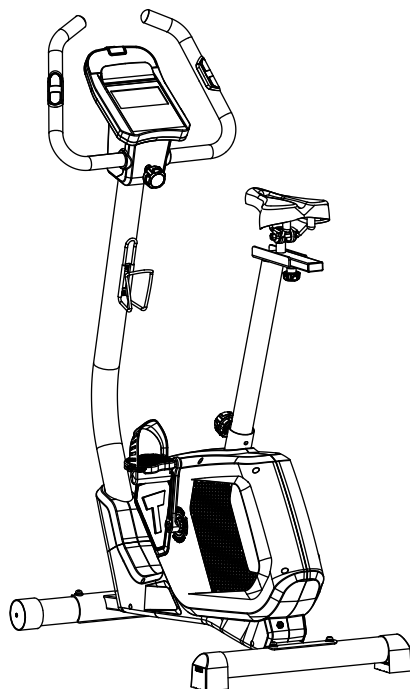




ENERGY EFFICIENT

WATT CONTROL

CARDIO LINK

EVER PROOF

EXA MOTION

ERGO MOVE

MEDIA HUB

STABILITA

ERGO PAD



kinomap

FRAME WARRANTY

Қаңқаға кепілдік

YEARS

7

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ

ВЕЛОЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

B-565BL COMFORT

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚУАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

Мазмұны

1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары.....	4
2. В-565BL COMFORT веложаттығу құрылғысының артықшылықтары.....	9
3. Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу	10
4. Техникалық сипаттамалары	12
5. Жаттығу құрылғысын құрастыру	13
6. Пайдалануға дайындық.....	25
7. Жаттығу компьютері	29
8. Жаттығу процесінің сипаттамасы	41
9. Тамақтану бойынша ұсынымдар	45
10. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу	50
11. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату	52

Құрметті сатып алушы!

Біздің жаттығу құрылғымызды таңдағаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Заманауи технологиялар қолданылған B-565BL COMFORT моделі функциялылық пен ойластырылған дизайнға ие. Веложаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күйді жақсартып, жүрек-қантамыр жүйесін нығайтуға көмектеседі. TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!



Жаттығу құрылғысын құрастыру және пайдалану алдында осы пайдалану және құрастыру нұсқаулығын мұқият оқып шығыңыз. Онда жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану, оған техникалық қызмет көрсету және сақтау туралы маңызды ақпарат берілген. Бұл Нұсқаулықты жаттығу құрылғысын пайдалану мерзімі аяқталғанға дейін міндетті түрде сақтаңыз.

1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары

- Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын коммерциялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.
- Жаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыларды жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану шаралары туралы хабардар етуге жауапты.
- Егер өндіруші ұсынған болса, жаттығу құрылғысындағы ескерту белгілерін оқып шығыңыз. Жаттығу құрылғысын пайдалану мерзімі аяқталғанға дейін ондағы ескерту белгілерін сақтаңыз.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын құрастыру кезінде орынжайда кішкентай балалардың жоқтығына көз жеткізіңіз. Ұсақ бөлшектер 3 жасқа дейінгі балаларға үлкен қауіп төндіреді.



Назар аударыңыз!

Балалар мен үй жануарларын жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған орынжайда қараусыз қалдырмаңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалмалы механизмдеріне адамның не жануардың дене мүшесі қысылып қалуы жарақат алуға немесе өлімге әкелуі мүмкін.

- Балалар мен физикалық, сенсорлық не ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар олардың қауіпсіздігіне жауапты адамдардың бақылауынсыз жаттығу құрылғысын қолдануына немесе жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысының қасында болуына тыйым салынады.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысының қуат кабелін тек дұрыс жерге тұйықталған розеткаға қосыңыз. Электр желісі мен жаттығу құрылғысы арасында ұзартқыштарды және өтпелі бейімдегіштерді қолданбаңыз. Бұл қорғаныстық ажырату құрылғысының жұмысын бұзуы және электр тогының соғу не өрт шығу қаупін арттыруы мүмкін.

- Жаттығуды бастамас бұрын толық медициналық тексеруден өту қатаң түрде кеңес беріледі. Бұл, әсіресе, 35 жастан асқан, ұзақ уақыт бойы спортпен айналыспаған, жүрек-қантамыр жүйесіне қатысты ауруларға бейімділігі бар немесе басқа да ауруларға шалдыққан адамдар үшін өте маңызды. Жаттығу бағдарламаларын құру кезінде медициналық тексеру нәтижелерін негізге алу қажет. Дұрыс емес жаттығу бағдарламасы мен шамадан тыс жаттығулар денсаулыққа үлкен зиян келтіруі мүмкін. Егер қандай да бір ауруыңыз болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер қабылдай алады.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысы жоғары дәлдікті жабдық класына жатпайды, сондықтан жүрек соғу жиілігін бақылау жүйесінен алынған көрсеткіштер нақты мәндерден өзгеше болуы мүмкін. Жаттығу кезінде ағза мүмкіндіктерін асыра бағалау ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер бас айналу не әлсіздік белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, қажетіне қарай медициналық көмек алыңыз. Жаттығу құрылғысын терапиялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.

- Жаттығу құрылғысын мас күйде немесе реакция мен зейінді нашарлататын препараттарды ішіп пайдалануға тыйым салынады. Бұл ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысын тек осы Нұсқаулықтағы мақсатқа сай пайдаланыңыз.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын қолданар алдында оның апаттық тоқтату механизмімен мұқият танысып шығыңыз.

- Жаттығу құрылғысына әрқашан толық тоқтаған кезде ғана абайлап мініп-түсіңіз.
- Жаттығу құрылғысының еркін жүріс механизмі жоқ кейбір қозғалмалы бөліктерін дереу тоқтату мүмкін емес екенін ескеріңіз.
- Жарақат алмау үшін жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктерін ұстамаңыз.
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам жаттыға алады.

- Егер салмағыңыз осы Нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген пайдаланушының максималды салмағынан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етілмейді.
- Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде тек спорттық киім мен аяқ киім киіңіз. Киім тым кең болмауы керек. Жаттығу кезінде киім мен аяқ киім бөлшектері жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауын қадағалаңыз. Жалаң аяқ немесе табанды тірек бетіне (мысалы, тірек платформасына, педальдарға және т. б.) сенімді орнатуға мүмкіндік бермейтін не табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттықпаңыз.
- Жаттығу құрылғысының жанында электрмагниттік сәулелендіруі жоғары ешқандай құрылғыны қолданбаңыз, өйткені электрмагниттік сәулелендіру жаттығу компьютерінің көрсеткіштеріне әсер етуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысын пайдаланбайтын кезде әрқашан өшіріп жүріңіз. Егер жаттығу құрылғысы ұзақ уақыт бойы пайдаланылмайтын болса, оны электр желісінен ажыратыңыз. Егер басқару компьютері болса, алдымен жаттығу құрылғысының компьютерін өшіріңіз, содан кейін қуат кабелін электр желісінен ажыратыңыз.

Назар аударыңыз!



Жаттығу құрылғысын тазалау, жөндеу немесе оған техникалық қызмет көрсету алдында жаттығу құрылғысын міндетті түрде электр желісінен ажыратыңыз. Ажыратқаннан кейін тағы 10 минут күтіңіз, өйткені жаттығу құрылғысында бұл уақыт бойы электр заряды қалуы мүмкін.

Назар аударыңыз!



Электр желісінен қуат алатын жаттығу құрылғысын пайдаланған кезде электр жабдықтарына қатысты жалпы қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтаңыз. Жаттығу құрылғысының қуат кабелін кілемді жабын астынан өткізбеңіз, сондай-ақ қызып тұрған беттер мен жылыту аспаптарынан аулақ ұстаңыз. Жаттығу құрылғысын әр қолданар алдында қуат кабелі, қуат кабелінің ашасы және бейімдегіш қорабы зақымданбағанын тексеріңіз.

- Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз.

Назар аударыңыз!



Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде бөгде иіс немесе түтін шықса, жаттығуды дереу тоқтатып, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз. Ақаулы жаттығу құрылғысына өзіңіз диагностика жасауға және оны жөндеуге тырыспай, сатушының сервистік қызметіне жүгініңіз.

- Орнату орнын таңдаған кезде жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз. Жаттығу процесін бастау алдында бос аймақта ешкім жоқ екеніне көз жеткізіңіз.
- Жаттығу құрылғысын тегіс және қатты бетке орнату керек. Еден жабынына сызат түспеуі үшін жаттығу құрылғысы астына арнайы резеңке кілемшені төсеңіз. Егер жаттығу құрылғысы тегіс емес бетке немесе жұмсақ жабынға орнатылса, оның орнықтылығы нашар болып, аударылып кетуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның еңіс бұрышын өзгертпеңіз.
- Жаттығу құрылғысы ауа температурасы +10 °C пен +35 °C аралығындағы және салыстырмалы ылғалдылығы 75%-ке дейінгі орынжайларда пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды, жылытылмайтын орынжайларда, сондай-ақ аэрозоль мен жанғыш газдар шашырайтын жерлерде пайдаланбаңыз және сақтамаңыз.
- Жаттығу құрылғысын ылғалдылығы жоғары орынжайларға (мысалы, душ кабинасы, бу бөлмесі не бассейнге) жақын орнатпаңыз. Жоғары ылғалдылық жаттығу құрылғысының электрондық және басқа да компоненттеріне кері әсер етуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысы бөлшектерінің шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысының компьютері мен механизмдерін судан және басқа сұйықтықтардан қорғаңыз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс.
- Жаттығу құрылғысын тазалау үшін суға не жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісіне малынған жұмсақ, түксіз матадан жасалған сулықты пайдаланыңыз. 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.
- Жаттығу құрылғысының ішіне бөгде заттардың түсуіне жол бермеңіз. Егер жаттығу құрылғысының ішіне бөгде зат кіріп кетсе, жаттығу құрылғысын дереу тоқтатып, оны электр желісінен ажыратыңыз. Егер оны өз бетіңізше және қауіпсіз түрде алу мүмкін болмаса, Сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
- Жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану және оның қызмет мерзімін ұзарту үшін бұрамалы қосылыстар босап қалмағанын, сондай-ақ жеке бөлшектері зақымдалып, тозбағанын уақытылы тексеріп отыру қажет. Жаттығу құрылғысын құрастыру кезінде бұралған бұрамалы қосылыстарды айына кемінде бір рет тексеріңіз. Қажет болғанда, осы қосылыстарды қатайтып шығыңыз.
- 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.

- Жаттығу құрылғысының конструкциясына қандай да бір өзгеріс енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына, пайдаланушының жарақат алуына және кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.

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

2. B-565BL COMFORT веложаттығу құрылғысының артықшылықтары

Эргономділік

Жаттығу құрылғысында жаттығу жайлылығын арттыратын көптеген реттемелер бар: отырғыш биіктігін, шығымын және еңіс бұрышын реттеу; жаттығу құрылғысына отырып, түсу ыңғайлылығы үшін тұтқа еңістігін реттеу; әртүрлі өлшемдегі және көлемдегі аяқ киіммен жаттығу үшін педальдардағы белдікшелер ұзындығын реттеу. Алдыңғы тағанға бөтелке ұстағышы орнатылған.

Үш бөлікті педаль торабы

Педаль торабының конструкциясы педальдарды жұлқымай, біркелкі айналдыруға көмектесетін қосымша мойынтіректермен жабдықталған.

Көрсеткіштерді бақылау және басқару ыңғайлылығы

LED жарықбергіші бар үлкен экранды жаттығу компьютері барлық жаттығу көрсеткіштерін бірден көрсетеді. Экранның астында бедері эргономикалық батырмалар орналасады.

Мобилді құрылғылар ұстағышы

Ұстағышқа қойылған смартфон жаттығу компьютерінің экранына кедергі келтірмейді. Жаттығу кезінде сүйікті фильмдерді қарап, негізгі көрсеткіштерді бақылауда ұстауға болады. Кіріктірілген USB-C ағытпасы мобилді құрылғыны зарядтауға мүмкіндік береді.

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.

Фитнес-тест, BMI және WATT

Арнайы бағдарламалар арқылы физикалық жағдайды бақылауға, денедегі майлы тін мөлшерін талдауға, сондай-ақ жүрек-қантамыр жүйесіне шамадан тыс жүктеме түсірмей, жаттығу құрылғысының бақылауымен жаттығуға болады.

Мақсатты жаттығулар және смартфон қолданбаларын қолдау

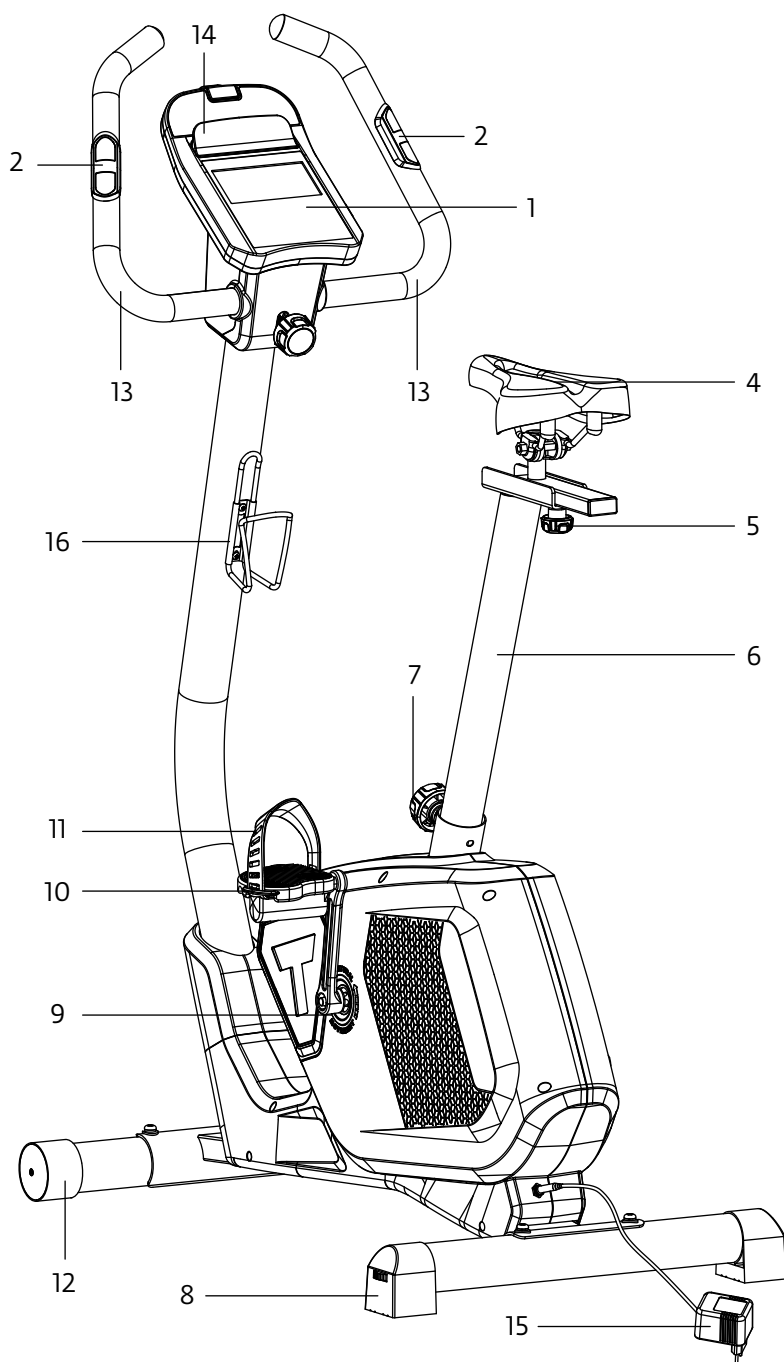
Өзіңізді ынталандыру үшін жеке жаттығу мақсаттарын орнатып, оларға қол жеткізе аласыз. Мақсат ретінде қашықтықты, уақытты немесе калория шығынын орнатуға болады. Оған қоса, Kinomap App смартфон қолданбасымен жаттығуға болады.

Жүрек соғу жиілігін дәл бақылау

Жаттығу құрылғысы сыртқы кардиодатчиктерді қосуға болатын қабылдағышпен жабдықталған. Олардың көмегімен пульсті дәлірек бақылап, алынатын жүктеме мөлшерін басқаруға болады.

3. Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу

№	Жалпы сипаттамасы
1	Жаттығу компьютері
2	Жүрек соғу жиілігінің датчигі
3	Тұтқа бекіткіші
4	Отырғыш
5	Отырғыш бекіткіші
6	Отырғышасты істік
7	Отырғышасты істік бекіткіші
8	Еден қисықтығының компенсаторлары
9	Бұлғақ
10	Педаль
11	Реттелетін педаль белдікшесі
12	Тасымалдау роликтері бар алдыңғы тұрақтандырғыш
13	Тұтқа
14	Мобилді құрылғыларға арналған тұғырық
15	Қуат блогы
16	Бөтелке ұстағыш



4. Техникалық сипаттамалары

Моделі	B-565BL COMFORT
Класы	HC
Жүктеу жүйесі	Магнитті
Сермер массасы (шам.)	8 кг
Жүктемені реттеу	Электрондық
Жүктеме	32 деңгей
Пульсті өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер, кіріктірілген кардиоқабылдағыш
Жаттығу құрылғысының қуаты	220 В
Өлшемдері	102x55,5x144 см (шақтама ± 2 см)
Қаптама өлшемі	112x28x60 (шақтама ± 2 см)
Жаттығу құрылғысының салмағы	33.8 кг
Қаптамадағы салмағы	43 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	150 кг
Жайлы бой өлшемі	130–195 см
Мобилді құрылғылармен жұмыс істеу	Зарядтауға арналған USB-C ағытпасы Фитнес-қолданбаларына (KinomapApp) қолдау көрсету, Bluetooth арқылы қосылу
Жаттығу компьютері	Жарықбергіші бар түрлі-түсті LCD монитормы Жаттығу уақыты, жүріп өткен қашықтық, жылдамдық, жүктеме деңгейі, педальдарды айналдыру жылдамдығы, калория шығыны, пульс, пульстің жоғарғы шегін бақылау, мақсатты жаттығулар (кері санақ) Эргономикалық бедері бар пернелер Кіріктірілген термометр
Бағдарламалар	24 жаттығу бағдарламасы, соның ішінде 4 пульске тәуелді және 5 пайдаланушы бағдарламасы + кездейсоқ таңдау бағдарламасы (RANDOM – автоматты түрде 100-ден астам жаттығу бағдарламаларының бірін таңдау), WATT бағдарламалары, Фитнес-тест және BMI (дене массасының индексі)

Пайдаланушылар жайлы деректерді сақтау	4 пайдаланушы + 1 қонақ
Конструкция	Отырғышты тігінен, көлденеңінен және еңіс бұрышы бойынша (3 жазықтықта) реттеу Тұтқалардың реттелетін еңістігі Жайлылығы жоғары эргономикалық отырғыш Реттелетін педаль белдікшелері Өздігінен теңгерілетін педальдар аяқты белдікшелерге салуды жеңілдетеді Тасымалдау роликтері Артқы тұрақтандырғыштың бүйірлеріндегі еден қисықтығының компенсаторлары Мобилді құрылғылар ұстағышы Бөтелке ұстағыш Эргономикалық корпус пішіні аяқты жоғары көтермей, жаттығу құрылғысына жайлы отыруды қамтамасыз етеді
Бұйымның кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына — 2 жыл Жаттығу құрылғысының қаңқасына — 7 жыл

5. Жаттығу құрылғысын құрастыру



Назар аударыңыз!

Қаптаманы ашу және құрастыруды бастау алдында жаттығу құрылғысын құрастыру жоспарланған орынжайда 3 жасқа дейінгі кішкентай балалар жоқ екеніне көз жеткізіңіз.



Жаттығу құрылғысы көлемді және ауыр бөлшектерден тұрады.
Жарақат алып қалмау үшін жаттығу құрылғысын қатаң түрде көмекшімен бірге құрастыруға кеңес беріледі.

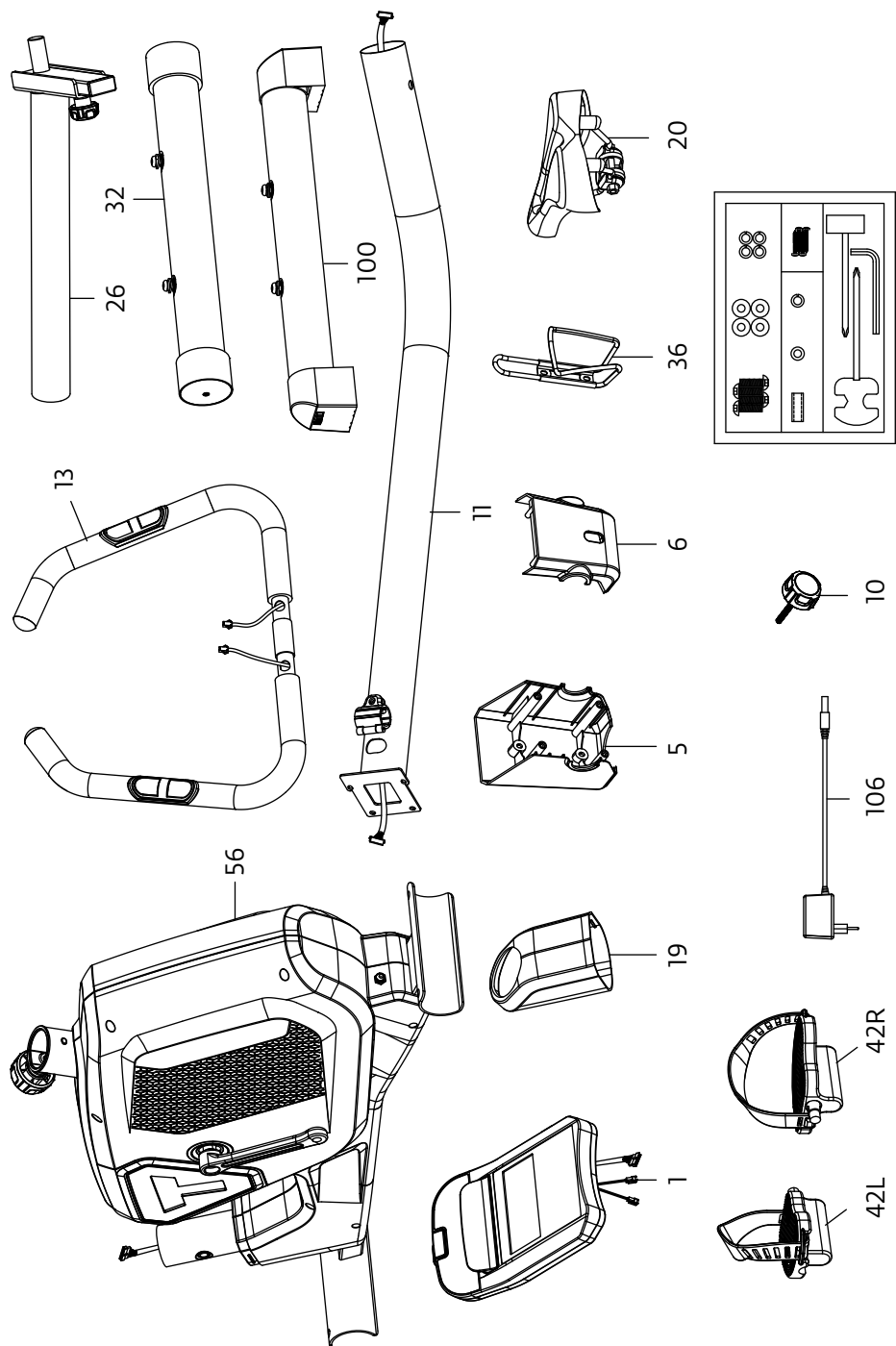


Егер жаттығу құрылғысы нөлден төмен температурада тасымалданса, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын жылытылатын орынжайда кемінде 6 сағат ұстау қажет.

5.1 Жиынтықтама

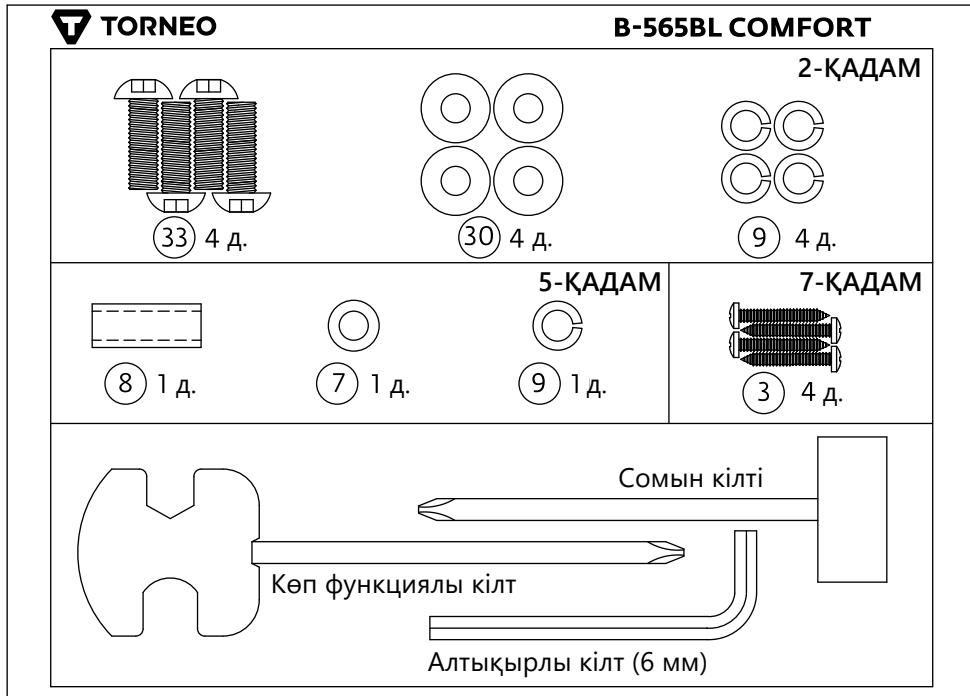
Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтерін ашық жерге жайып қойып, қаптама материалын шешіңіз. Қаптамада ештеңе қалмағанына көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтері, бекітпелер мен құрал-саймандар бар-жоғын және олардың саны түгел екенін тексеріңіз. Жаттығу құрылғысының кейбір бөліктері алдын ала құрастырылған күйде жеткізілетінін ескеріңіз.

Схемадағы нөмірі	Атауы	Саны
1	Жаттығу компьютері	1 д.
5	Алдыңғы тағанның қаптамасы	1 д.
6	Артқы тағанның қаптамасы	1 д.
10	Бекіткіш	1 д.
11	Тұтқа тағаны	1 д.
13	Тұтқа	1 д.
19	Төменгі таған қаптамасы	1 д.
20	Отырғыш	1 д.
26	Отырғышасты істік	1 д.
32	Алдыңғы тірек	1 д.
36	Бөтелке ұстағышы	1 д.
42L/R	Сол жақ/оң жақ педаль	1 жұп
56	Жинақтағы негізгі қаңқа	1 д.
100	Артқы тірек	1 д.
106	Қуат блогы	1 д.
TOOLS	Арнайы бекітпе жинағы мен құрал-саймандар	1 жинақ
	Пайдаланушы нұсқаулығы	1 д.
	Кепілдік шарттары	1 д.



5.2 Бекітпелер мен құрал-саймандар жинағы

Схемадағы нөмірі	Атауы	Саны
3	Бұраншеге (ST3,5×25)	4 д.
7	Тығырық (d8×D14×2)	1 д.
8	Төлке (d8×D12×30)	1 д.
9	Гровер тығырығы (d8,1×D14,5×2,4)	5 д.
30	Иілген тығырық (d8×D19×2)	4 д.
33	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×25×1,25)	4 д.
	Алтықырлы кілт (6 мм)	1 д.
	Сомын кілті (13/14)	1 д.
	Көп функциялы кілт (13/15)	1 д.



5.3 Құрастыру реті

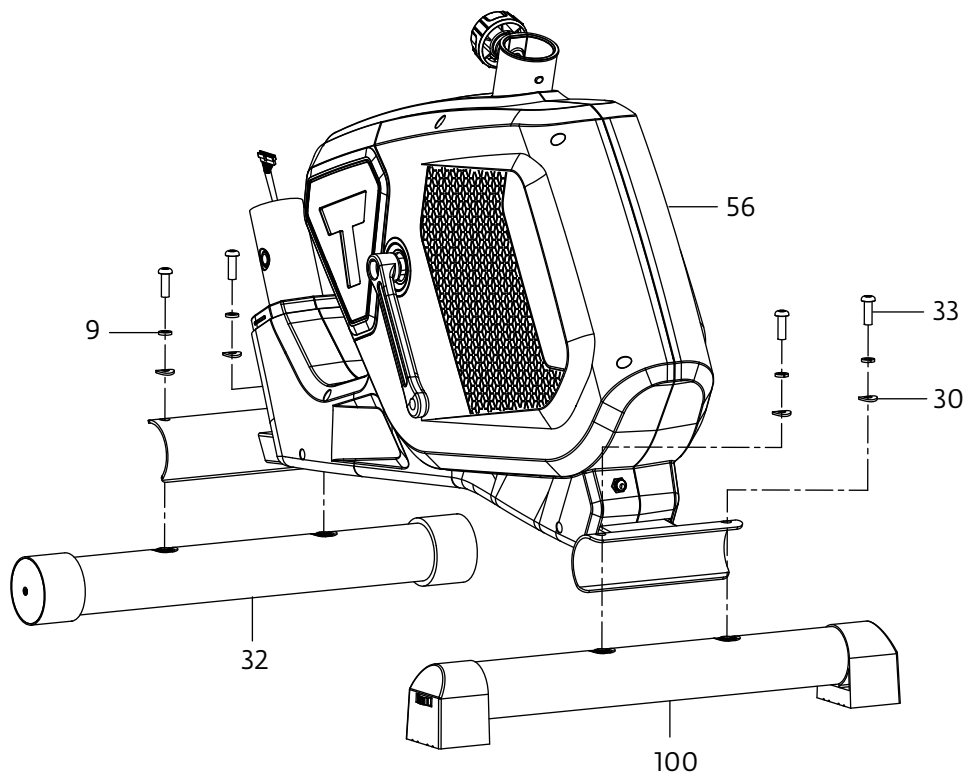
1-ҚАДАМ

Жаттығу құрылғысы бөлшектерін қаптамадан шығарыңыз. Қаптама элементтерін алып тастаңыз.

Жаттығу құрылғысының негізгі қаңқасын тегіс жерге қойыңыз.

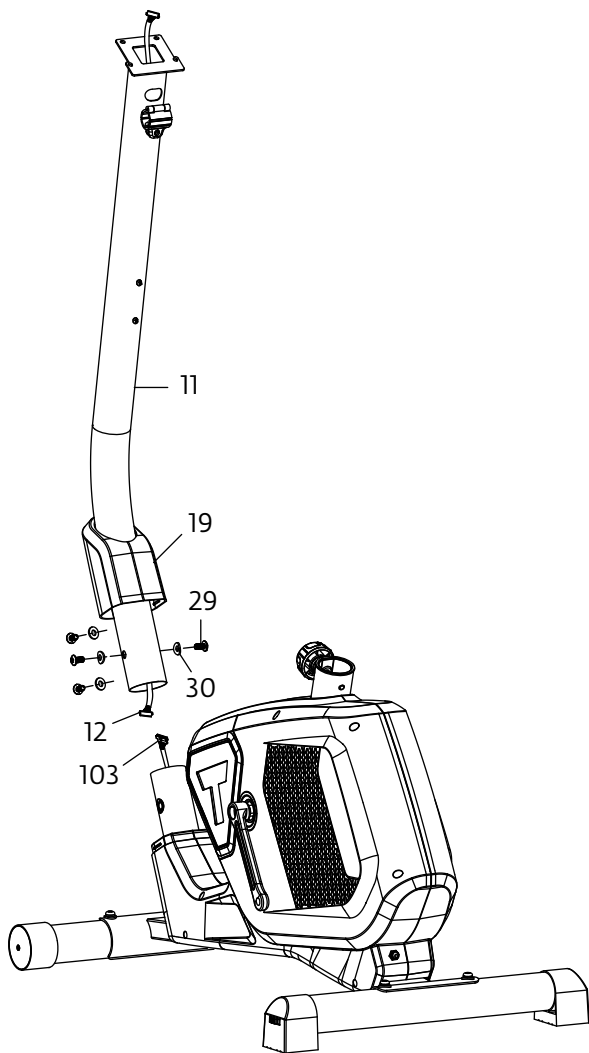
2-ҚАДАМ

Жаттығу құрылғысының алдыңғы бөлігін көтеріп, 6 мм-лік алтықырлы кілтті пайдалана отырып, алдыңғы тіректі (32) ішкі жағы алтықырлы бұрандар (33), гровер тығырықтары (9) мен тығырықтар (30) арқылы негізгі қаңқаға (56) бекітіңіз. Артқы тіректі (100) алдыңғы тірек сияқты етіп орнатыңыз.



3-ҚАДАМ

1. 6 мм-лік алтықырлы кілт (107) көмегімен тұтқа тағанының (11) негізінен алдын ала орнатылған ішкі жағы алтықырлы бұрандар (29) мен тығырықтарды (30) бұрап алыңыз.
2. Тұтқаның астыңғы қаптамасын (19) тұтқа тағанына (11) кигізіңіз. Қаңқа кабелін (103) таған кабеліне (12) жалғаңыз.
3. Тұтқа тағанын (11) қаңқа негізіне салыңыз. Құрастыру кезінде жаттығу құрылғысының бөлшектеріне кабельдің қысылып қалуына жол бермеңіз. 6 мм-лік алтықырлы кілт (107) көмегімен бұрандар (29) мен тығырықтарды (30) бұраңыз.
4. Тұтқаның астыңғы қаптамасын (19) қаңқа негізіне сырт еткенше салыңыз.



4-ҚАДАМ

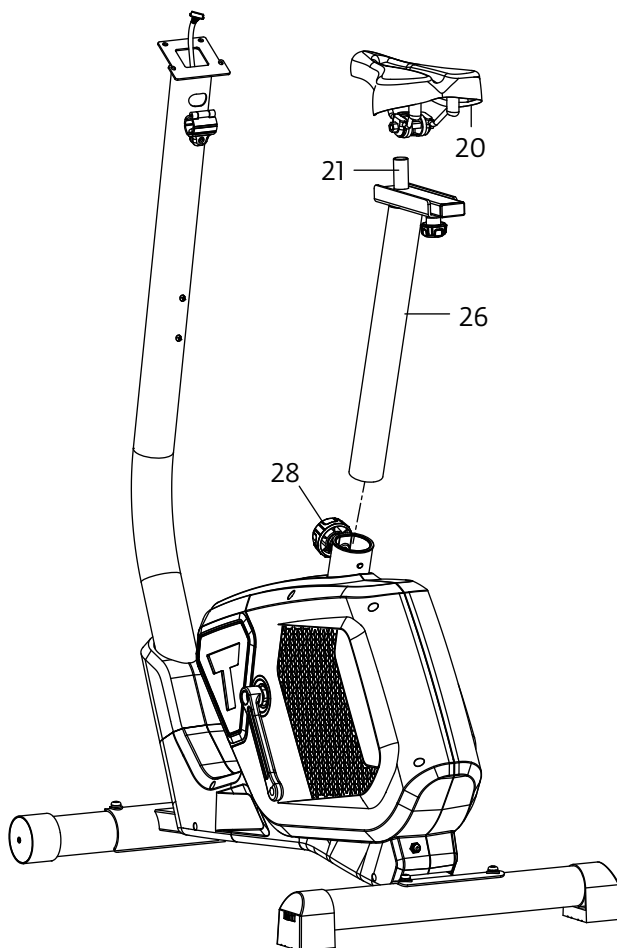
1. Отырғышты (20) отырғыш тірегіне (21) сомын кілті (108) мен көп функциялы кілт (109) арқылы екі жағынан бекітіңіз.
2. Бекіткішті (28) бұрап алып, тарту арқылы отырғышасты істікті (26) қаңқа негізіне салыңыз. Отырғышасты істікті реттеп, бекіткішті (28) қатайтыңыз.



Назар аударыңыз!

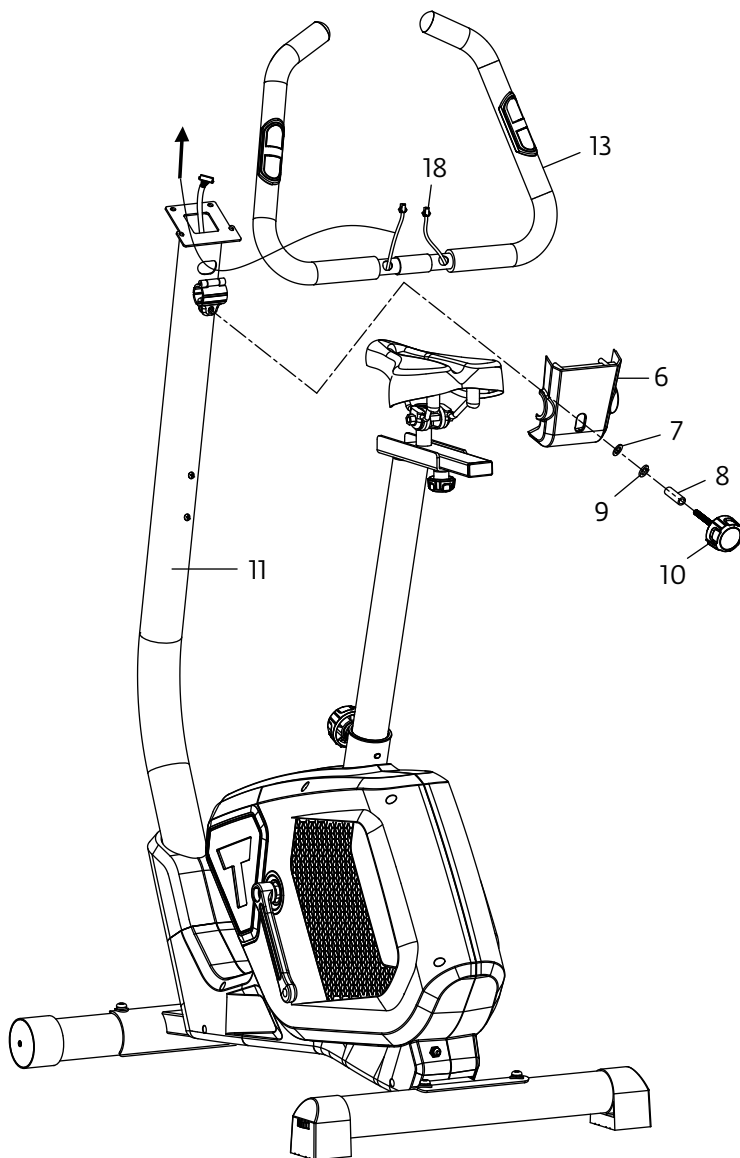
Отырғыш (21) отырғыш тірегі (21) мен отырғышасты істікке (26) мықтап бекітілгеніне және жаттығу кезінде қалпын өзгертпейтініне көз жеткізіңіз.

Отырғыштың әмбебап велосипед бекітпесі бар екеніне назар аударыңыз. Егер жеткізілім жиынтығындағы отырғышпен жаттығу ыңғайсыз болса, оны басқа қолайлы отырғышқа ауыстыруға болады.



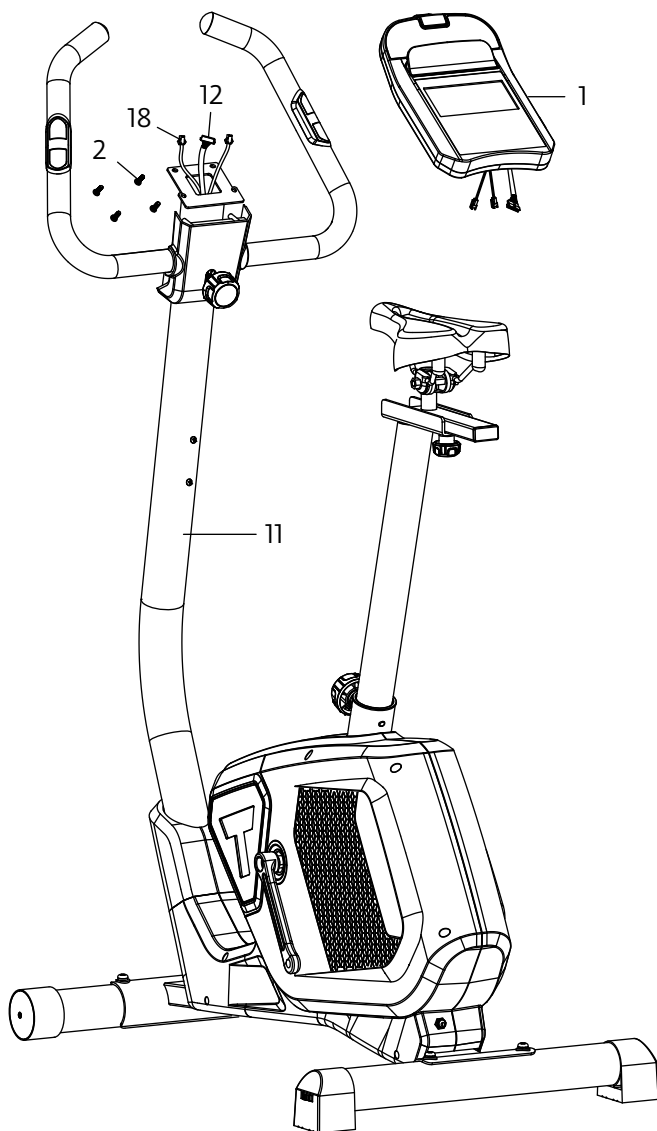
5-ҚАДАМ

1. Тұтқаны (13) тұтқа тағанына (11) орнатыңыз. Тұтқа кабельдерін (18) суретте көрсетілгендей тұтқа тағанындағы (11) тесіктен өткізіңіз.
2. Бекіткіш (10), төлке (8), гровер тығырығы (9) мен тығырық (7) арқылы артқы таған қаптамасын (6) қажетті қалыпқа орнатып, тұтқаны (13) бекітіңіз.



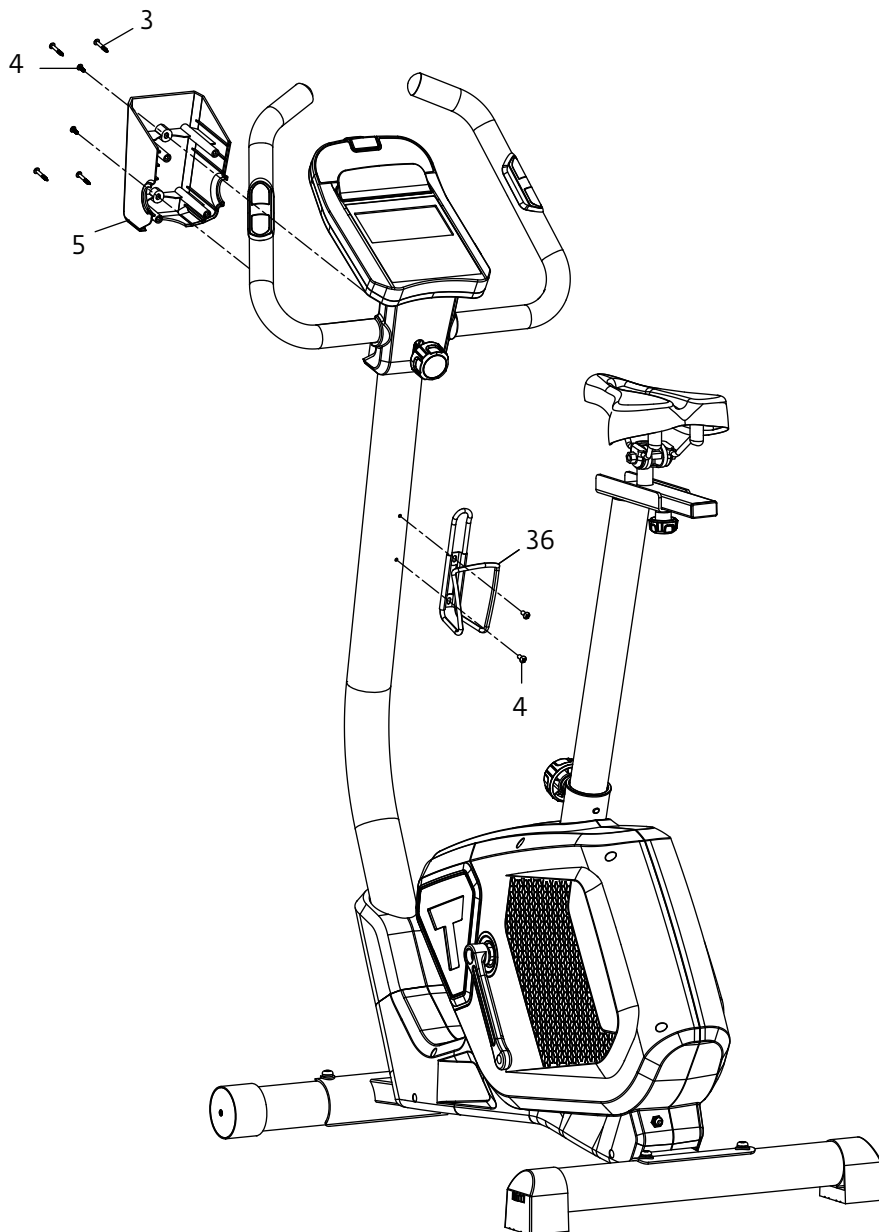
6-ҚАДАМ

1. Айқыш бұрауыштың (109) көмегімен жаттығу компьютерінің (1) артқы бөлігінен алдын ала орнатылған бұрандаларды (2) шешіңіз.
2. Жаттығу компьютеріндегі (1) кабельдерді тұтқа тағанындағы кабельдерге (12, 18) жалғаңыз.
3. Айқыш бұрауыш (109) көмегімен жаттығу компьютерін (1) бұрандалармен (2) тұтқа тағанына (11) бекітіңіз.



7-ҚАДАМ

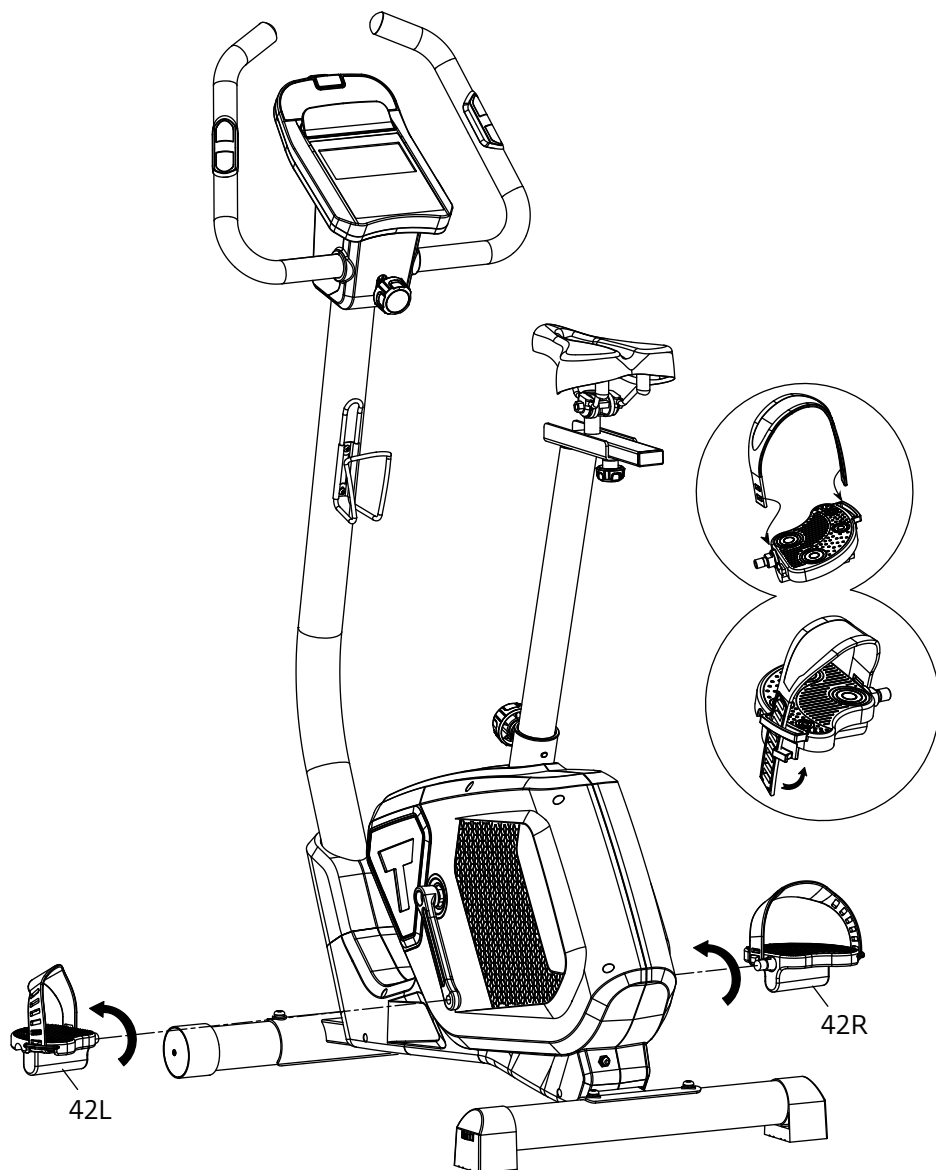
1. Айқыш бұрауыш (109) көмегімен алдыңғы таған қаптамасын (5) бұрандалар (4) мен бұраншегелер (3) арқылы артқы таған қаптамасына бекітіңіз.
2. Бөтелке ұстағышын (36) тұтқа тағанына орнатып, оны айқыш бұрауыш (109) пен бұрандалар (4) арқылы бекітіңіз.



8-ҚАДАМ

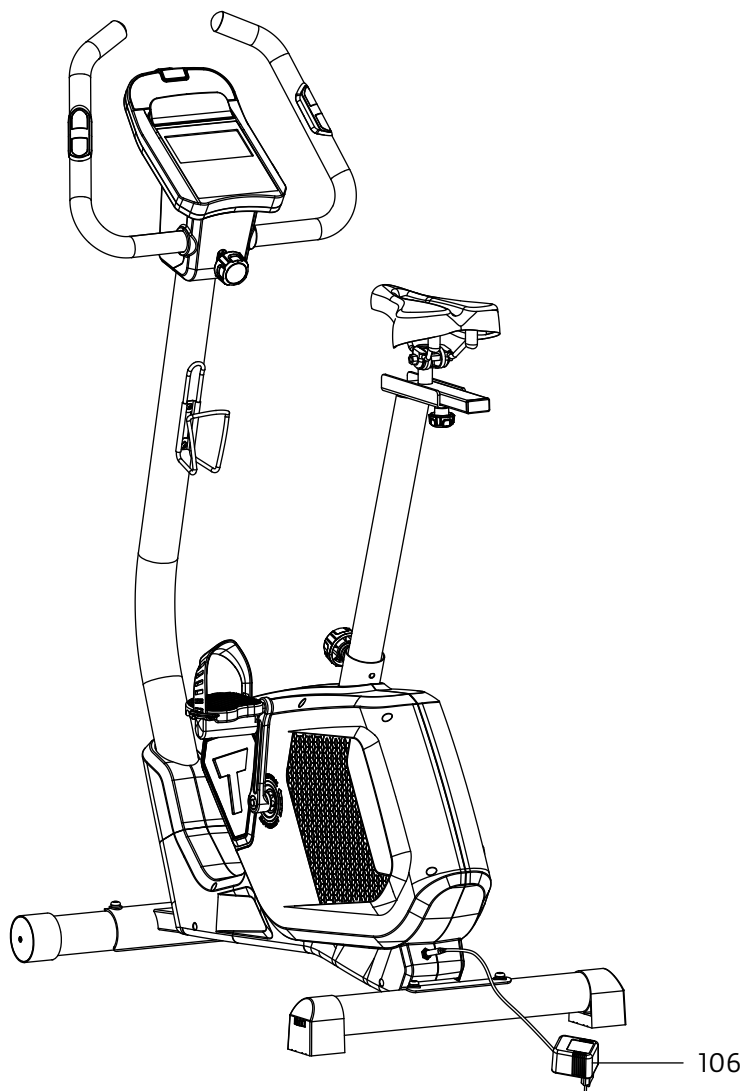
Педальдарды (42) сомын кілтімен (109) бұлғақтарға орнатыңыз. Педальдардың белгілерін ескеріңіз (L – сол жақ, R – оң жақ). Оң жақ педальды сағат тілі бойымен, ал сол жақ педальды сағат тіліне қарсы бағытта бұрау керек екеніне назар аударыңыз.

Педальдар белдікшелерін схемаға сәйкес бекітіңіз.



9-ҚАДАМ

Қуат блогын (106) жаттығу құрылғысының артқы бөлігіндегі ағытпаға салып, жаттығу құрылғысын электр желісіне қосыңыз.



Құрастыру аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

6. Пайдалануға дайындық

Жаттығу құрылғысын пайдалануды бастамас бұрын оны пайдаланушы параметрлеріне сай теңшеп, қажетті жүктемені орнату керек.

6.1 Отырғыш қалпын реттеу

Отырғыш биіктігі мен қалпын дұрыс реттеу өте маңызды.

1. Бекіткішті босатып (28), оны өзіңізге қарай тартыңыз. Бекіткішті жібермей, отырғыш биіктігін реттеңіз. Бекіткішті жіберіңіз және оның отырғышасты істік (26) тесіктерінің біріне түскеніне көз жеткізіңіз.

Бекіткішті (28) тоқтағанша қатайтыңыз.

2. Отырғыш шығымының бекіткішін (25) босату үшін сағат тіліне қарсы бағытта бұраңыз. Отырғыш тірегін (21) қажетті орынға жылжытыңыз. Отырғыш шығымының бекіткішін (25) тоқтағанша қатайтыңыз.

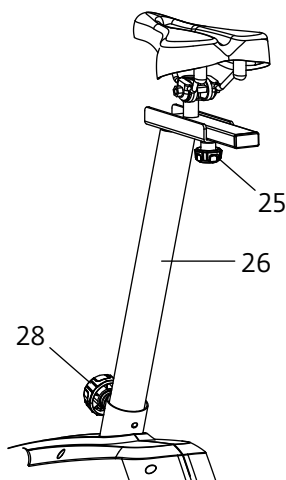
3. Отырғыштың (73) көкжиекке қатысты еңістігін реттеуге мүмкіндік беретін велосипед бекітпесі бар. Реттеу үшін отырғыштың көлденең тірекке бекітпесін (21) босатып, қажетті еңіс бұрышты орнатыңыз және бекітпені қатайтыңыз.

4. Отырғышқа отырып, екі аяқ табанын педальдарға қойыңыз. Тізелерді тоқтатпай не отырғышта сандарды жылжитпай педальдарды толық айналдырыңыз. 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!

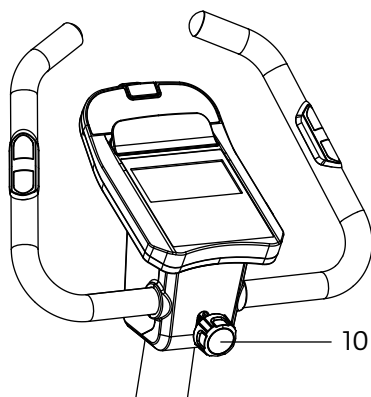


Жаттығу құрылғысында отырып, отырғыш биіктігін, шығымын не еңістігін реттеуге тырыспаңыз. Отырғыш қалпын өзгерткеннен кейін әрқашан бекіткіштерді (25, 28) қатайтыңыз.



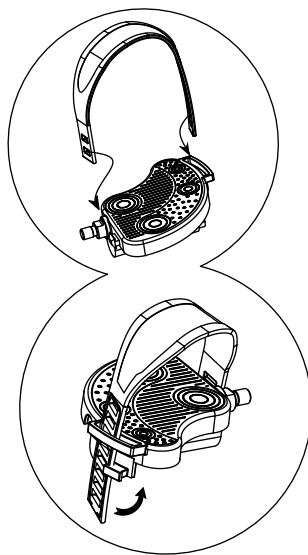
6.2 Тұтқаның еңіс бұрышын реттеу

Жаттығу құрылғысына отырып, тұтқаны бұғаттан шығару үшін бекіткішті (10) босатыңыз. Тұтқаны ыңғайлы қалыпқа орнатыңыз. Тұтқаны таңдалған қалыпта бекіту үшін бекіткішті (10) қатайтыңыз.



6.3. 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.



6.4 Жаттығу құрылғысын еденге орнықтыру

Жаттығу құрылғысын тегіс емес жерде тұрақтандыру үшін еден қисықтығының компенсаторларын пайдаланыңыз. Еден қисықтығының компенсаторлары артқы тіректің шеттерінде орналасқан. Қажетті деңгейді орнату үшін оларды оңға не солға айналдыру керек.

6.5 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Алдыңғы тұтқаларды қолыңызбен ұстап, тасымалдау роликтері жерге тірелгенше жаттығу құрылғысын өзіңізге қарай еңкейтіңіз. Осы күйде веложаттығу құрылғысын сақтау орнына оңай жылжытуға болады.

6.6 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, джойстик дисплейінде «жүрек» таңбасы пайда болады. 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. Егер жаттығу кезінде бас айналу не әлсіздік белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, қажетіне қарай медициналық көмек алыңыз.

6.7 Жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану



Назар аударыңыз!

Жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесі электрокардиограмма дәлдігімен салыстырылатын жүрек соғу жиілігін өлшеудің жоғары дәлдігін қамтамасыз етеді. Алайда, бұл медициналық аспап емес және оны диагностикалық немесе басқа медициналық мақсаттарда қолдануға болмайды.

Құрылғы жаттығу құрылғысының компьютеріне кіріктірілген қабылдағыштан және кеуде кардиодатчигінен (міндетті емес) тұратын пульсті сымсыз өлшеу құрылғысымен жабдықталған. 4,5~5,5 кГц жиілігінде жұмыс істейтін кеуде кардиодатчигі осы жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кірмейді және оны бөлек сатып алу ұсынылады.

Пульсті сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану жоғары дәлдікті ыңғайлылықпен үйлестіруге мүмкіндік береді, өйткені қолыңыз бос болады және жаттығу құрылғысына сымдармен қосылып тұрмайсыз.

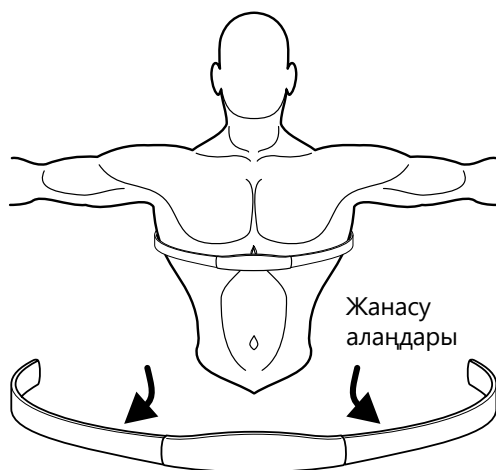
Жоғары вольтты аспаптар, трансформаторлар, теледидарлар, радиоқабылдағыштар, ұялы телефондар сияқты электромагниттік сәулелену көздері кардиодатчик пен қабылдағыш арасында деректерді жіберуге кедергі келтіруі мүмкін. Жаттығу құрылғысын сигналды қабылдау аймағында (шамамен 1 м) кедергінің ықтимал көздері болмайтындай етіп орналастыруға кеңес береміз.

Пульс жиілігін өлшеу үшін кардиодатчик денеңіздің үстінен шыққан электр потенциалдарын тіркейді, сондықтан кардиодатчиктің жанасу алаңдары теріге тығыз жанасып тұруы тиіс. Егер теріңіз аллергияға бейім болса, кардиодатчикті жұқа майка үстінен киіңіз, алдымен кардиодатчикпен жанасатын матаны сулап қоюға болады. Алкогольді тұтыну не ағзаның жалпы сусыздануы аспаптың терімен жанасуына кедергі келтіріп, өлшеу дәлсіздігіне алып келуі мүмкін екенін ескеріңіз. Жанасу алаңдарымен түйісу нүктелеріндегі терінің тығыз түкті жабыны да деректердің бұрмалануына себеп болуы мүмкін.

Анағұрлым дәл өлшеу үшін жаттығуды бастамас бұрын жанасу аймақтарын сумен немесе арнайы электр өткізгіш гельмен аздап ылғалдандыруды ұсынамыз. Ол үшін вазелинді және майлы кремдерді не сұйықтықтарды қолданбаңыз, өйткені олар теріден импульстар жайлы мәліметтерді алуға кедергі келтіретін оқшаулау қасиеттеріне ие болуы мүмкін.

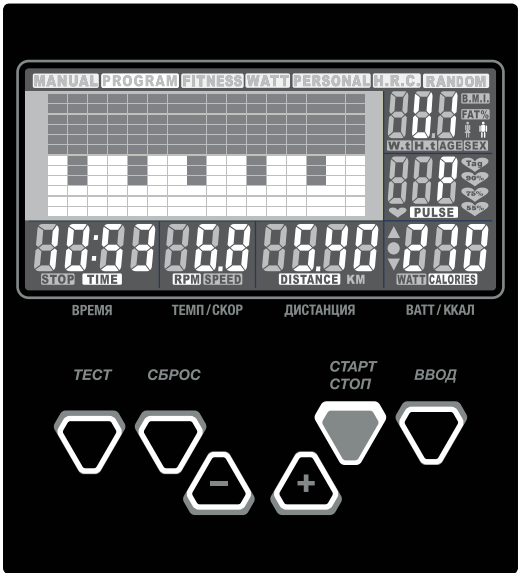
Кеуде кардиодатчикін пайдалану:

1. Созылғыш белдіктің бір ұшын кардиодатчик корпусына бекітіңіз.
2. Кардиодатчик белдігін суретте көрсетілгендей кеудеге тағыңыз.
3. Созылғыш белдіктің екінші ұшын кардиодатчик корпусына бекітіңіз.
4. Бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін таңба пайда болады және аз уақыттан кейін пульс жиілігі туралы деректер пайда болады.



7. Жаттығу компьютері

Бұл жаттығу құрылғысы негізгі жаттығу параметрлерінің бақылауын қамтамасыз ететін және жүктемені автоматты түрде реттейтін сенімді әрі функциялы жаттығу компьютерімен жабдықталған.



7.1 Пернелер сипаттамасы

Атауы	Арналымы
ТЕСТ	Жүрек-қантамыр жүйесінің жағдайын бақылауға арналған Фитнес-тест бағдарламасын іске қосу (негізгі жаттығудан кейінгі қалыпты пульстің қалпына келу уақыты өлшенеді)
ТҮСІРІП ТАСТАУ	Жаттығу параметрлерін теңшеу кезінде теңшеуді тоқтатып, негізгі мәзірге оралуға мүмкіндік береді. Батырманы 3 секунд бойы ұзақ басып тұру арқылы барлық орнатылған теңшелімдерді түсіріп тастауға болады.
+ / -	Алынатын жүктеме деңгейін басқару батырмалары. Жаттығу параметрлерін теңшеу кезінде де қолданылады.
СТАРТ/СТОП	Жаттығудың басталуы мен аяқталуын басқару.
ЕНГІЗУ	Теңшелетін жаттығу параметрін таңдау батырмасы.

7.2 Дисплейдегі ақпараттық терезелер сипаттамасы

Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама	Диапазон мәндері
Уақыт (TIME)	Жаттығу уақыты, сек. Компьютер 1 сек аралықпен 0:00-ден 99:59-ға дейін автоматты түрде санайды. Оған қоса, ЕНГІЗУ пернесі арқылы компьютерді белгіленген уақыттан кері санауға бағдарламалауға болады. Егер уақыт 0:00-ге жеткеннен кейін жаттығуды жалғастырсаңыз, компьютер дыбыстық сигнал беріп, қалыпты уақыт санағы режиміне оралады.	0:00 > 99:59 99:00 > 0:00
Қашықтық (DISTANCE)	Шартты жүріп өткен қашықтық	0,00 > 99,59 99,50 > 0,00 км
Калориялар (CALORIES)	Жұмсалған энергия (калория шығыны)	0 > 9990 9990 > 0 ккал
Жылдамдық (SPEED)	Шартты қозғалыс жылдамдығы	0,00–999 км/сағ
Қарқын (RPM)	Қарқын, педальдарды айналдыру жиілігі	0–199 айн/мин
Бойы (H.t)	Пайдаланушы бойы	
Салмағы (W.t)	Пайдаланушы салмағы	
Жасы (AGE)	Пайдаланушы жасы	
Жынысы (SEX)	Пайдаланушы жынысы	
U0, U1, U2, U3, U4	U0 — қонақ пайдаланушы, U1–U4 — 1–4 пайдаланушы	
MANUAL	Қолмен енгізу бағдарламасы	
PERSONAL	Алдын ала орнатылған жаттығуды таңдау	
H.R.C.	Жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарламалар	

Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама	Диапазон мәндері
	Пульске тәуелді бағдарламаларының белгісі. Максималды пульс мәнінің проценті ретінде көрсетіледі. Tag – пайдаланушы қолмен таңдаған мән.	55%, 75%, 90%, Tag
Жүктеме (LEVEL) 	Жүктеме деңгейлері	1-32
WATT	WATT бағдарламасы	
Стоп (STOP)	Жаттығуды аяқтау немесе оны кідірту	
RANDOM	Жаттығу бағдарламасын кездейсоқ таңдау	
Пульс (PULSE)	Сенсорлық датчиктермен өлшенген пульс жиілігі (пульс датчиктерін алақанмен ұстау керек)	30-240 соқ/мин
B.M.I	BMI (дене салмағының индексі) бағдарламасын орындау нәтижелерін көрсету	
Fat%	BMI (дене салмағының индексі) бағдарламасын орындау нәтижелерін процентпен көрсету	

Пайдаланушы деректерін орнату

Қуатты қосқаннан кейін жаттығу компьютерінің дисплейінде U0 жазуы көрсетіледі, сол кезде 5 пайдаланушы (U0 / U1 / U2 / U3 / U4) үшін Жынысы, Жасы, Бойы және Салмағы мәндерін енгізуге болады. Бұл жағдайда U1 / U2 / U3 / U4 пайдаланушы деректері компьютер жадында сақталады. U0 қонақ пайдаланушыларға арналған, оған енгізілген деректер келесі жолы жаттығу үшін компьютер жадында сақталмайды.

Әрекеттер:

1. +/- батырмаларымен U0 / U1 / U2 / U3 / U4 пайдаланушыларының бірін таңдап, пайдаланушы деректерін енгізуге өту үшін ЕНГІЗУ батырмасын басу арқылы таңдауды растаңыз.
2. +/- батырмаларымен жынысты таңдап, келесі параметрді орнатуға өту үшін ЕНГІЗУ батырмасын басу арқылы таңдауды растаңыз.

3. Дисплейде AGE (ЖАСЫ) параметрі жыпылықтайды, +/- батырмалары арқылы жасыңызды орната аласыз. Келесі параметрді орнатуға өту үшін ЕНГІЗУ батырмасын басу арқылы таңдауды растаңыз.
4. Дисплейде H.t. (БОЙЫ) параметрі жыпылықтайды, +/- батырмалары арқылы бойыңызды орната аласыз. Келесі параметрді орнатуға өту үшін ЕНГІЗУ батырмасын басу арқылы таңдауды растаңыз.
5. Дисплейде W.t. (САЛМАҒЫ) параметрі жыпылықтайды, +/- батырмалары арқылы салмағыңызды орната аласыз. ЕНГІЗУ батырмасын басу арқылы таңдауды растаңыз.
6. Әрі қарай, компьютер автоматты түрде қолмен енгізу бағдарламасына (MANUAL) кіреді.

Содан кейін СТАРТ пернесін басу арқылы осы бағдарламада жаттығуды бастауға немесе кез келген басқа бағдарламаны таңдауға өтуге болады.

Жылдам старт

Жаттығуды жылдам бастау үшін СТАРТ батырмасын басып, педальды айналдыра бастаңыз. Компьютер MANUAL (қол режимі) бағдарламасына кіріп, барлық жаттығу параметрлерінің санағы нөлден басталады. Жаттығуды кідірту үшін СТОП пернесін басыңыз. Уақыт пен басқа параметрлер санағы тоқтайды. Жаттығуды жалғастыру үшін СТАРТ пернесін басыңыз. Уақыт, қашықтық және калория шығыны санағы тоқтаған жерден жалғасады.

Күту режимі

Электр энергиясын үнемдеу мақсатында жаттығу аяқталған соң 4 минуттан кейін компьютер автоматты түрде күту режиміне ауысады. Күту режимінде дисплей өшеді. Күту режимінен шығу үшін кез келген пернені басуға болады.

Күту режимін қолмен де белсендіруге болады. Ол үшін бір уақытта ТҮСІРІП ТАСТАУ және ЕНГІЗУ батырмаларын үш секунд бойы басып, ұстап тұрыңыз.

Жаттығуды жалғастыру

Уақытша тоқатылған (кідірітілген) жаттығуды жалғастыруға болады. Бұл жағдайда параметрлер санағы басынан емес, соңғы тоқтаған жерден жалғасады. СТАРТ/ СТОП пернесін пайдаланыңыз.

Метрикалық өлшеу жүйесін өзгерту

Метрикалық өлшеу жүйесін шақырымнан миляға және керісінше өзгертуге болады. Ол үшін бір уақытта ТЕСТ және ЕНГІЗУ батырмаларын үш секунд бойы басып, ұстап тұрыңыз.

7.3 Мобилді құрылғыларды қосу және Кіномар қолданбасын пайдалану

Бұл жаттығу құрылғысына Bluetooth арқылы планшеттер мен смартфондарды қосып, әртүрлі қолданбалармен жаттығуға болады. Интерактивті жұмыс режиміне (INTERACTIVE) қолдау көрсетіледі. Жаттығу кезінде тек көрсеткіштерді бақылап қана қоймайсыз. Жаттығу құрылғысы трансляцияланатын видеодағы жүктеменің проценттік өзгеруіне байланысты жүктемені автоматты түрде өзгертеді. Осылайша, мысал ретінде берілген Кіномар App қолданбасында жүктеме таудан түскен кезде азаяды, ал көтерілген кезде не жұмсақ беттерде (құм, қиыршық тас және т.б.) артады. Кіномар App қолданбасына қолдау көрсетіледі.

Назар аударыңыз!

- Мобилді құрылғы Bluetooth 4.0 немесе одан кейінгі Bluetooth Low Energy деп аталатын версиясымен жабдықталған болуы керек.
- Мобилді құрылғыға қосылу үшін жаттығу құрылғысы күту режимінде болуы керек, әйтпесе жаттығуды тоқтату қажет болады.
- Қолданба жұмыс істеуі үшін Интернет желісіне қосылу қажет. Интернет трафигі мобилді оператор тарифтеріне сәйкес төленеді. Қолданбаны пайдалану үшін мобилді құрылғыны Wi-Fi арқылы Интернет желісіне қосуға кеңес беріледі. Бұл деректерді тасымалдау тұрақтылығын арттырып, сізді қажетсіз шығындардан қорғайды.



Kinomart App қолданбасына қосылу

1. Kinomart қолданбасын APP STORE не GOOGLE PLAY дүкенінен тегін жүктеп алыңыз.
2. Мобилді құрылғыда Bluetooth функциясы қосылуы екенін тексеріңіз. Қолданбаны іске қосып, экрандағы нұсқауларға сәйкес тіркеліңіз не тіркелген есептік жазбаға кіріңіз. Профиль -> Теңшелімдер қойындысында қажетті параметрлерді (жынысы, жасы, белсенділік түрі, дайындық деңгейі және т.б.) орнатыңыз.
3. Жаттығу компьютерінің қуат бейімдегішін қуат көзіне қосыңыз. Жаттығуды бастамаңыз. Қолданбаға қосылу үшін жаттығу құрылғысы күту режимінде болуы керек.
4. Жабдықты қосу:
 - Қолданбада Қосымша -> Жабдықты басқару қойындысына кіріңіз. Экранның жоғарғы оң жақ бұрышындағы «+» белгішесін басыңыз. Қосылатын жабдық типін таңдаңыз. TORNEO (не FTMS) сауда маркасының белгішесін тауып, жаттығу құрылғысының типін таңдаңыз.
 - Осыдан кейін экранда Bluetooth арқылы қосылуға дайын құрылғылар тізімі көрсетіледі. Тізімнен қажетті құрылғыны таңдаңыз. Жаттығу құрылғысының атауы: B-565BL COMFORT.
 - Тізімнен жаттығу құрылғысын таңдағаннан кейін, қолданба оған қосылуға тырысады.
 - Синхрондау бірнеше секундқа созылады. Егер қосылым сәтті болса, экранда «BT» белгішесі пайда болады.
 - Егер жаттығу құрылғысы қолданбаға қосылмаса, жаттығу компьютерінің қуат бейімдегішін алдын ала қуат көзінен ажыратып, қайта қосу арқылы оған қайта қосылуға әрекет жасап көріңіз.
 - Жаттығу құрылғысын келесі рет пайдаланған кезде, ол қолданбаға автоматты түрде қосылады.
 - Кейбір жағдайларда қолмен қосылу қажет болуы мүмкін.
5. Қолданбада қажетті жаттығуды таңдап, оны іске қосыңыз. Мобилді құрылғыны жаттығу компьютері экранының үстіндегі арнайы ұстағышқа қойыңыз. Мобилді құрылғы экранындағы нұсқауларды орындаңыз.

Kinomar қолданбасынан жаттығу жасауға қосымша ынталандыратын видеороликтер мен коучинг бағдарламаларын табуға болады. Тіпті тегін негізгі версияның өзінде сізге көптеген пайдалы материалдар қолжетімді. Ақылы жазылым бірнеше мың бейне дерекқорына қол жеткізуге мүмкіндік береді. Толығырақ ақпаратты www.kinomar.com сайтынан ала аласыз.

7.4 Мобилді құрылғыларды зарядтау функциясы

Жаттығу құрылғысы мобилді телефондар мен планшеттерді зарядтауға мүмкіндік береді. Мобилді құрылғыны зарядтауды бастау үшін оны жаттығу компьютері корпусының бүйірінде орналасқан USB кірісіне қосыңыз, сонда зарядтау автоматты түрде басталады. USB кірісіне қосылу үшін мобилді құрылғының жеткізілім жиынтығына кіретін USB кабелін пайдаланыңыз.

Ағытпа сипаттамалары: USB-C типі, 5V/1A.

7.5 Кіріктірілген термометр

Күту режимінде жаттығу компьютерінің экраны ағымдағы бөлме температурасын Цельсий градусымен көрсетеді.

7.6 Жаттығу бағдарламалары

Мақсатты параметр бойынша жаттығу

MANUAL — уақыт, қашықтық, калория шығыны не пульс мақсатты параметрі бойынша жаттығу. Жаттығу барысында кез келген уақытта алынатын жүктемені +/- батырмаларымен өзгертуге болады.

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде +/- батырмалары арқылы MANUAL бағдарламасын таңдап, қолмен енгізу бағдарламасына кіру үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
2. СТАРТ пернесін басу арқылы жаттығуды бірден бастауға болады. Бұл жағдайда барлық параметрлер санағы нөлден басталады. Әлде мақсатты жаттығу параметрлерін орнатуға болады. Ол үшін ЕНГІЗУ пернесін тағы бір рет басыңыз.
3. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
4. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты жаттығу қашықтығын +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
5. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.

6. Дисплейде PULSE (ПУЛЬС) жыпылықтайды және жаттығудың мақсатты пульсін +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген пульсті растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
7. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басып, педальдарды айналдыра бастаңыз. Мақсатты параметрдің мәні нөлге жеткеннен кейін компьютер ескерту сигналдарын беріп, қол жеткізілген параметр жыпылықтай бастайды.

Ағымдағы жаттығу бағдарламасынан шығу үшін СТОП пернесін басыңыз, содан кейін ЕНГІЗУ пернесін басып, ұстап тұрыңыз. Компьютер бағдарламаларды таңдау мәзіріне оралады.

Алдын ала орнатылған бағдарламалар: P1–P12

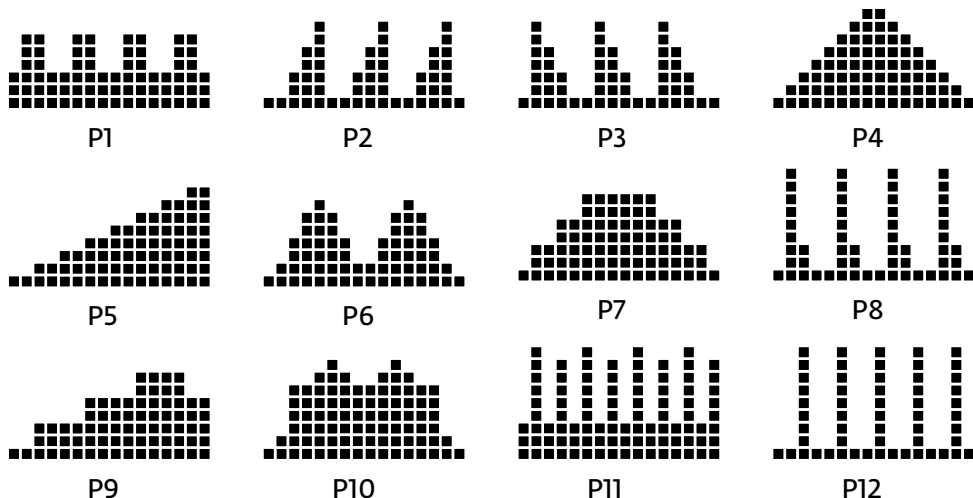
P1–P12 бағдарламалары — алдын ала орнатылған бағдарламалар. Пайдаланушылар әртүрлі жаттығу интервалында әртүрлі жүктеме деңгейінде жаттыға алады. Жүктеме профилі дисплейде көрсетіледі.

Пайдаланушылар жаттығу кезінде +/- батырмалары арқылы жүктемені теңшей алады.

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде +/- батырмалары арқылы PROGRAM тармағын таңдаңыз. Содан кейін +/- батырмаларымен P1–P12 бағдарламаларының бірін таңдаңыз. Алдымен дисплейде бағдарлама нөмірі, содан кейін оның жүктеме профилі көрсетіледі.
2. Жаттығу бағдарламасына кіру үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз. СТАРТ пернесін басу арқылы жаттығуды жылдам бастауға немесе ЕНГІЗУ пернесін қайта басу арқылы мақсатты жаттығу параметрлерін орнатуға болады.
3. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
4. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты қашықтықты +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
5. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
6. Дисплейде PULSE (ПУЛЬС) жыпылықтайды және жаттығудың мақсатты пульсін +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген пульсті растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
7. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басып, педальдарды айналдыра бастаңыз. Жаттығу кезінде +/- батырмаларымен жүктеме деңгейін реттеуге болады. Мақсатты параметрдің мәні нөлге жеткеннен кейін компьютер ескерту сигналдарын беріп, қол жеткізілген параметр жыпылықтай бастайды.

Алдын ала орнатылған бағдарлама профильдері



Мақсатты қуат бағдарламасы (WATT CONSTANT)

Бұл бағдарлама жүрек-қантамыр жүйесіне шамадан тыс күш түсірмей, жүктеме деңгейін бақылауға мүмкіндік береді. Бағдарлама Ваттпен есептелетін жүктемені есептеудің халықаралық жүйесін қолданады. Бұл жүйе терапияда, жарақат пен операциядан кейін қалпына келтіру кезеңінде, сондай-ақ алынатын жүктеме деңгейін қатаң бақылау үшін қолданылады.

Жүктеме деңгейі жаттығу алдында орнатылады және оны жаттығу кезінде өзгерту мүмкін емес.

Егер педальдардың айналу жылдамдығы тым төмен болса, жүктеме автоматты түрде артады. Оған қоса, егер педальдардың айналу жылдамдығы тым жоғары болса, жүктеме деңгейі автоматты түрде төмендейді. Осылайша, орташа жүктеме деңгейі пайдаланушы орнатқан мақсатты мәнге барынша жақын болады.

$WATT = \text{айналдыру моменті (кг/м)} \times \text{RPM (бір минуттағы айналым саны)} \times 1,03$

Бағдарламаның басты мақсаты — тұрақты, өзгеріссіз алынатын жүктеме деңгейін сақтау. Яғни, егер пайдаланушы педальдарды тым жылдам айналдыра бастаса, оған түсетін жүктеме артатындықтан, жаттығу құрылғысы кедергіні төмендету арқылы жүктемені азайтады. Егер педальдар тым баяу айналса, жаттығу құрылғысы мұны мақсатты жүктеме деңгейінің төмендеуі ретінде қарастырып, кедергіні жоғарылату арқылы жүктемені арттырады. Мақсатты WATT жүктемесі диапазонында болу үшін жаттығу кезінде әрқашан бірдей қарқынды сақтауға тырысыңыз.

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде +/- батырмалары арқылы WATT бағдарламасын таңдаңыз.
2. Жаттығу бағдарламасына кіру үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.

3. Дисплейде WATT жыпылықтайды және +/- батырмаларымен мақсатты жаттығу қуатын 10–350 Вт диапазонында орнатуға болады. Енгізілген мәнді растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
4. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
5. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты жаттығу қашықтығын +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
6. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
7. Дисплейде PULSE (ПУЛЬС) жыпылықтайды және жаттығудың мақсатты пульсін +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген пульсті растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
8. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басыңыз.

Пайдаланушы бағдарламалары: PERSONAL

PERSONAL бағдарламасы — пайдаланушы жаттығу бағдарламасы. Пайдаланушылар жаттығу параметрлерін келесі ретпен орнатады: 16 бағанды жүктеме профилі, TIME (УАҚЫТ), DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) және CALORIES (КАЛОРИЯЛАР). Орнатылған параметрлер мен жүктеме профильдері жадта сақталады. Сонымен қатар, пайдаланушылар жаттығу кезінде +/- батырмалары арқылы жүктемені өзгерте алады. Бұл әрекет жадта сақталған жүктеме профилін өзгертпейді. Жаттығу құрылғысы компьютерінің жадына әрбір пайдаланушы (U1, U2, U3, U4) үшін бір пайдаланушы бағдарламасын сақтауға болады. Осылайша, компьютер жадында жалпы 4 пайдаланушы бағдарламасы сақталуы мүмкін. Қонақ пайдаланушы (U0) үшін бір пайдаланушы бағдарламасын жасауға болады, бірақ ол компьютер жадында сақталмайды.

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде +/- батырмалары арқылы PERSONAL бағдарламасын таңдаңыз.
2. Жаттығу бағдарламасына кіру үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
3. Дисплейде 1-баған жыпылықтайды және +/- батырмалары арқылы жеке жүктеме профилін жасауға болады. Жаттығу профилінің бірінші бағанындағы жүктеме деңгейін растап, келесі бағандағы жүктеме деңгейін орнатуға өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз. Әдепкі деңгей — 1.
4. Дисплейде 2-баған жыпылықтайды және +/- батырмалары арқылы жаттығу профилінің екінші бағанындағы жүктемені таңдауға болады. Жаттығу профилінің екінші бағанындағы жүктемені растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
5. Жеке жаттығу профилін жасау аяқталғанға дейін қалған бағандар үшін 3 және 4-тармақтарда берілген әрекеттерді қайталаңыз. Жасалған жаттығу профилін растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
6. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.

7. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты жаттығу қашықтығын +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
8. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
9. Дисплейде PULSE (ПУЛЬС) жыпылықтайды және жаттығудың мақсатты пульсін +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген пульсті растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
10. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басыңыз.

Пульске тәуелді бағдарламалар: H.R.C. (Heart Rate Control)

H.R.C. бағдарламалары (55%, 75%, 90%) — пульске тәуелді алдын ала орнатылған бағдарламалар, ал Tag бағдарламасы — пайдаланушы қолмен орнатқан мақсатты пульс бойынша бағдарлама.

- Максималды пульстің 55%-і бағдарламасы.
Мақсатты пульс = $(220 - \text{АДАМ ЖАСЫ}) \times 55\%$
- Максималды пульстің 75%-і бағдарламасы.
Мақсатты пульс = $(220 - \text{АДАМ ЖАСЫ}) \times 75\%$
- Максималды пульстің 90%-і бағдарламасы.
Мақсатты пульс = $(220 - \text{АДАМ ЖАСЫ}) \times 90\%$
- Tag бағдарламасы: мақсатты пульсті пайдаланушы қолмен орнатады.

Пайдаланушылар пайдаланушы деректерін («Пайдаланушы деректерін орнату» бөлімін қараңыз), сондай-ақ TIME (УАҚЫТ), DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) және CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) мәндерін алдын ала орнату арқылы таңдалған пульске тәуелді бағдарлама бойынша жаттыға алады. Бұл бағдарламаларда компьютер ағымдағы пульске байланысты жүктеме деңгейін реттейді. Мысалы, егер ағымдағы пульс мақсатты пульс мәнінен төмен болса, жүктеме деңгейі әр 20 секунд сайын артады, ал егер ағымдағы пульс мақсатты пульс мәнінен жоғары болса, жүктеме деңгейі әр 20 секунд сайын азаяды. Нәтижесінде пайдаланушының ағымдағы пульсі келесі диапозонда орнатылады: МАҚСАТТЫ ПУЛЬС +5/-5.

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде +/- батырмалары арқылы H.R.C. тармағына кіріңіз, содан кейін пульске тәуелді бағдарламалардың бірін (55%, 75%, 90%, Tag) таңдаңыз.
2. Жаттығу бағдарламасына кіру үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
3. PULSE (МАҚСАТТЫ ЖСЖ) жаттығу компьютеріне кірген пайдаланушы деректеріне байланысты автоматты түрде есептеледі.
4. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген уақытты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
5. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты жаттығу қашықтығын +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген қашықтықты растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.

6. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын +/- батырмаларымен орнатуға болады. Енгізілген калория шығынын растау үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
7. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басыңыз.

Кездейсоқ таңдау бағдарламасы: RANDOM

RANDOM бағдарламасы — пайдаланушы үшін кездейсоқ жаттығу профилін автоматты түрде таңдайтын бағдарлама. Пайдаланушы осы бағдарламаны әр таңдаған кезде, компьютер автоматты түрде 100-ден астам жаттығу бағдарламаларының бірін таңдайды.

Әрекеттер:

1. Бағдарламаны таңдау мәзірінде +/- батырмалары арқылы RANDOM бағдарламасын таңдаңыз.
2. Жаттығу бағдарламасына кіру үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
3. Компьютер дисплейдегі 16 бағандағы жүктеме профилін автоматты түрде қалыптастырады.
4. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ пернесін басыңыз. Жаттығу кезінде +/- батырмаларымен жүктеме деңгейін реттеуге болады.

Фитнес-тест бағдарламасы

Бұл бағдарламаны кез келген бағдарламадан кейін, ал ең дұрысы, «салқындату» бағдарламасының соңғы кезеңі басталғанға дейін қолдануға болады. Фитнес ұпайы бір минуттағы пульстің бастапқы және соңғы мәндері арасындағы айырмашылық ретінде есептеледі. Алынған жүктемеден кейін пульс неғұрлым тезірек қалыпқа келсе, соғұрлым жақсы. Тұрақты жаттығулар нәтижесінде осы бағаның жақсаруы физикалық күйдің жақсарғанын көрсетеді.

Жаттығудың «салқындату» кезеңін бастамас бұрын, қолсаптардағы пульс сенсорларын ұстап тұрып, ТЕСТ пернесін басыңыз. УАҚЫТТАН басқа барлық параметрлер санағы тоқтайды. Компьютер 00:60–00:59 деп 00:00-ге дейін уақытты кері санай бастайды. Уақыт 00:00-ге жеткенде компьютер F1–F6 аралығындағы фитнес ұпайды көрсетеді.

F1 — ҮЗДІК нәтиже

F2 — ТАМАША нәтиже

F3 — ЖАҚСЫ нәтиже

F4 — ОРТАША нәтиже

F5 — ОРТАШАДАН ТӨМЕН нәтиже

F6 — НАШАР нәтиже

Фитнес ұпайды көргеннен кейін, қалыпты параметрді көрсету режиміне оралу үшін ТЕСТ пернесін қайта басыңыз. Егер компьютер пульсті өлшей алмаса, дисплейде «Err» қатесі туралы хабар пайда болады.

BMI (дене салмағының индексі) бағдарламасы

Бұл бағдарлама ағзадағы май тінінің деңгейін шамамен бағалап, жаттығу қарқындылығын оған қарай жоспарлауға мүмкіндік береді. Өлшеу және нәтижелерді бағалау аяқталған кезде, компьютер ағзадағы май тінінің есептелген мәнін (дене салмағының индексін) көрсетеді. Мән процентпен де беріледі.

Дене салмағының индексі деректерінің түсіндірмесі:

1-тип: 28,1-ден жоғары — артық салмақ;

2-тип: 24,1–28 аралығы — нормадан сәл артық;

3-тип: 18,5–24 аралығы — қалыпты денебітім;

4-тип: 18,5-тен төмен — арық денебітім.

Процентпен берілген деректер (Fat, %) түсіндірмесі:

Әйелдер үшін: 20-дан аз — май тінінің мөлшері төмен,

20–25 аралығы — қалыпты, 25-тен астам — жоғары.

Ерлер үшін: 15-тен аз — май тінінің мөлшері төмен,

15–18 аралығы — қалыпты, 18-ден астам — жоғары.

Өлшеу кезінде пайдаланушы профиліндегі деректер (жасы, бойы, салмағы, жынысы) пайдаланылады. Дәлірек нәтиже алу үшін өлшеу кезінде деректері дұрыс көрсетілген пайдаланушы профилін қолдану қажет (31-бетті қараңыз).

Өлшеу кезінде стационарлық тұтқалардағы пульс датчиктерін бүкіл алақанмен мықтап ұстап тұру керек. Егер кардиобелбеуді қолдансаңыз, оның дұрыс қосылғанын және ондағы деректер жаттығу құрылғысына жіберілетінін алдын ала тексеру қажет.

Функцияны іске қосу үшін:

1. BMI бағдарламасын іске қосу үшін бір уақытта ТЕСТ және СТАРТ батырмаларын 3 секунд бойы басып, ұстап тұрыңыз.
2. Пульс датчиктерін 8 секунд бойы бүкіл алақанмен мықтап ұстап тұрыңыз. Егер экранда «Е» жазуы көрсетілсе, пульс датчиктерін бүкіл алақанмен мықтап ұстап тұрғаныңызға немесе кардиобелбеу дұрыс қосылып, жұмыс істеп тұрғанына көз жеткізіңіз.
3. Нәтижелер жаттығу компьютері экранының жоғарғы оң жақ бұрышында көрсетіледі.
4. BMI бағдарламасынан шығу үшін кез келген батырманы басыңыз.

8. Жаттығу процесінің сипаттамасы



Назар аударыңыз!

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

8.1 Жалпы ақпарат

Жаттығу бағдарламасын біртіндеп бастап, әр апта сайын жаттығу көлемін арттырыңыз. Қысқа уақыт жаттығудан бастаңыз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемелерден аулақ болыңыз, өйткені бұл 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 пульс жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін аспап болмаса, қандай аспапты сатып алу керектігін дәрігермен кеңесіңіз.

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 кейін 1 минут өткенде (қалыпқа келу пульсі).

ЖСЖ жасқа байланысты. Әр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсат етілген ЖСЖ диапазоны бар. Пульстің жоғарғы және төменгі шектері арасындағы аймақ «аэробты аймақ» деп аталады. Максималды рұқсат етілген пульс жиілігін алу үшін жасыңызды 200-ден шегеру керек.

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

Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

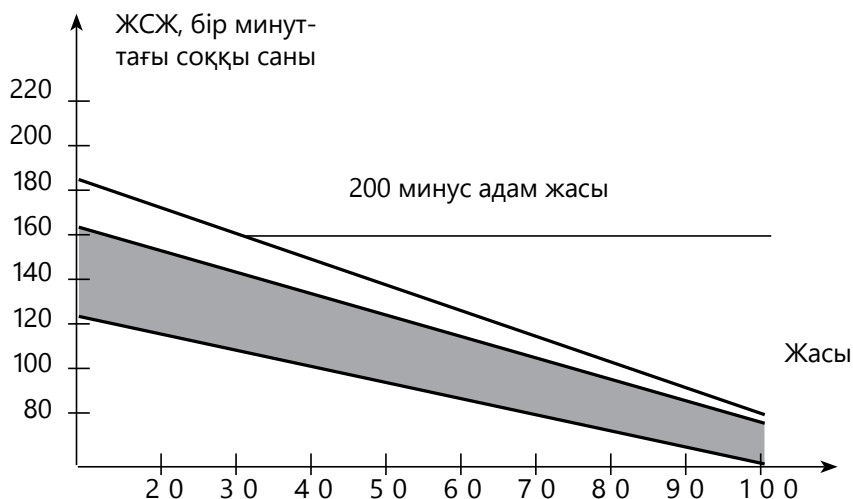
Максималды ЖСЖ мәні — $200 - 40 = 160$

«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 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 пульс мәндерін медициналық нұсқау ретінде емес, анықтамалық ақпарат ретінде қабылдау 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. Адамға тәулігіне 2–3 л сұйықтық ішуге кеңес берілетінін ескеріңіз. Дегенмен, бұл көрсеткіш жаттығу кезінде айтарлықтай арта түседі. Сіз ішетін сұйықтық бөлме температурасында болуы тиіс.

8.2 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

Жаттығу алдында бой қыздыру денені жаттығуға дайындап, спорттық жарақат алу қаупін айтарлықтай азайтады. Әдетте қыздырыну буындар қозғалғыштығы мен бұлшықеттерді қыздыруға арналған жалпы физикалық жаттығуларды қамтиды. Көптеген бой қыздыру жаттығуларын жаттығу бағдарламасына қосып, төзімділік пен жылдамдықты-күштік көрсеткіштерді дамыту үшін оларды негізгі жаттығу кезінде жоғары қарқындылықпен немесе жүктемемен орындауға болады.

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

Егер бір күні қатты шаршап, жоспарланған жаттығуға әліңіз болмаса, денені қыздыру мен созылу жаттығуларының қысқа кешенін жасаңыз, сөйтіп ол 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.

Бұл жаттығуларды жұмыстан кейін, жаттығу жоспарланбаған күндері де жасауға болады. Осылайша, жұмыстағы стресстен 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 қайтадан 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 екі рет қайталаңыз.

Аяқ бұлшықеттерін созу

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

Тию

Баяу алға қарай еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізіп көріңіз. Башпайларға созылып жетуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпты 20–30 секунд бойы сақтауға тырысыңыз.

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.

9. Тамақтану бойынша ұсынымдар

9.1 Жалпы ұсынымдар

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 тамақтану 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 тұздық бола алады.

Диета кезеңінде майлылығы 0,5–1% йогуртты, айран мен сүтті тұтыну ұсынылады. Егер кейде майонез тұтынатын болсаңыз, оның майлылығы 15%-тен аспағаны жөн.

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 кофеинсіз сусындарды ұсынады. Алайда, егер медициналық қарсы көрсетілімдер болмаса, кофені немесе көк шайды аз мөлшерде ішуге болады. Олардың құрамындағы кофеин салмақ тастауға әсер етуі мүмкін. Өзіңіз үшін кофеиннің шекті мөлшерін дәрігерден нақтылау ұсынылады.

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.

9.2 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			
	бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары
45	1200	1400	1600	1700
49,5	1200	1500	1600	1700
54	1200	1600	1700	1800
58,5	1300	1600	1700	1800
63	1400	1700	1800	1900
67,5	1500	1700	1800	1900
72	1600	1700	1900	2000
76,5	1700	1800	1900	2000
81	1800	1800	1900	2000
85,5	1900	2000	2000	2000
90	1900	2000	2000	2000
90+	2000	2000	2000	2000

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

¹ — Адамның мінсіз салмағы мен энергетикалық қажеттілігін бағалаудың көптеген тәжірибелік әдістері бар. Олардың барлығы ерекшеліктеріне байланысты сәл басқаша нәтижелер береді: кардиологтың пациенттің мінсіз салмағына деген көзқарасы әскери дәрігердің әскери қызметшінің мінсіз салмағына деген көзқарасынан ерекшеленеді. Әртүрлі пациенттер топтарының энергетикалық қажеттіліктері де әртүрлі болады. 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 мақсаттарыңызға сай тамақтануды өз бетіңізше жоспарлау үшін көптеген білім жинайсыз.

9.3 Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

Кез келген диетаға отыру бағдарламасы өте оңай құрастырылады: күнделікті рацион міндетті түрде дұрыс тамақтану үшін қажетті тағамның негізгі типтерінің теңдестірілген мөлшерін қамтуы керек. Тамақтану рационының құрылымын диаграмма түрінде сұлбамен көрсетуге болады:



Төмендегі кестеде әртүрлі өнім типтерінің мысалдары берілген¹.

¹— 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. Майлар ағзаға қажетті 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, күркеауық еті, балық, аң-құс еті, соя ақуызынан жасалған өнімдер • теңіз өнімдері • ірімшік, сүзбе
Крахмалсыз көкөністер	• шикі сәбіз, көк үрмебұршақ, брокколи, гүлді қырыққабат, тәтті бұрыш • тазартылған кәді • әртүрлі көкөніс • пісірілген жасыл және қызғылт сары түсті көкөністер
Жай көмірсулар (қант, жемістер)	• балғын немесе консервіленген жемістер • қауынның мәйегі • қант, фруктоза, бал, шербаттар (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

10. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысына кез келген күрделі техникалық қызмет көрсету немесе жөндеу жұмыстарын тек сервистік орталықтардың білікті қызметкерлері жүзеге асыруы тиіс.



Назар аударыңыз!

Тазалау, жөндеу немесе техникалық қызмет көрсету алдында жаттығу құрылғысын міндетті түрде электр желісінен ажыратыңыз.

10.1 Жаттығу құрылғысына пайдаланушының техникалық қызмет көрсетуі

Ұқыпты пайдалану мен уақытылы күтім жасау спорттық жабдықтың қызмет мерзімін ұзартып, жаттығу кезінде қауіпсіздік пен жайлылық деңгейін арттырады.

Күн сайын:

- қуат бейімдегіші мен қуат бейімдегішінің ашасы зақымданбағанын, бүгіліп қалмағанын және аша түйіспелері босап қалмағанын тексеріңіз;
- жаттығу құрылғысының орнықтылығын тексеріңіз, егер қажет болса, еден қисықтығының компенсаторлары арқылы жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- терді, майды және басқа кірді кетіру үшін жаттығу құрылғысы тұтқаларының қолсаптарын, қаңқасын, педальдарын және басқа да бөлшектерін суға не жуғыш құралға малынған жұмсақ, түксіз матадан жасалған сулықпен сүртіңіз;
- жаттығу құрылғысы зақымдалмағанын қарап шығыңыз;
- жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде әдеттен тыс шу мен дыбыс шықпайтынын тексеріңіз.

Апта сайын:

- жаттығу құрылғысының көлденең қалпын тексеріңіз, егер қажет болса, еден қисықтығының компенсаторлары арқылы жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- қозғалмайтын элементтер бекітілгенін тексеріңіз, олар бос болмай, мықтап бекітілуі керек;
- жаттығу құрылғысын құрастыру кезінде қатайтылған бұрамалы қосылыстар босап қалмағанын тексеріңіз, егер қажет болса, оларды қатайтыңыз;
- қозғалмалы элементтер жүрісін және бекіту беріктігін тексеріңіз;
- жаттығу құрылғысының электрондық құрылғыларының жұмысын тексеріңіз (батырмалар, сенсорлар, датчиктер және т.б.).

Ай сайын:

- жаттығу құрылғысының астындағы және айналасындағы кеңістікті шаңсорғышпен тазалаңыз.

10.2 Жаттығу құрылғысына сервистік орталық мамандарының техникалық қызмет көрсетуі

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімін ұзарту үшін жылына бір рет сервистік орталыққа жүгініп, жаттығу құрылғысын тексеру және оған кәсіби техникалық қызмет көрсету ұсынылады.

10.3 Жаттығу құрылғысын жөндеу

Барлық TORNEO жаттығу құрылғыларына кепілдікті қызмет көрсетіледі.

Егер қандай да бір ақау пайда болса, жаттығу құрылғысын пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Жаттығу құрылғысын өзіңіз жөндеуге тырыспаңыз. Сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы білікті маманға жөндетіңіз.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысының конструкциясына қандай да бір өз бетінше өзгеріс енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі (Сатушы) ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына, пайдаланушының жарақат алуына және кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.

Уәкілетті сервистік орталықтар туралы ақпаратты Сатушыдан алуға болады.

11. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату

11.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

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

11.2 Жаттығу құрылғысын сақтау шарттары

- Жаттығу құрылғысын +10 °C пен +35 °C аралығындағы ауа температурасында және 75%-тен аспайтын салыстырмалы ауа ылғалдылығында құрғақ жылытылатын орынжайда сақтау қажет.
- Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалдылығы жоғары және жылытылмайтын орынжайларда сақтамаңыз.
- Жаттығу құрылғысын судан қорғаңыз.
- Жаттығу құрылғысы сақталатын орынжайда агрессиялық қоспалар (қышқыл, сілті буы) болмауы керек. Жаттығу құрылғысы сақталатын орында аэрозольдер шашыратпаңыз.

11.3 Жаттығу құрылғысын кәдеге жарату



Назар аударыңыз!

Бұл жаттығу құрылғысы тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Қызмет мерзімі аяқталғаннан кейін жаттығу құрылғысын кәдімгі тұрмыстық қалдықтармен бірге тастамаңыз.

Жаттығу құрылғысын қалдықтарды кәдеге жарату және қайта өңдеу жөніндегі мемлекеттік және муниципалдық заңнамаға сәйкес кәдеге жарату қажет. Жаттығу құрылғысын дұрыс кәдеге жаратуды қамтамасыз етіп, сіз табиғи ресурстарды үнемдеуге және қоршаған орта мен адамдар денсаулығына зиян келтірмеуге көмектесесіз. Спорттық жаттығу құрылғыларын кәдеге жарату ережелері және кәдеге жарату мен қайта өңдеуге қабылдау орындары туралы толығырақ ақпаратты жергілікті муниципалдық органдардан немесе тұрмыстық қоқыстарды шығаратын кәсіпорыннан алуға болады.

ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

ENERGY EFFICIENT

Энергия тиімділігін арттыруды қамтамасыз ететін технология. Жаттығу құрылғысы жаттығудан кейін автоматты түрде өшіріледі. Жаттығу компьютері электр қуатын не батареялар зарядын үнемдеу мақсатында күту режиміне ауысады.

WATT CONTROL

WATT халықаралық кардиожүктемені есептеу және бақылау жүйесі. Жаттығу құрылғысы жаттығу қауіпсіздігін жүктемені автоматты түрде өзгерту арқылы бақылайды. Бағдарламаны жарақаттар мен операциядан кейінгі оңалту кезінде пайдалануға болады.

CARDIO LINK

Жүрек-қантамыр жүйесінің жұмысын және пульс көрсеткіштерін дәлірек бақылау үшін жаттығу құрылғысына сымсыз кеуде кардиодатчиктерін жалғау технологиясы.

EVER PROOF

Жабдықтың сенімділігі мен ұзақ қызмет мерзімін қамтамасыз ететін күшейтілген конструкциялар мен тозуға төзімді материалдарды қолданатын өндіріс технологиясы.

EXA MOTION

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

ERGO MOVE

Жаттығу құрылғылары мен күштік жабдығын пайдаланушының бойы мен денебітіміне қарай реттеуге мүмкіндік беретін технология.

MEDIA HUB

Акустикалық жүйесі, USB қосқышы, Bluetooth модулі немесе басқа мультимедиялық функциялары бар. Пайдаланушы жаттығу кезінде гаджеттерді зарядтап, музыка немесе аудиокітаптар тыңдай алады.

STABILITA

Жаттығу құрылғысының тіректері конструкциясындағы реттелетін компенсаторларды қолдану тегіс емес еденде құрылғыны тұрақтандыруға мүмкіндік береді.

ERGO PAD

Жаттығу құрылғысының отырғыштары, арқалары, шынтак жастықтары, жаттығу төсеніштері сияқты жұмсақ элементтерін өндіру кезінде оңтайлы серпімділік коэффициентіне ие заманауи материалдарды пайдалану. Спортшының максималды жайлылығы мен қауіпсіздігі үшін.



Жаттығу құрылғысы интерактивті жаттығуларға арналған Kinomap қолданбасымен үйлесімді. Смартфонды жаттығу құрылғысына қосу арқылы әлемнің түкпір-түкпіріндегі трассалармен жүруге, сондай-ақ жеке трассаларды жасап, оларды достармен бөлісуге болады.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Моделі: B-565BL COMFORT.

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі: 7 жыл.

Кепілдік мерзімі: жаттығу құрылғысына — 2 жыл, қаңқасына — 7 жыл.

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 құжаттарды) 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.

B-565BL COMFORT. Жаттығу құрылғысын пайдалану және құрастыру нұсқаулығы. v.1.0.1.