



ЖҮГІРУ ЖОЛЫ

T-111 SLIM

ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

7

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ

STABILITA

FAST

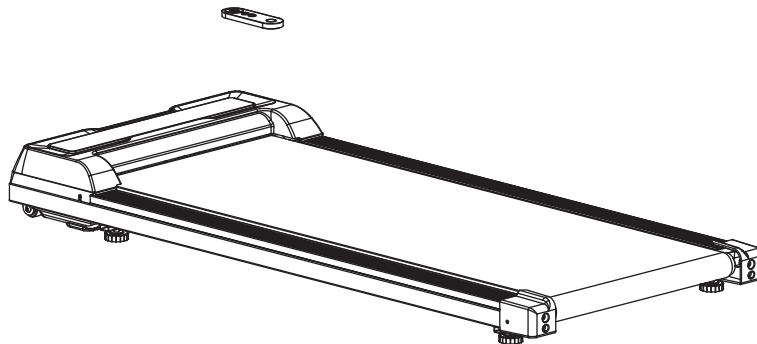
OIL

EVER

PROOF

ENERGY

EFFICIENT



Мазмұны

1.	Кіріспе.....	3
2.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	5
3.	Жаттығу құрылғысын пайдалану.....	7
4.	Жаттығу.....	10
5.	Дұрыс тамақтану.....	13
6.	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы.....	16
7.	Жиынтықтауыштар тізімі	17
8.	Техникалық сипаттамалары.....	18

1. Кіріспе

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз!

Заманауи технологиялар қолданылған T-111 SLIM жүгіру жолы ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!

Жаттығу құрылғысының негізгі артықшылықтары:

Ықшамдылық

Ықшам өлшемді жүгіру жолы сақтау кезінде көп орын алмайды. Жаттығу құрылғысын диван не кереует астында сақтауға немесе тігінен қабырғаға сүйеп қоюға болады.

Ыңғайлы басқару

Жүгіру жолы жүгіру жолағының қозғалу жылдамдығын басқаруды және мақсатты жаттығу параметрлерін теңшеуді жеңілдететін қашықтан басқару пультімен жабдықталған.

Тасымалдау ыңғайлылығы

Алдыңғы жағындағы қозғалтқыш қаптамасының астында жүгіру жолын еденде ыңғайлы жылжытуға арналған тасымалдау роликтері бар.

Алынбалы күштік баусымы

Егер жаттығу құрылғысы қуат көзінен алыс орнатылатын болса, қуат баусымын ұзынырақ кабельге ауыстыруға болады. Оған қоса, жұмыс кезінде кездейсоқ зақымдалған кабельде де ауыстыруға болады.

Автоматты түрде өшіру

10 минут әрекетсіздіктен кейін жүгіру жолы автоматты түрде ұйқы режиміне өтіп, экрандағы жарық индикациясы өшеді. Жүгіру жолы ұйқы режимінде электр қуатын тұтынбайды дерлік.

Еден қисықтығының компенсаторлары

Артқы тіректерді айналдыру арқылы жүгіру жолағының еденге қатысты қалпын өзгертуге болады. Осылайша, жаттығу құрылғысының қалпын қисық еденде туралай аласыз (қажет болса).

Кірістірілген қадамөлшегіш

Жаттығу құрылғысы жаттығу кезінде жасалған қадамдар санын автоматты түрде санайды. Санақ жүгіру жолағында жүргенде ғана жүзеге асырылады. Потенциалдар айырмашылығына негізделген технология қадамдарды айтарлықтай дәл санайды.



Назар аударыңыз!

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



Назар аударыңыз!

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

Егер сізде 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, жатыр тонусы бар жүктілік;
- жұқпалы аурулар кезінде өзін нашар сезіну.

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

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

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

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

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



Назар аударыңыз!

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

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 барлық қызмет мерзімі бойы 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 қаптамада 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 кілем жабындарында орнатылса, жаттығу құрылғысы жаттығу кезінде сықырлауы, орнықтылығы нашарлауы, тіпті аударылып кетуі мүмкін.
3. Әрқашан жаттығу құрылғысының айналасында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз.

4. Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз.
5. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына арнайы кілемшені төсеуге болады.
6. Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында (+10°C және +35°C аралығындағы температурада, 75%-ке дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалануға арналған және коммерциялық мақсатта пайдалануға арналмаған.
7. Жаттығу құрылғысын құрғақ орынжайда сақтаңыз. Оның шаңы мен басқа ласта-нуларын үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс.
8. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын пайдалануға болмайды.
9. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісіне малынған мақта 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.
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 ұштарын, сүлгілерді, бауларды және т.б. заттарды жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз.
14. Жаттығу құрылғысын пайдаланған кезде спорттық киім мен аяқ киім киіңіз. Жалаң аяқ жаттықпаңыз. Табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін немесе аяқ басын тірек бетіне (мысалы, эллипстің тірек платформасына, веложаттығу құрылғысының педаліне және т.б.) сенімді орнатуға мүмкіндік бермейтін аяқ киіммен жаттықпаңыз.

15. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның еңіс бұрышын өзгертпеңіз.
16. Жабдықты әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру. Жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін кемінде айына бір рет тексеріп, қатайтыңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын литий майлағышымен (бөлек сатылады) уақытылы майлап отыру ұсынылады.
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. Бұл құрылғының зақымдалуына және (немесе) заттың бұзылып қалуына әкелуі 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 белгіленген мерзімнен айтарлықтай ұзақ қызмет етуі мүмкін. Жаттығу құрылғысының конструкция элементері 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.

2.3 230 В желіге қосылған электрлік жаттығу құрылғыларын пайдалану ережелері

Электр жабдықтарымен жұмыс істеу кезінде барлық сақтық шараларын сақтаңыз.

1. Жаттығу құрылғысын жерге тұйықтау түйіспесі бар және тұтынатын тогы кемінде 10 А болатын электр желісіне қосыңыз. Жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде, оның розеткасына басқа электраспаптарды қоспаңыз. Үйдегі электр желісінде жерге тұйықтау жабдығының бар-жоғына күмәніңіз болса, жаттығу құрылғысын пайдаланбас бұрын, электрикпен немесе сервистік қызмет өкілімен кеңесіңіз.
2. Қуат баусымын қызып тұрған беттер мен жылыту аспаптарынан аулақ ұстаңыз.
3. Жаттығу құрылғысын қосулы күйде ешқашан қараусыз қалдырмаңыз. Әр жаттығудан кейін жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратуды ұмытпаңыз.
4. Тазалау не техникалық қызмет көрсету, жөндеу және осы Нұсқаулықта сипатталған басқа да жұмыстарды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз. Осы Нұсқаулықта сипатталғандардан басқа техникалық қызмет көрсету және жөндеу сияқты барлық жұмыстарды тек сатушы сервистік қызметінің мамандары орындауы керек.
5. Егер жеткізілім жиынтығына кіретін аша сіз таңдаған розеткаға сәйкес келмесе, жаттығу құрылғысындағы қуат кабелінің ашасын ауыстыруға тырыспаңыз. Бүкіл кабельді тиісті ашасы бар ұқсас кабельге ауыстырыңыз немесе электрикке хабарласып, тиісті розетканы орнатыңыз.
6. Электр желісі мен жаттығу құрылғысы арасында қосымша электр ұзартқыштарды және өтпелі бейімдегіштерді қолданбаңыз. Бұл қорғаныстық ажырату құрылғысын бұзуы және электр тогының соғу қаупін арттыруы, сондай-ақ кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін. Қуат кабелін кілемді жабын астынан өткізбеніз және оған зақым келтіруі мүмкін заттарды қоймаңыз.
7. Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде бөгде иіс немесе түтін шықса, жаттығуды дереу тоқтатып, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз. Ақаулы жаттығу құрылғысын өзіңіз диагностикалауға және жөндеуге тырыспай, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.

Әр пайдалану алдында:

Жаттығу құрылғысының электр кабелі зақымдалмағанын тексеріңіз. Зақымданған қуат кабелін пайдаланған жағдайда электр тоғы соғуы мүмкін. Егер қажет болса, қуат кабелін ауыстырыңыз.

2.4 Сақтау шарттары

1. Жаттығу құрылғысын жылытылмайтын орынжайда (мысалы, гаражда, қоймада, жазғы құрылыстарда), 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 пайдалану

3.1 Жаттығу құрылғысын пайдалануды бастау

1. Жүгіру жолын қатты, тегіс жерге көлденең орналастырыңыз.
2. Егер қажет болса, жүгіру жолағының астында орналасқан еден тегіссіздігінің компенсаторлары арқылы жүгіру жолын теңселмей, еденде орнықты тұратындай етіп реттеңіз.
3. Жаттығу құрылғысын қуат көзіне қосып, ажыратқышты (I) (қосулы) күйіне бұраңыз. Дыбыстық сигнал естіледі. Жүгіру жолы жаттығуды бастауға дайын.



Назар аударыңыз!

СТАРТ пернесін басқан кезде жүгіру жолағының оң және сол жағында орналасқан аяқ тұғырықтарында тұрыңыз. Жүгіру жолағы қозғала бастағанда ғана жүгіру бетіне тұрып, оның бойымен жүре бастаңыз.

Жылдам старт

Жаттығуды жылдам бастау үшін жүгіру жолын жоғарыда сипатталғандай «Жаттығуға дайындық» күйіне келтіріп, СТАРТ пернесін басыңыз. Ескерту сигналынан кейін жүгіру жолағы 1 км/сағ жылдамдықпен қозғала бастайды. ҚБ пультіндегі ҚОСУ және АЛУ пернелері арқылы жылдамдықты өзгертуге болады. Дисплейдің ақпараттық терезелері келесі жаттығу параметрлерін көрсетеді: жаттығу уақыты (TIME), қашықтық (DIS), жылдамдық (SPEED), калория шығыны (CAL) және қадамдар саны. Жаттығуды уақытша тоқтату үшін СТАРТ пернесін басыңыз. Осыдан кейін СТАРТ пернесін қайта басу арқылы жаттығуды жалғастыруға болады.

Кідірту

Жаттығу кезінде үзіліс жасау үшін СТОП пернесін басыңыз. СТОП пернесін жаттығу кезінде кез келген уақытта басуға болады. СТАРТ батырмасын басыңыз, жүйе 5 секундтық кері санаққа өтеді, дыбыстық сигнал естіледі, экранда кері санақ барысы көрсетіледі. 5 секундтық кері санақтан кейін жүгіру жолағы 1 км/сағ жылдамдықпен қозғала бастайды.

Жүгіру жолын тоқтату

СТАРТ / СТОП – бастау/тоқтату батырмалары: егер қуат қосулы болса, ҚБ пультіндегі СТАРТ батырмасын кез келген уақытта басу арқылы жүгіру жолын іске қоса аласыз. Жүгіру жолын пайдалану кезінде оны СТОП батырмасымен тоқтатуға болады. Батырманы бір рет басу арқылы ағымдағы жаттығудың барлық теңшелімдері мен прогресін сақтай отырып, жаттығуды кідіртуге болады. Жаттығуды толығымен тоқтату үшін СТОП батырмасын қайтадан басыңыз.

3.2 Техникалық қызмет көрсету және күтім жасау

Жаттығу құрылғысын уақытылы тазалау оның қызмет мерзімін ұзартуға көмектеседі. Жүгіру жолының барлық компоненттерін таза ұстаңыз. Жүгіру жолағының астында шаң жиналмауы үшін оның екі жағынан тазалаңыз. Жүгіру панеліне (декаға) және жүгіру жолағына кір түспеуі үшін таза аяқ киіммен жаттығыңыз. Жүгіру жолағының бетін таза және дымқыл матамен тазалаңыз.

Жаттығу құрылғысы ұзақ қызмет етуі үшін оны әр 2 сағат жұмыс істегеннен кейін 10 минутқа өшіріңіз және пайдаланбаған кезде электр желісінен ажыратыңыз. Босап қалған жүгіру жолағы жұмыс кезінде сырғып кетуі, ал тым қатты тартылған жолақ мотор өнімділігін төмендетіп, ролик пен жүгіру жолағы арасындағы үйкелісті арттыруы мүмкін.

3.3 Жүгіру жолағының керілісін реттеу және орталықтау

Жаттығу құрылғысының жүгіру жолағы зауытта алдын ала реттелген. Дегенмен, жүгіру жолағын пайдалану кезінде оны майлау, реттеу және орталықтау қажет болуы мүмкін. Бұл жағдайда төмендегі әрекеттерді орындау керек.

Егер жүгіру жолағы жеткілікті түрде тартылмаған болса, пайдаланушы жаттығу кезінде оның дірілдеп тұрғанын сезінуі мүмкін. Бұл жағдайда жүгіру жолағын алдымен 3.4-тармаққа сәйкес майлау қажет.

Жүгіру жолағының керілісі алтықырлы кілт арқылы келесідей реттеледі:

Жүгіру жолағын тарту үшін сол және оң жақ реттеу бұрандаларын сағат тілімен 1/8 айналымға бұраңыз. Оң және сол жақ реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек. Артқы ролик (15) жаттығу құрылғысының қаңқасына перпендикуляр тұрғанына көз жеткізіңіз. Жүгіру жолағы дұрыс тартылғанша жоғарыдағы әрекеттерді қайталаңыз.

Жүгіру жолағын босату үшін оң және сол жақ реттеу бұрандаларын сағат тіліне қарсы бұраңыз.

Екі реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек екенін ескеріңіз. Жүгіру жолағын қатты тартып қоймау үшін әр реттеу бұрандасын тек 1/8 айналымға ғана бұрау ұсынылады, өйткені қатты тартылған жүгіру жолағы деканы зақымдауы мүмкін.

Егер жүгіру жолағы орталық күйден шетке қарай сырғып кетсе, оны алтықырлы кілтпен келесідей реттеңіз: егер жолақ солға қарай сырғыса, сол жақ реттеу бұрандасын сағат тілі бойымен 1/8 айналымға, ал оң жақ реттеу бұрандасын сағат тіліне қарсы бағытта 1/8 айналымға бұраңыз.

Содан кейін жүгіру жолын іске қосып, жолақ сырғымайтынына көз жеткізіңіз. Қажет болса, әрекетті қайталаңыз.

Егер жоғарыдағы әрекеттер нәтиже бермесе, алдымен жүгіру жолағын тарту қажет (жоғарыдан қараңыз).

Егер жолақ оңға қарай сырғыса, әрекеттерді кері орындаңыз.

Жүгіру жолын пайдаланған кезде жолақ қақ ортада болуы шарт емес. Бастысы ол тұрған жерінен сырғып кетпеуі маңызды, әйтпесе жолақ пен жаттығу құрылғысының өзге де бөлшектері зақымдануы мүмкін.

3.4 Жүгіру жолағын майлау

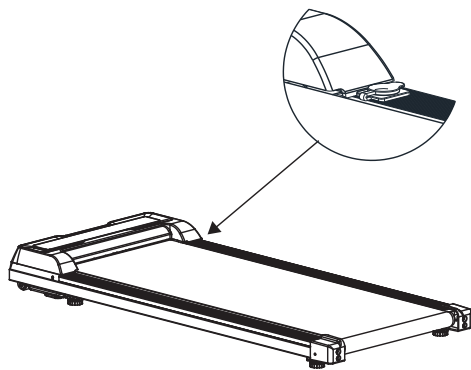
Жүгіру жолының электрлі моторына жүктемені азайту және жүгіру жолағының бірқалыпты қозғалысын қамтамасыз ету үшін оны мезгіл-мезгіл силикон майымен майлап отыру қажет. Жаттығу құрылғысын пайдалану қарқындылығына байланысты майлау жиілігі өзгеруі мүмкін. Жүгіру жолы алғаш рет 25 сағат пайдаланылған кезде оны майлау ұсынылады (1–2 айда ~ 30–40 мл май). Орта есеппен алғанда, жүгіру жолағын кемінде жүрістің әр 50 сағаты сайын (әр 2 ай сайын ~ 30–40 мл майлағыш) майлап отыруға кеңес беріледі.

Майлағышты жүгіру жолағының астындағы декаға жағыңыз. Құрылғының жүгіру бетін майламаңыз.

Жүгіру жолағын майлаудың жеңілдетілген тәсілі

Бұл жүгіру жолы ыңғайлы FastOil жылдам майлау жүйесімен жабдықталған. Жаттығу құрылғысын майлау үшін келесі әрекеттерді орындаңыз:

1. ҚБ пультіндегі СТОП батырмасын басу арқылы жүгіру жолағының қозғалысын тоқтатыңыз, оның толық тоқтауын күтіңіз. Жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісінен ажыратыңыз.



2. Оң жақ бүйірлік қаптамада орналасқан май құю тесігінің қорғаныш қақпағын ашыңыз.
3. Тесікке 15-20 мл силикон майлағышын құйыңыз.



Назар аударыңыз!

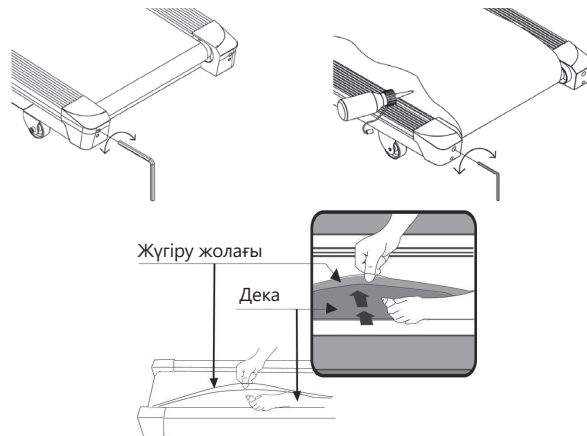
TORNEO A-SL жаттығу құрылғыларына арналған ыңғайлы май құю түтігі бар кәсіби силикон майлағышын пайдалану ұсынылады.

4. Жаттығу құрылғысын розеткаға қосыңыз. Жаттығу құрылғысын іске қосыңыз — жүгіру жолағы қозғала бастауы үшін СТАРТ батырмасын басыңыз.
5. Жүгіру жолағы бір жарым айналым жасаған кезде қуат көзін ажыратыңыз.
6. Тесікке тағы 15-20 мл майлағыш құйыңыз. Тесіктің қорғаныш қақпағын жабыңыз.
7. Жүгіру жолын іске қосыңыз.
8. Егер қажет болса, 3.3-бөлімінде сипатталғандай жүгіру жолағының керілісін реттеп, оны орталықтаңыз.
9. Майлағыш жүгіру жолағының астына біркелкі сіңуі үшін жүгіру жолағының үстіне 5 минут бойы шықпаңыз.
10. 5 минут өткеннен кейін жаттығу құрылғысын қалыпты режимде пайдалануға болады.

Жүгіру жолағын майлаудың классикалық тәсілі

1. Суретте көрсетілгендей, жеткізілім жиынтығындағы алтықырлы кілтпен жүгіру жолағының керілісін босатыңыз.
2. Жүгіру жолағын бір жағынан көтеріп, деканы майлаңыз.
3. Майлағышты декаға біркелкі жағу үшін мата сулықты пайдаланыңыз. Майды жүгіру жолағының бір шетінен екінші шетіне дейін жағып шығыңыз. Осы әрекеттерді жүгіру жолағының екінші жағында қайталаңыз.
4. Жүгіру жолын қосып, жүгіру жолағын 1/2 айналымға айналдырыңыз. Жүгіру жолын тоқтатыңыз.
5. Майлау процедурасын қайталаңыз. Әр жолы шамамен 30 мл майды пайдалануға болады.

Оған қоса, жүгіру жолағын төменде көрсетілген тәсілмен де майлауға болады: Майлағышты жағу үшін жүгіру жолағының керілісін босатып, жүгіру жолағының көлденең бойымен деканың орталық бөлігіне силикон майлағышының 2–3 жолағын жағыңыз (егер аэрозоль түріндегі майлағышты қолдансаңыз, оны деканың орталық бөлігіне біркелкі шашыратыңыз).



4. Жаттығу

4.1 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.

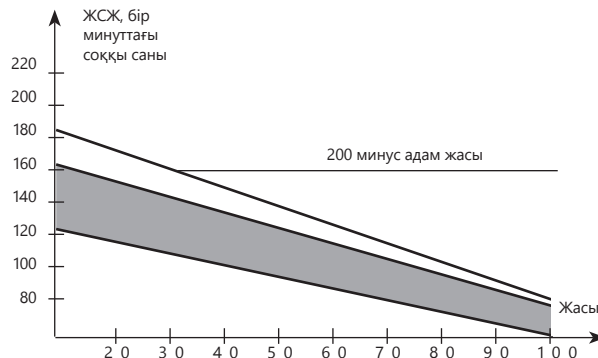
Жаттығу бағдарламасын біртіндеп бастаңыз, яғни әр 2 күн сайын бір жаттығу блогын жасаңыз. Жаттығу көлемін апта сайын арттырып отырыңыз. Қысқа кезеңдерден бастаңыз, содан кейін оларды үнемі көбейтіңіз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемелерден аулақ болыңыз, олар денсаулыққа 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 аспап болмаса, терапевттен жүрек соғу жиілігін қалай тиімді өлшеуге болатынын сұраңыз.

Жүрек соғу жиілігін үш рет өлшеңіз:

1. Жаттығуды бастамас бұрын (қалыпты ЖСЖ).
 2. Жаттығуды бастағаннан 10 минут өткенде (жүктеме ЖСЖ немесе күйзеліс ЖСЖ).
 3. Жаттығу аяқталғаннан 1 минут өткенде (қалыпқа келу ЖСЖ).
- ЖСЖ жасқа байланысты. Әр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсат етілген ЖСЖ диапазоны бар. ЖСЖ-нің жоғарғы және төменгі шектері арасындағы аймақ «аэробты аймақ» деп аталады. Максималды рұқсат етілген жүрек соғу жиілігі жасыңызды 200-ден шегеру арқылы анықталады. 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 ЖСЖ мәндерін медициналық нұсқау ретінде емес, анықтамалық ақпарат ретінде пайдалану қажет! Шамадан тыс физикалық жүктеме ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында әлсіздік не ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз!

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

4.2 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

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

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

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

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

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

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

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

Мойын жаттығулары

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

Иық жаттығулары

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

Қол жаттығуы

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

Сан жаттығуы

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

Аяқ бұлшықеттерін созу

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

Тию

Баяу алға қарай еңкейіп, аяққа қол тигізіп көріңіз. Башпайларға созылып жетуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 20—30 сек бойы отырыңыз.

Тізе жаттығулары

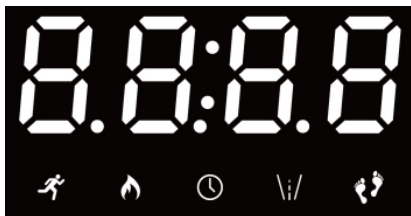
Еденге отырып, оң аяқты созыңыз. Сол аяқты бүгіп, оң аяқ санының жоғарғы жағына қойыңыз. Енді оң қолмен оң аяққа жетуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпты 30—40 секунд бойы сақтауға тырысыңыз.

Ахилл сіңірі жаттығулары

Екі қолды қабырғаға қойып, оған бүкіл денемен сүйеніңіз. Содан кейін сол аяқты артқа жылжытып, оны еденнен көтермей созыңыз. Жаттығуды оң аяқпен қайталаңыз. Бұл жаттығу аяқтың артқы бөлігін созады. Егер мүмкін болса, осы қалыпты 30—40 секунд бойы сақтауға тырысыңыз.

4.3 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Жаттығу құрылғысы негізгі жаттығу параметрлерін бақылауға мүмкіндік беретін пайдалануға оңай әрі сенімді жаттығу компьютерімен (консольмен) жабдықталған.

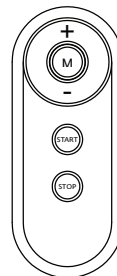


Суреті	Жалпы сипаттамасы	Мәндер диапазоны
	ЖЫЛДАМДЫҚ: жұмыс күйіндегі ағымдағы жылдамдық мәнін көрсету.	1–6 км/сағ.
	УАҚЫТ: жаттығу уақытын көрсету. Кері санақ 0:00-ге жеткенде, жүгіру жолы бірте-бірте баяулап, тоқтайды. Толық тоқтағаннан 10 минут өткенде күту режиміне өтеді.	0:00–99:00 сағ:мин
	ҚАШЫҚТЫҚ: жүріп өткен қашықтықты километрмен көрсету. Кері санақ 0,00-ге жеткенде, жүгіру жолы бірте-бірте баяулап, тоқтайды. Толық тоқтағаннан 10 минут өткенде күту режиміне өтеді.	0,00–99,0 км
	КАЛОРИЯЛАР: Калория шығынының мәнін көрсету. Кері санақ 0-ге жеткенде, жүгіру жолы бірте-бірте баяулап, тоқтайды. Толық тоқтағаннан 10 минут өткенде күту режиміне өтеді.	0–990,0 Ккал

Суреті	Жалпы сипаттамасы	Мәндер диапазоны
	ҚАДАМДАР: Ағымдағы жаттығу кезінде жасалған қадамдар санын көрсету	0-999 қадам

ҚБ пульті арқылы басқару

1. СТАРТ / СТОП — жүгіру жолағын іске қосу/тоқтату батырмасы. Егер қуат көзі қосұлы болса, СТАРТ батырмасын кез келген уақытта басу арқылы жүгіру жолын іске қоса аласыз. Жаттығу кезінде жүгіру жолын СТОП батырмасы арқылы тоқтатуға болады. Батырманы бір рет басқан кезде жаттығу кідіріледі, екінші рет басқан кезде барлық орнатылған теңшелімдер түсіріп тасталып, жаттығу аяқталады.
 2. «Жылдамдық +» — жүгіру жолын іске қосқаннан кейін жүгіру жолағының қозғалыс жылдамдығын арттырады, реттеу диапазоны — 0,1 км/сағ. Батырманы ұзақ уақыт басып тұру арқылы жылдамдықты қажетті мәнге дейін тез арттыруға болады. Болашақ жаттығудың мақсатты теңшелімдерін орнату үшін де қолданылады.
 3. «Жылдамдық –» — жүгіру жолын іске қосқаннан кейін жүгіру жолағының қозғалыс жылдамдығын азайтады, реттеу диапазоны — 0,1 км/сағ. Батырманы ұзақ уақыт басып тұру арқылы жылдамдықты қажетті мәнге немесе нөлге дейін тез азайтып, жолақ қозғалысын толығымен тоқтатуға болады. Болашақ жаттығудың мақсатты теңшелімдерін орнату үшін де қолданылады.
 4. «Режим» (M)—жаттығудың мақсатты мәндерін таңдау пернесі: мақсатты мән ретінде қашықтықты, уақытты не жағылатын калория санын таңдау үшін осы пернені басыңыз. Мақсатты параметрді таңдағаннан кейін, кері санақ мәнін орнату үшін жылдамдықты реттеу пернелерін пайдалануға болады. Теңшеуді аяқтағаннан кейін жүгіру жолын іске қосу және мақсатты жаттығуды бастау үшін СТАРТ батырмасын басыңыз.
- Мақсатты жаттығулар—сіздің ынтаңызды арттыру тәсілі. Алдыңызға мақсаттар қойып, оларға жетіңіз!



4.4 Жаттығу бағдарламалары

Мақсатты параметр бойынша жаттығу

Бұл режимде жаттығудың келесі үш мақсатты параметрін орнатуға болады: уақыт, қашықтық және калория.

РЕЖИМ («М») батырмасы келесі режимдер арасында ауысуға мүмкіндік береді: Н-1 – «уақыт» (8:00–99:00 мин), Н-2 – «қашықтық» (1:00–99,0 км), Н-3 – «калория» (20–990,9 Ккал). «+» және «-» батырмалары арқылы таңдалған параметр үшін қажетті мәнді орнатыңыз. Теңшеуді аяқтағаннан кейін жүгіру жолын іске қосу үшін СТАРТ батырмасын басыңыз. Компьютер орнатылған мәннен кері санауды бастайды.

Жаттығуды бастау үшін СТАРТ батырмасын басыңыз. Кері санақ аяқталған кезде жүгіру жолағы автоматты түрде тоқтайды.

5. Дұрыс тамақтану

Дұрыс тамақтану кез келген фитнес бағдарламасының маңызды бөлігі болып табылады. Біз сізге салмақты басқаруға және фитнес мақсаттарыңызға жетуге көмектесетін бірнеше қарапайым кеңестер ұсынамыз. Төмендегі ақпаратты пайдалана отырып, сіз өзіңіздің энергетикалық қажеттіліктеріңізді анықтай аласыз және тамақ ішу тәртібін шамамен жоспарлай аласыз.

Фитнес бағдарламасын бастамас бұрын дәрігерге бару ұсынылады.

Өнімдердің майлылығы

Дене салмағын азайту немесе сақтау үшін диетаны жоспарлауда әрқашан майларға ерекше назар аударылады. Олар азық-түліктер арасында ең жоғары калорияға ие және майдың қате дозасы диетаны жоспарлау кезінде барлық талпынысты жоқ қылуы мүмкін. Шын мәнінде, бір қасық майсыз айран немесе йогурттың калория мөлшері бір қасық өсімдік майынан 70 есе төмен. Сонымен қатар, йогурт көкөністен жасалған салаттарға дәмді дәмдеуіш бола алады.

Диета кезеңінде майлылығы 0,5–1% йогурттарды, айрандарды және сүтті, сондай-ақ май мөлшері ең аз (15% не одан аз) майонездерді пайдалану ұсынылады.

Сусындар

Күніне кемінде 2 литр сұйықтықты тұтыну сөзсіз ұсынылады. Физикалық жүктеме кезінде суды тұтыну айтарлықтай артуы мүмкін. Қосымша стақан су ішуден қорықпаңыз: денеде жеткілікті судың болуы қан қысымын қалыпқа келтіруге және дене салмағын азайтуға көмектеседі.

Есіңізде болсын, шырындар мен газдалған тәтті сусындардың көпшілігінің калориялылығы жоғары. Бір стақан тәтті шырын тоқтық сезімін сыйламайды, бірақ қажетсіз калориялар қосады.

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

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

Құнарлылық және калориялар

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

Диета саласында қабылданған «калория» «килокалория» физикалық шамасын білдіреді. Оның стандартты бірліктерде, Джоульде нақты анықталған сандық мәні бар. Яғни, диета туралы әдебиеттерде қабылданған «калория» физика оқулығындағы «калориядан» мың есе артық.

5.1 Энергетикалық қажеттілікті анықтау¹

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

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

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

5.2 Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

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



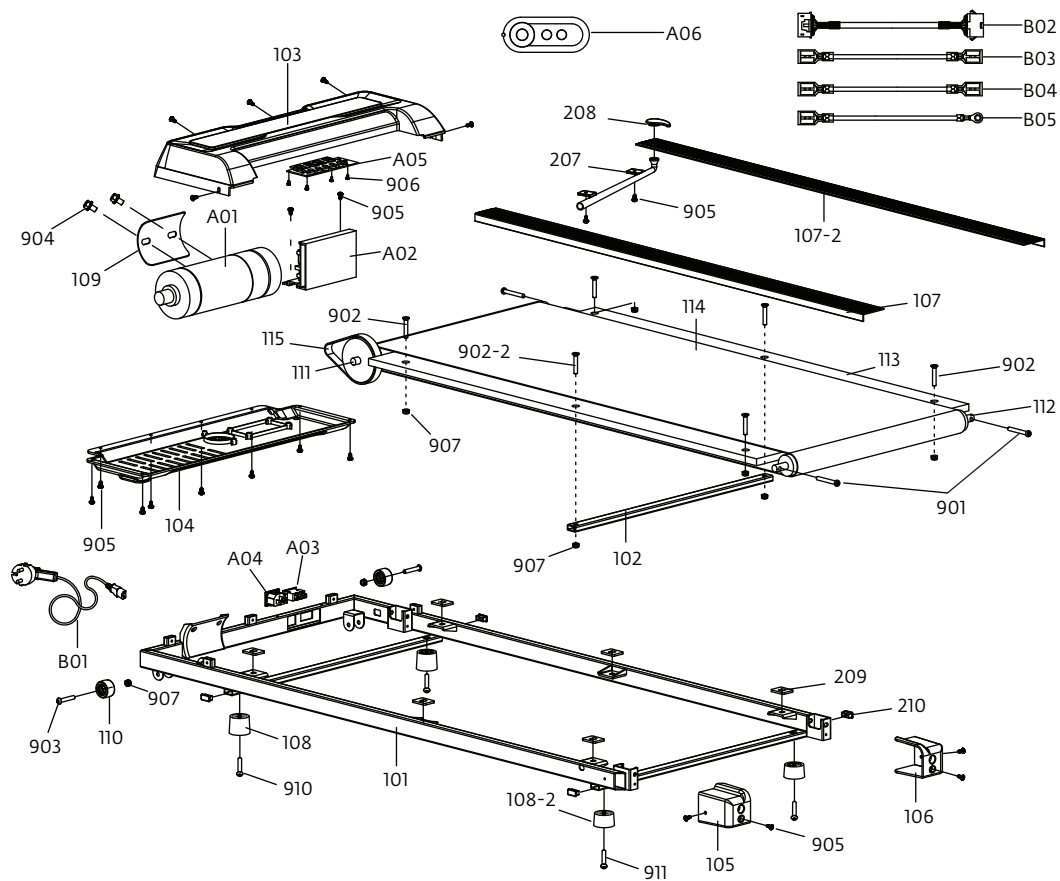
Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз¹.

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

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

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

6. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы



7. Жиынтықтауыштар тізімі

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
101	Негізгі қаңқа	1
102	Негізгі қаңқа кергіші	1
103	Табандық	1
104	Электрқозғалтқыш қаптамасы (үстіңгі)	1
105	Өкшелік (сол жақ)	1
106	Өкшелік (оң жақ)	1
107	Бүйірлік қаптама	2
108	Алдыңғы тірек	4
109	Электрлі мотор бәсеңдеткіші	1
110	Тасымалдау ролигі	2
111	Жетекті ролик	1
112	Артқы ролик	1
113	Дека	1
114	Жүгіру жолағы	1
115	Жетекті белдік	1
207	Майлағыш беру бөлігінің қақпағы	1
208	Майлағыш беру түтігі	1
209	Амортизациялағыш көпшік	6
210	Бітеуіш	2
901	Цилиндрлік төбелігі бар ішкі жағы алтықырлы бұранда	3
902	Жасырын төбелікті бұранда	12
903	Алтықырлы бұран	2

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
904	Бұранда	2
905	Бұранда	19
906	Бұранда	4
907	Фланецтік сомын	4
910	Бұранда	2
911	Бұранда	2
A01	Электрқозғалтқыш	1
A02	Контроллер	1
A03	Ажыратқыш	1
A04	Сақтандырғыш	1
A05	Дисплей	1
A06	Қашықтан басқару пульті	1
B01	Қуат кабелі	1
B02	Сигнал беру кабелі	1
B03	Қуат кабелі (қызыл)	2
B04	Қуат кабелі (қызыл)	2
B05	Жерге тұйықтау кабелі (сары-жасыл)	1

8. Техникалық сипаттамалары

Жүгіру жолының типі	Электрлік
Қозғалтқыш қуаты (тұрақ./макс.)	0,65 / 1 а.к.
Жылдамдықты арттыру	1–6 км/сағ
Жаттығу құрылғысының қуаты	220 В
Пайдаланушының максималды салмағы	90 кг
Жұмыс күйіндегі өлшемдері (ұз.хені×биік.)	116,5×51×11,7 см
Қаптама өлшемі (ұз.хені×биік.)	135×61×15 см
Жүгіру жолағының өлшемі (ұз.хені)	100×40 см
Нетто салмағы	17 кг
Брутто салмағы	20 кг
Жаттығу компьютері	Жаттығу уақыты, қашықтық, калориялар саны, жылдамдық, қадамдар
Конструкция ерекшеліктері	Жүгіру жолағының амортизациясы (6 жастық), жаттығу құрылғысын тік не көлденең қалыпта сақтау, еден қисықтығының компенсаторлары, тасымалдау роликтері, қылшақсыз қозғалтқыш
Қосымша	Жиынтыққа кіретін қашықтан басқару пульті, мақсатты жаттығулар, автоматты түрде өшіру, алынбалы күштік кабель
Бұйымның кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 7 жыл



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

EVER PROOF

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

ENERGY EFFICIENT

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

FAST OIL

Жүгіру жолдарында декаға майлағышты тез беру жүйесі жүгіру жолағының керілісін босатып, кейіннен кері реттеуді қажет етпей, техникалық қызмет көрсету рәсімін жеңілдетуге арналған.

STABILITA

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

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO

Моделі: T-111 SLIM

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

Қызмет мерзімі: 7 лет

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

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

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Қытайда жасалған.

Кепілдік жөндеу кезінде немесе заңда көзделген өзге де талаптар қойылған кезде тауарды сатып алу күнін растау үшін ілеспе құжаттарды (чек, түбіртек, сатып алу күні мен орнын растайтын өзге де құжаттар) сақтауыңызды сұраймыз.

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады



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