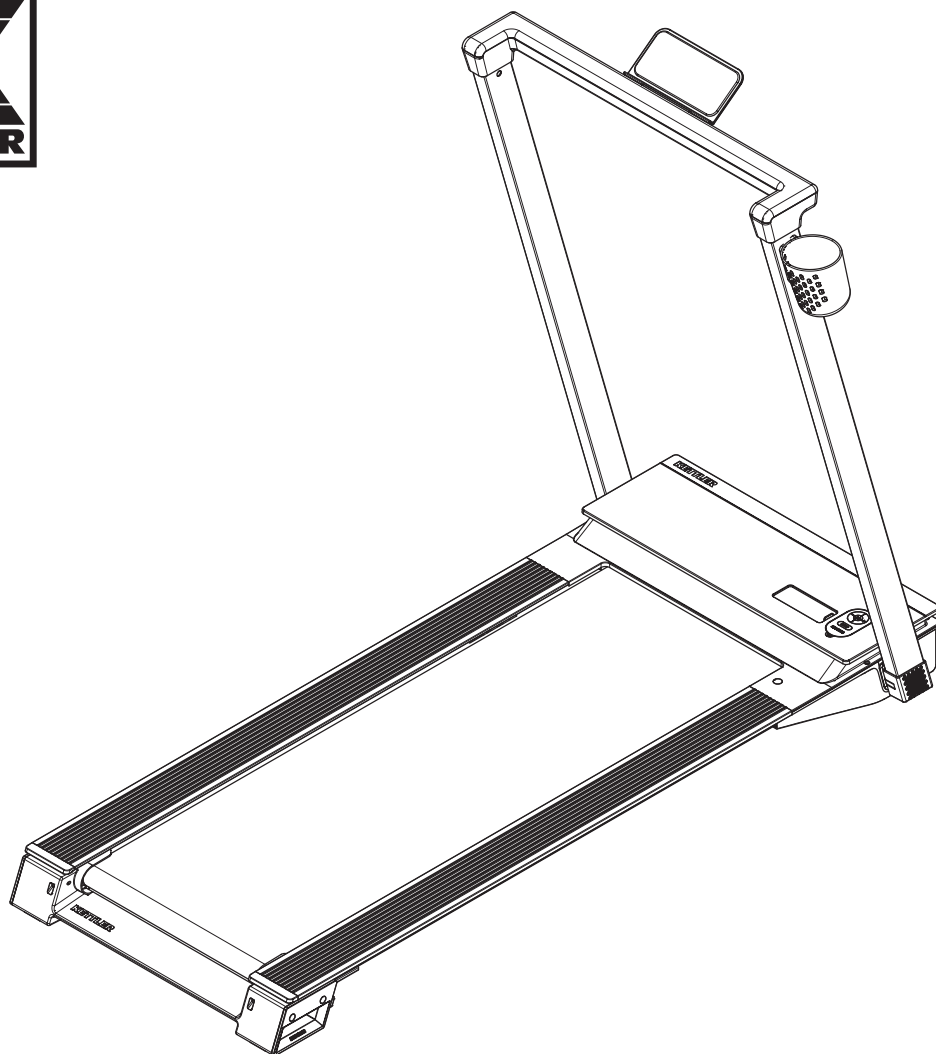




SMART WR | 07888-700 ЖҮГІРУ ЖОЛЫ



Максималды салмағы
нұсқаулығы



Өнімнің габариті:
157×81,5×124 см



Нетто салмағы



CHILD
PROTECTION FIELD

KZ

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ
ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

МАЗМҰНЫ

1	Сақтық шаралары	4
2	Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау	6
2.1	Жаттығу құрылғысының жиынтықтамасы	6
2.2	Жаттығу құрылғысын құрастыру	7
3	Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету	11
3.1	Жаттығу құрылғысын жинау және жылжыту	11
3.2	Тік қалыпта сақтау	11
3.3	Жүгіру жолағын реттеу және орталықтау	12
3.4	Жүгіру жолағын тазалау	13
3.5	Жүгіру жолағын майлау	13
3.6	KETT ADJUSTABLE CUSHION технологиясы	14
4	Жаттығу бойынша ұсынымдар	16
4.1	Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулар	16
4.2	Жаттығуларды жоспарлау және басқару	16
4.3	Пульсті өлшеу бойынша нұсқаулар	16
4.4	Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі	16
4.5	Денені қыздыру және қалпына келтіру	18
4.6	Базалық жаттығулар	19
4.7	Жаттығу компьютерінің сипаттамасы	23
4.8	ҚБ пульті	23
5	Ақаулар және оларды жою	25
6	Жаттығу құрылғысының бөлшектер схемасы	26
7	Жиынтықтауыштар тізімі	27
8	Техникалық ақпарат	29

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз. KETTLER SMART WR жүгіру жолында заманауи технологиялар мен эргономикалық дизайн үйлескен. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу Сізге физикалық күйіңізді және жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

**НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!**

Жаттығу құрылғысын пайдалана бастамас бұрын, осы Нұсқаулықты оқып шығып, оны кейіннен пайдалану үшін сақтап қойыңыз. Осы Нұсқаулықты мұқият оқып шығу жаттығу құрылғысын тез реттеп, оны дұрыс әрі қауіпсіз пайдалануға көмектеседі. Нұсқаулықты кейін анықтама ретінде пайдалану үшін сақтап қойыңыз. Бұл белгіше ⚠ маңызды ескертуді білдіреді.

⚠ АТА-АНАЛАР МЕН ҚОРҒАНШЫЛАР НАЗАРЫНА!

Кішкентай балаларды, физикалық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдарды және үй жануарларын жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысына жолатпаңыз.

Жаттығуды бастамас бұрын кішкентай 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.

Жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде, оның айналмалы бөлшектері жақындаған адамның не жануардың дене мүшелерін қысып қалып, жарақатқа не өлімге әкелуі мүмкін.

Жаттығуды бастамас бұрын, әсіресе егер жасыңыз 35-тен асқан немесе ұзақ уақыт бойы спортпен айналыспаған болсаңыз, толық медициналық тексеруден өтуге қатаң түрде кеңес береміз.

Егде жастағы адамдар, сондай-ақ созылмалы аурулары бар, операциядан кейінгі немесе оңалту кезеңінде жүрген адамдар жаттығу құрылғысымен жаттығуды бастамас бұрын міндетті түрде дәрігермен кеңесуі керек.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Егер қандай да бір ауруыңыз бар болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер қабылдай алады.

Ауыр жарақат алу қаупін азайту үшін осы Нұсқаулықтағы «Сақтық шаралары» мен нұсқауларды, сондай-ақ жаттығу құрылғысына жапсырылған стикерлердегі ақпаратты оқыңыз.

1 САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Бұл жаттығу құрылғысы барынша қауіпсіз етіп жобаланған және жасалған. Дегенмен, жаттығу құрылғысын пайдаланған кезде белгілі бір сақтық шараларын сақтау керек. Жаттығу құрылғысын құрастыру және пайдалану алдында осы Нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз.

Келесі сақтық шараларын сақтау қажет:

1. Жаттығу құрылғысын 8 жастан асқан балалар, физикалық, сенсорлық не ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі немесе тәжірибесі жоқ адамдар да пайдалана алады, тек мына шарттар орындалуы тиіс: олар жаттығу құрылғысы иесінің бақылауымен жаттығып, жаттығу құрылғысын пайдалануға қатысты тиісті нұсқаулар алып, пайдалану кезіндегі қауіптің бәрін түсінуі керек.
2. Жаттығу құрылғысының барлық пайдаланушылары барлық сақтық шаралары туралы тиісті түрде хабардар етілгені үшін жаттығу құрылғысының иесі жауап береді;
3. Жаттығу құрылғысын тек осы Нұсқаулықтағы мақсатқа сай пайдаланыңыз;
4. Жаттығу құрылғысын берік, тұзу және тегіс жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысы тегіс емес еденге немесе ұзын түкті кілем жабындарына орнатылса, ол жаттығу кезінде сықырлауына, орнықтылығы нашарлауына, тіпті аударылып кетуіне де алып келуі мүмкін;
5. Әрқашан жаттығу құрылғысының айналасында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз;
6. Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері бар болса, орнатқан кезде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз;
7. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына арнайы кілемшені төсеуге болады;
8. Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында (+10°C және +35°C аралығындағы температурада, 75%-ке дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалануға арналған;
9. Жаттығу құрылғысын құрғақ орынжайда сақтаңыз. Оның шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетіліп тұрғанын қадағалаңыз;
10. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын қолдануға болмайды;
11. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісімен суланған мақта сулықты қолданыңыз. Жуғыш құралды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды пайдаланбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерінің лак-бояу қорғаныш жабынын зақымдауы мүмкін.
12. Жаттығу құрылғысына балалар мен үй жануарларын жолатпаңыз. Оларды жаттығу құрылғысы орналасқан орынжайда қараусыз қалдырмаңыз;
13. Жаттығу құрылғысын пайдаланбайтын кезде әрқашан өшіріп жүріңіз;
14. Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттығуы тиіс;
15. Егер салмағыңыз осы Нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген максималды рұқсат етілген салмақтан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдаланбаңыз;
16. Жаттығу кезінде киімнің, сүлгілердің, баулардың және т. б. заттардың салбырап тұрған ұштарын жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз;
17. Жаттығу құрылғысына жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз, себебі ол құрылғыны зақымдауы және/немесе өзі бұзылып қалуы мүмкін;
18. Жарақат алмау үшін жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктерін ұстамаңыз;
19. Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық киім мен аяқ киім киіңіз. Киім жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауы үшін тым кең болмауы керек. Жалаң аяқ жаттықпаңыз. Табанды тірек бетіне (мысалы, тірек платформасына, педальдарға және т. б.) сенімді орнатуға мүмкіндік бермейтін немесе табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттықпаңыз;
20. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз;
21. 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 уақытылы майлап отыру ұсынылады (майлағыш бөлек сатылады);
22. 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;

23. Жаттығу құрылғысының ішіне ештеңе түсіп кетпеуін қадағалаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, оны абайлап алуға тырысыңыз. Егер оны өз бетіңізше ала алмасаңыз, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз;
24. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына және кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін;
25. Қызмет мерзімі аяқталғанда жаттығу құрылғысын кәдеге жарату қажет. Пайдалану ережелерін сақтаған жағдайда, жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі 7 жылды құрайды. Ол ресми түрде белгіленгеннен мерзімнен айтарлықтай ұзақ қызмет етуі мүмкін. Жаттығу құрылғысының конструкция элементтері тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Жабдықты немесе жаттығу құрылғысының 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 не кәдеге жаратуға жіберу қоршаған орта мен адам денсаулығына ықтимал теріс әсерлердің алдын алуға көмектеседі, сондай-ақ құрылғы жасалған материалдарды қайта пайдалануға мүмкіндік береді;
26. Өндіруші тұтынушыларды алдын ала хабарландырмай, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

230 В желіге қосылған электрлік жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері

Электр жабдықтарымен жұмыс істеу кезінде барлық сақтық шараларын сақтаңыз.

1. Жаттығу құрылғысын жерге тұйықтау түйіспесі бар және кемінде 10 А ток тұтынуға арналған электр желісіне қосыңыз. Жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде оның розеткасына басқа электр құрылғыларын қоспаңыз. Үйдегі электр желісінде жерге тұйықтау жабдығының бар-жоғына күмәніңіз болса, жаттығу құрылғысын қолданбас бұрын, электрикпен немесе сервистік қызмет өкілімен кеңесіңіз;
2. Қуат көзінің бауын қыздырылған беттерге және жылыту құрылғыларына жақын орналастыруға болмайды;
3. Жаттығу құрылғысын қосулы күйде ешқашан қараусыз қалдырмаңыз. Әр жаттығудан кейін жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратуды ұмытпаңыз;
4. Тазалауды немесе техникалық қызмет көрсетуді, жөндеуді немесе осы нұсқаулықта сипатталған басқа жұмыстарды орындамас бұрын жаттығу құрылғысын әрқашан электр желісінен ажыратыңыз. Осы нұсқаулықта сипатталғандардан басқа барлық профилактикалық, жөндеу және басқа жұмыстарды тек сатушының тұтынушыларға қызмет көрсету мамандары орындауы керек;
5. Жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кіретін аша сіз таңдаған розеткаға сәйкес келмесе, жаттығу құрылғысының қуат көзі кабелінің ашасын ауыстыруға әрекеттенбеңіз. Бүкіл кабельді сәйкес конструкциядағы ұқсас ашамен ауыстырыңыз немесе электрикке хабарласыңыз және сәйкес розетканы орнатыңыз;
6. Электр желісі мен жаттығу құрылғысы арасында қосымша электр ұзартқыштарды және өтпелі бейімдегіштерді қолданбаңыз. Бұл қорғаныстық ажырату құрылғысын бұзуы, сондай-ақ кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін. Қуат кабелін кілем жабынының астынан өткізбеңіз 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 тырыспаңыз, көмек алу үшін сатушының қызмет көрсету бөліміне хабарласыңыз;

Әр пайдалану алдында

Жаттығу құрылғысының электр кабелі зақымдалмағанын тексеріңіз. Оны дұрыс емес қосқан жағдайда электр тогы соғуы мүмкін. Егер үй желісі жерге тұйықталғанына сенімсіз болсаңыз, электрикке не сервистік қызмет өкіліне хабарласыңыз.

Сақтау шарттары

Жаттығу құрылғысын жылытылмаған орынжайда (мысалы, гаражда, қоймада, жазғы ғимаратта), сондай-ақ шаңды және ылғалдылығы жоғары орынжайларда сақтауға рұқсат етілмейді.

Жаттығу құрылғысын тасымалдау

- Жаттығу құрылғысы тек зауыттық қаптамада тасымалдануы керек.
- Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
- Жаттығу құрылғысын алған кезде оның зауыттық қаптамасы тасымалдау барысында зақымдалмағанын тексеріңіз.
- Жаттығу құрылғысының сезімтал электрондық компоненттері бар, сондықтан оны сілкімей және соқпай тасымалдау керек.
- Жаттығу құрылғысы тасымалдау кезінде жаңбырдан, ылғалдан және басқа да атмосфералық әсерлерден қорғалуы тиіс.

2 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ



CHILD PROTECTION FIELD технологиясы — Балалары немесе үй жануарлары бар отбасылар үшін маңызды қауіпсіздік технологиясы. Егер жүгіру жолы байқаусызда іске қосылса, жаттығу құрылғысының артқы жағындағы қосымша қауіпсіздік платформасы жүгіру жолағының астына заттардың сорылуын болдырмай, жарақат алу қаупін азайтады.

2.1 Жаттығу құрылғысының жиынтықтамасы

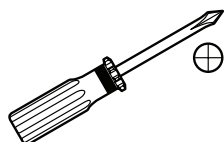
A	B	C20	C21
C42	E11	E17	C25

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
A	Жүгіру жолы	1
B	Планшет ұстағышы	1
C20	Сол жақ таған қаптамасы	1
C21	Оң жақ таған қаптамасы	1
C42	Силикон майы	1
E11	Қауіпсіздік кілті	1
E17	ҚБ пульті	1
C25	Бөтелке ұстағыш	1

Қажетті құрал-саймандар



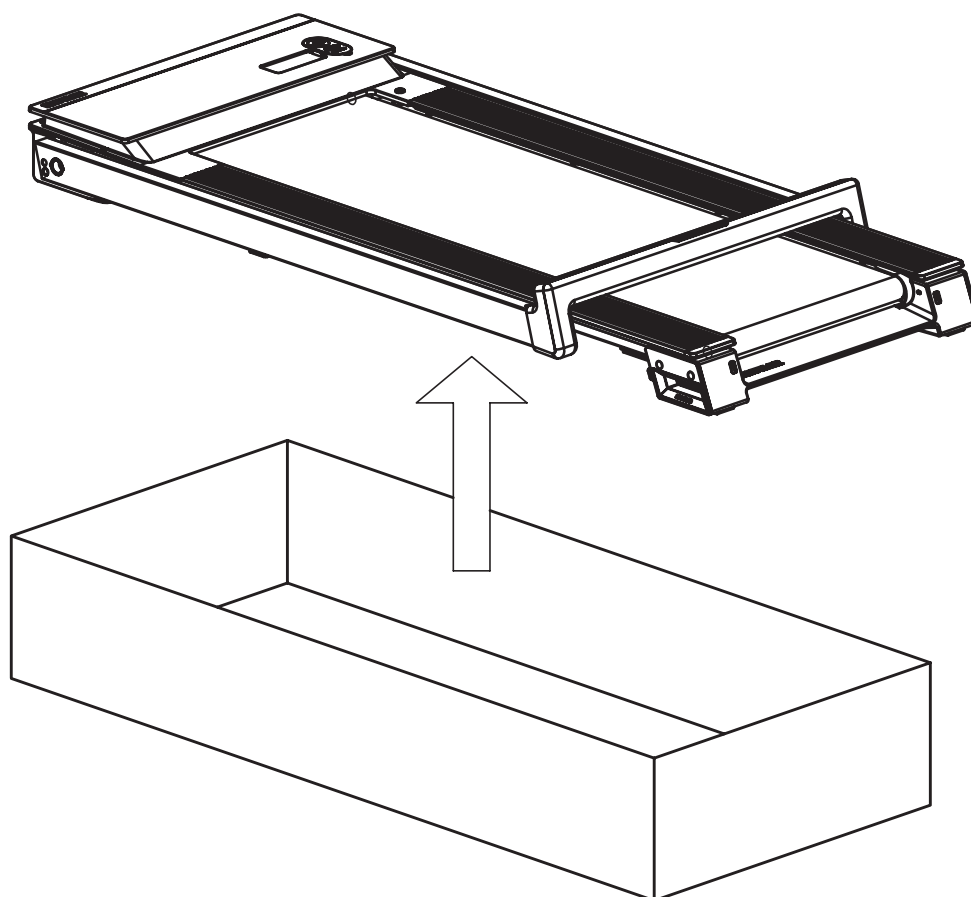
B14 S5 – 1 д.



B15 Бұрауыш – 1 д.

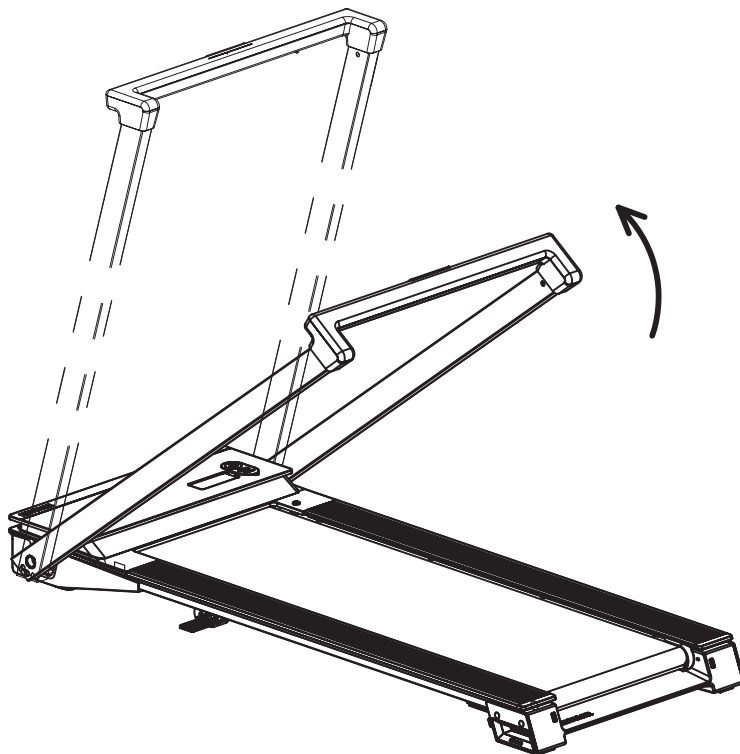
2.2 Жаттығу құрылғысын құрастыру

Жүгіру жолыңыз жиналған күйде жеткізіліп, минималды қаптамадан шығаруды талап етеді.



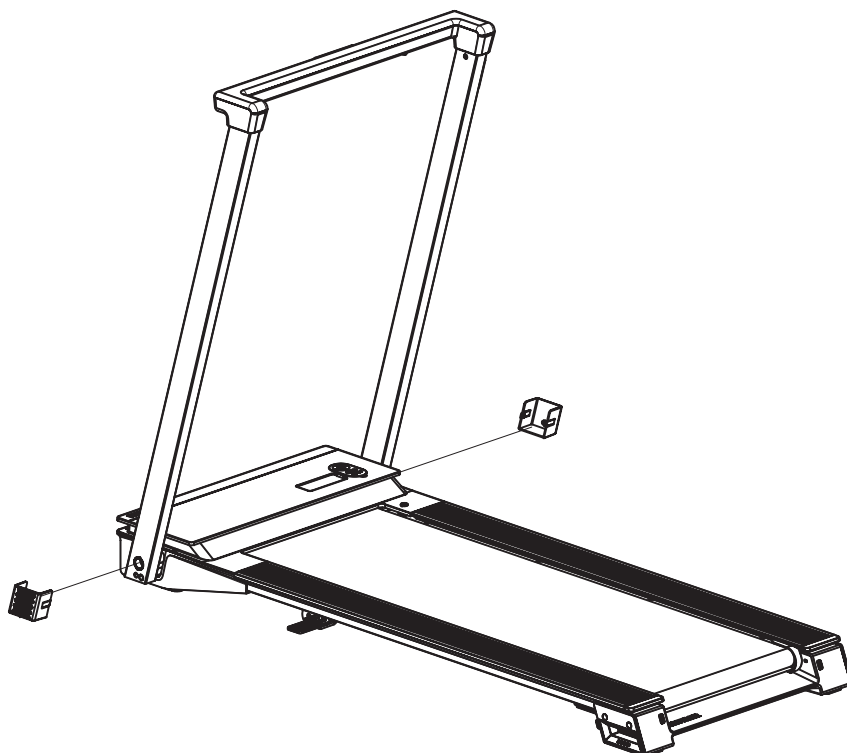
1-қадам

Жаттығу құрылғысын қораптан шығарыңыз. Жүгіру жолын көрсеткі бағытымен толық жайыңыз.



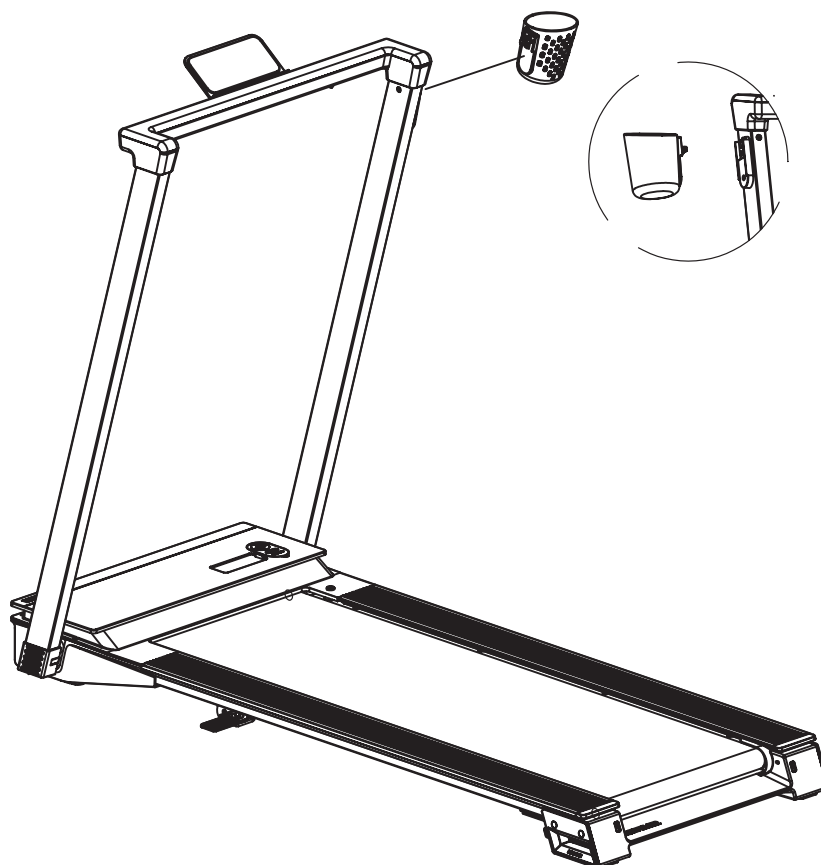
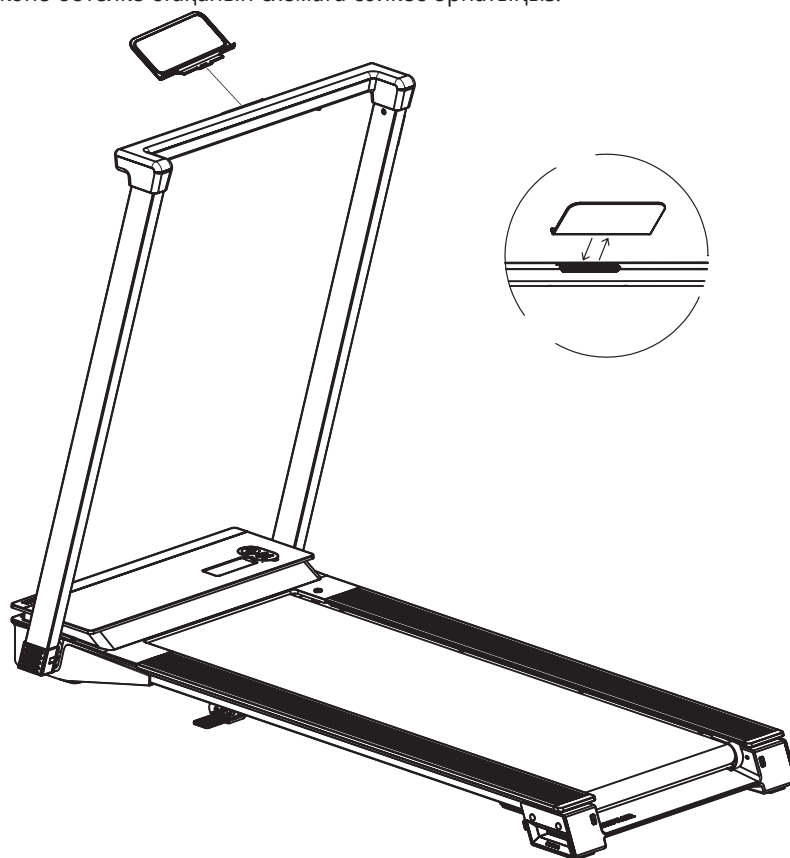
2-қадам

Тұтқаны схемада көрсетілгендей бүйірлік қаптамалармен бекітіңіз.



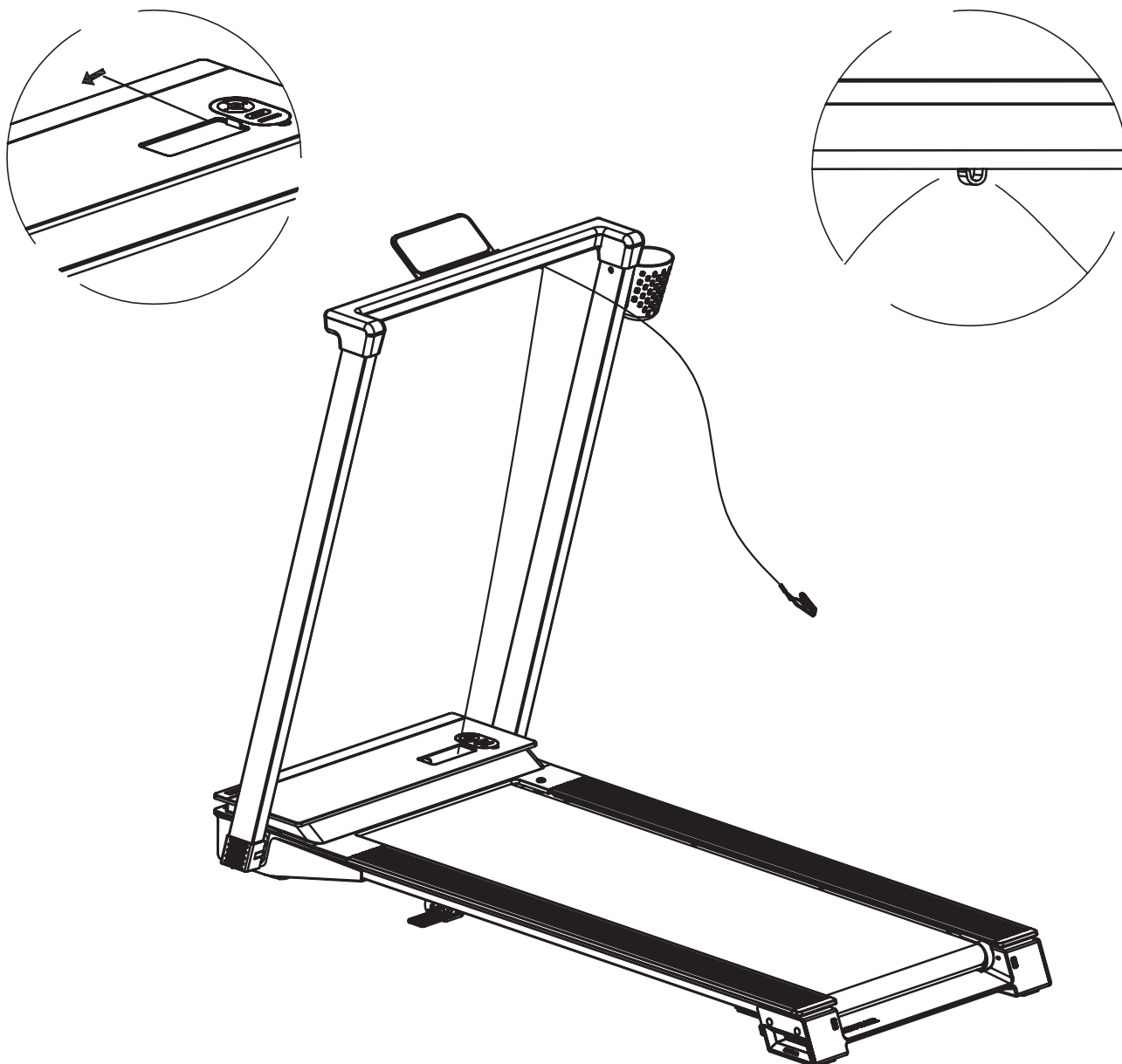
3-қадам

Планшет ұстағышын және бөтелке стақанын схемаға сәйкес орнатыңыз.



4-қадам

Жаттығуды бастамас бұрын қауіпсіздік кілтін орнату керек. Ол үшін сақтау бөлігінің қақпағын солға қарай сырғытып, қауіпсіздік кілтін алыңыз және оны жүгіру жолына орнатыңыз. Сымды жүгіру жолының тұтқасына бекіту керек.



Жаттығу құрылғысы жұмысқа дайын.

Жаттығуыңыз сәтті болсын!

3 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ

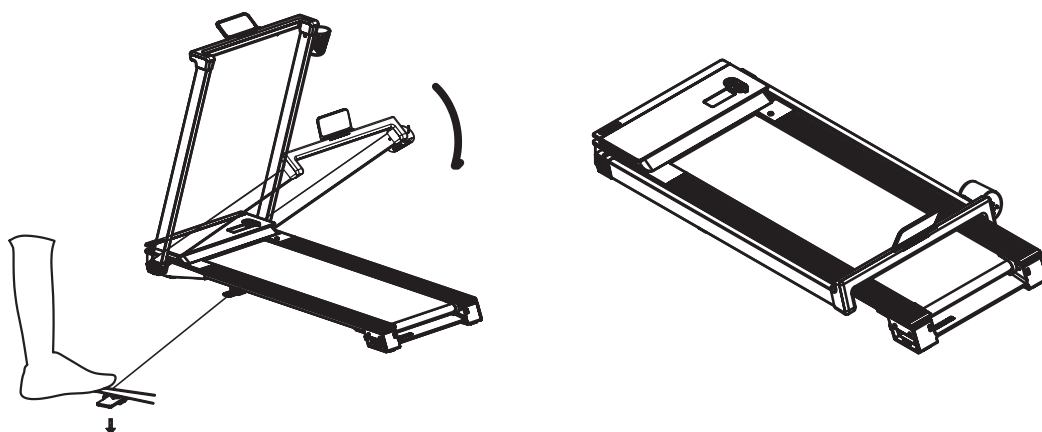
3.1 Жаттығу құрылғысын жинау және жылжыту

Жаттығудан кейін жаттығу құрылғысы жиналмалы тұтқа мен тасымалдау роликтерінің арқасында оңай жиналып, керекті жерге жылжытылады. Құрылғының жалпақ конструкциясы сақтау кезінде орын үнемдеуге мүмкіндік береді.

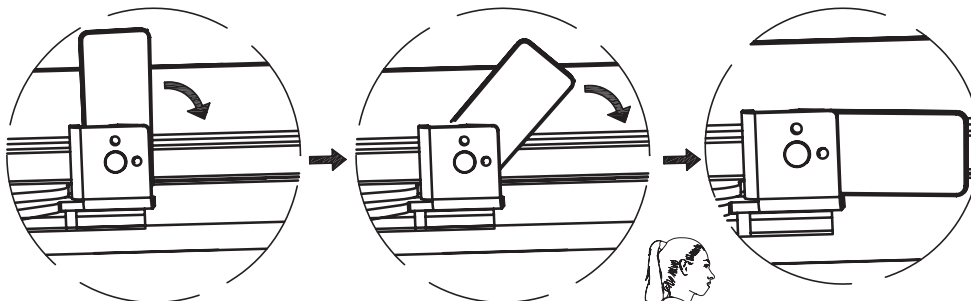
⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ:** жүгіру жолын тегіс емес жерде жылжытпаңыз – одан роликтері мен жаттығу құрылғысының өзі зақымдануы мүмкін.

Жинау:

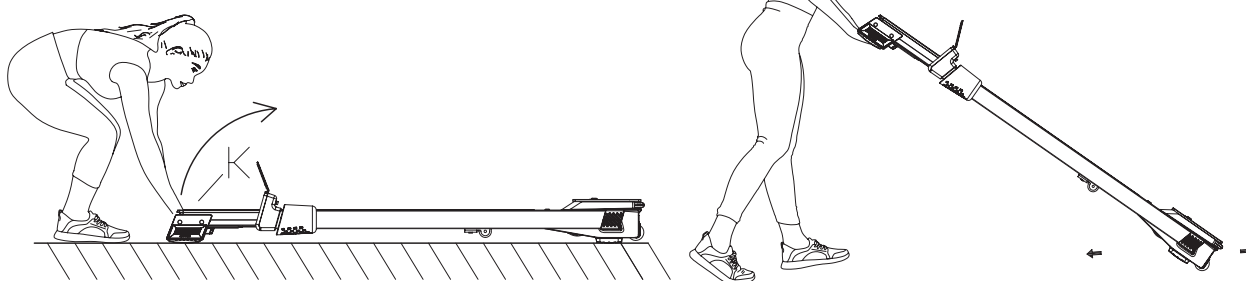
Жүгіру жолының педалін басып, тұтқаны түсіріңіз.



Төмендегі схемада көрсетілгендей педальді көрсеткі бағытымен бүктеңіз.



Жаттығу құрылғысы тасымалдауға дайын.



3.2 Тік қалыпта сақтау

Жаттығу құрылғысын өшіріп, ашаны қуат розеткасынан ажыратыңыз, содан кейін сымды жүгіру жолының алдыңғы жағындағы арнайы сақтау бөлігіне салыңыз. Жүгіру жолын тігінен орналастырып, қабырғаға сүйеп қойыңыз.

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!**

Жүгіру жолын тірексіз сақтау қауіпті екенін ескеріңіз.

3.3 Жүгіру жолағын реттеу және орталықтау

Жаттығу құрылғысының жүгіру төсемі 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 төсемі жеткілікті түрде тартылмаған болса, пайдаланушы жаттығу кезінде оның дірілдеп тұрғанын сезеді. Бұл жағдайда алдымен 3.4-тармаққа сәйкес жүгіру жолағын майлау қажет.

Жүгіру жолағының керілісі 6 мм-лік алтықырлы кілт (жиынтыққа кіреді) арқылы келесідей реттеледі:

Жүгіру жолағын тарту үшін сол және оң жақ реттеу бұрандаларын сағат тілімен 1/4 айналымға бұраңыз. Оң және сол жақ реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек. Содан кейін жүгіру жолын іске қосып, жолақтың сырғып кетпейтінін тексеріңіз. Артқы білік жаттығу құралының қаңқасына перпендикуляр тұрғанына көз жеткізіңіз. Егер мәселе шешілмесе, жүгіру жолағы дұрыс тартылғанша жоғарыдағы әрекеттерді қайталаңыз. Реттеу бұрандаларын 2 толық айналымнан артық бұрамаңыз.

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

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ: егер жүгіру жолағы тым қатты тартылса, шамадан тыс үйкеліс пайда болып, жүгіру жолағы, мотор және электроника тез тозуы мүмкін.

Екі реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек екенін ескеріңіз. Жүгіру жолағын қатты тартып қоймау үшін әр реттеу бұрандасын тек 1/4 айналымға ғана бұрау ұсынылады, өйткені қатты тартылған жүгіру жолағы деканы зақымдауы мүмкін.

Егер жүгіру жолағы шетке қарай сырғып кетсе, оны 6 мм-лік алтықырлы кілтпен келесідей реттеңіз:

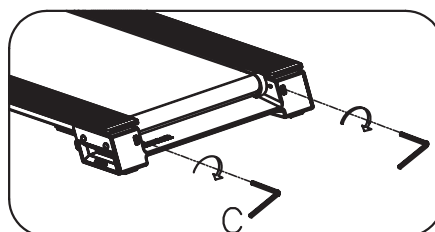
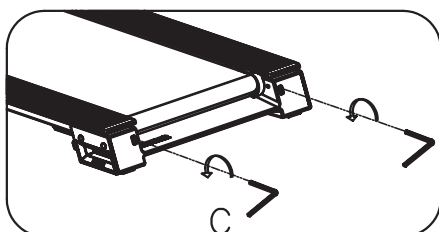
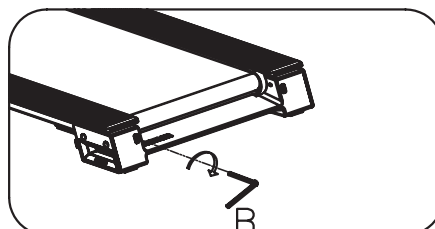
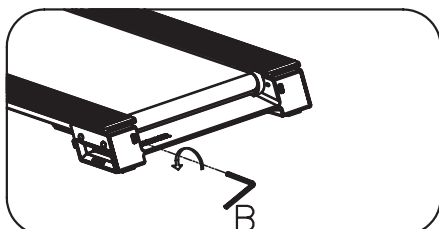
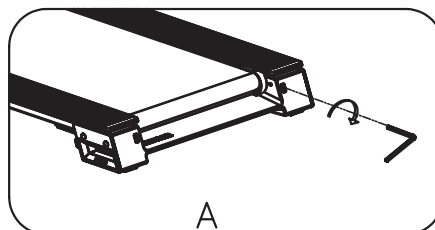
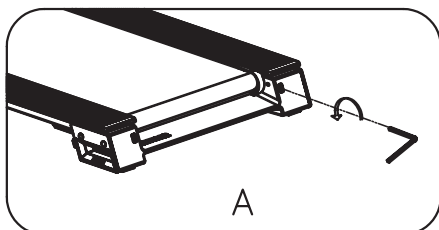
Егер жолақ солға қарай сырғыса, сол жақ реттеу бұрандасын сағат тілі бойымен 1/4 айналымға, ал оң жақ бұрандасын сағат тіліне қарсы бағытта 1/4 айналымға бұраңыз.

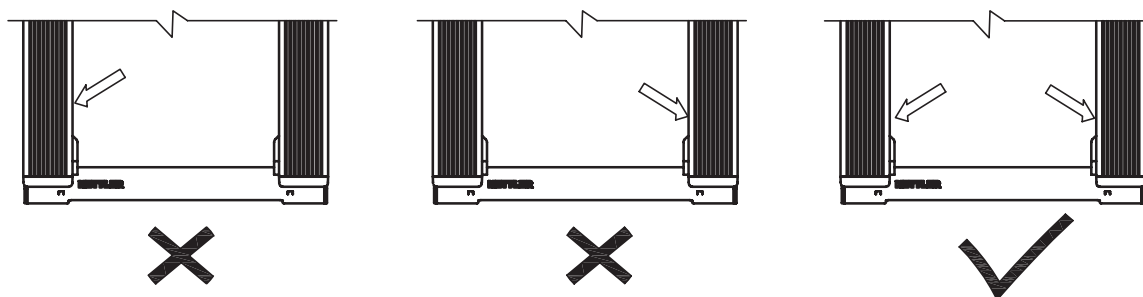
Содан кейін жүгіру жолын іске қосып, жолақ сырғымайтынын тексеріңіз. Қажет болса, әрекетті қайталаңыз.

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

Егер жолақ оңға қарай сырғыса, сол жақ реттеу бұрандасын сағат тіліне қарсы бағытта 1/4 айналымға, ал оң жақ бұранданы сағат тілі бойымен 1/4 айналымға бұраңыз. Содан кейін жүгіру жолын іске қосып, жолақ сырғымайтынын тексеріңіз.

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 зақымдалуы мүмкін.





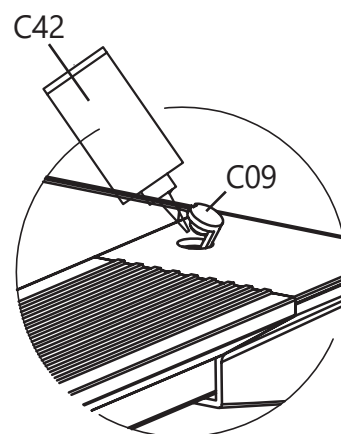
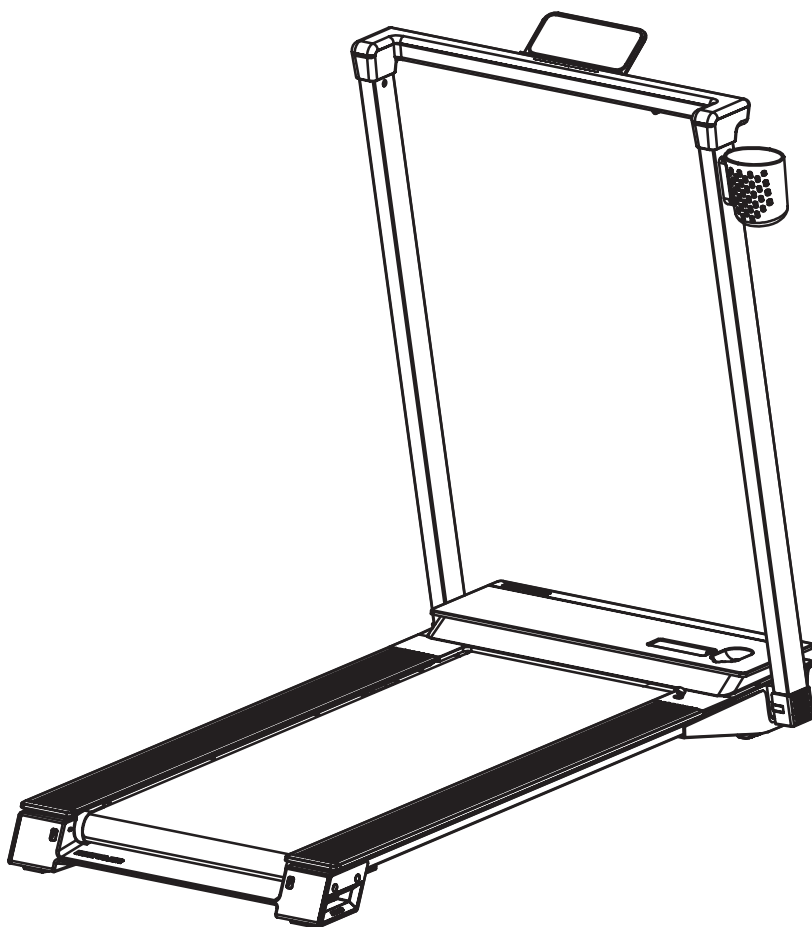
3.4 Жүгіру жолағын тазалау

Жүгіру жолын толық тазалау оның қызмет ету мерзімі мен өнімділігін арттыруға көмектеседі. Компоненттер шаңын уақытылы сүрту арқылы құрылғыны таза және жұмысқа жарамды күйде ұстаңыз. Жүгіру жолағының астында шаң жиналмауы үшін оның екі жағын тазалаңыз.

3.5 Жүгіру жолағын майлау

Жүгіру жолының электр қозғалтқышына жүктемені азайту және жүгіру төсемінің бірқалыпты қозғалысын қамтамасыз ету үшін оны мезгіл-мезгіл 100% силикон майымен майлап отыру қажет. Жаттығу құрылғысын пайдалану қарқындылығына байланысты майлау жиілігі өзгеруі мүмкін. Орта есеппен алғанда, жүгіру жолағын әр 300 км не 30 сағат жүрістен кейін майлап отыру ұсынылады. Майлау уақыты келгенде, жүгіру жолы әр 10 секунд сайын дыбыстық сигнал беріп, дисплейде «OIL» хабарын көрсетеді. Тіпті жаттығу құрылғысы қолданылмаса да, жүгіру жолы уақыт өте кеуіп кететіндіктен, оны майлап отыру қажет.

Жүгіру жолағын майлау үшін май қалпақшасын ашып, тесікке 20 мл силикон майын құйыңыз, содан кейін қалпақшаны жабыңыз. Содан кейін жүгіру жолын іске қосу қажет. Майлағышты құрылғының жүгіру бетіне жақтаңыз.



3.6 KETT ADJUSTABLE CUSHION технологиясы

Жүгіру жолындағы жүгіру жолағының қаттылығын жеке реттеу.

Технология жүгіру жолағының амортизация жүйесіндегі артқы бәсеңдеткіштерді реттеу арқылы жүгіру жолағының жеке қаттылығын қалыптастырады.

Әртүрлі жүгіру тәсілдерін пайдалану үшін жолды реттеу мүмкіндігі пайдаланушының салмағына байланысты: жеңіл, орташа, қатты амортизация.

Бұл пайдаланушының қалауына қарай жүгіру түрлерін өзгертуге мүмкіндік береді: асфальтта немесе басқа қатты жерлерде жүгіру, «құмда» жүгіру сезімі.

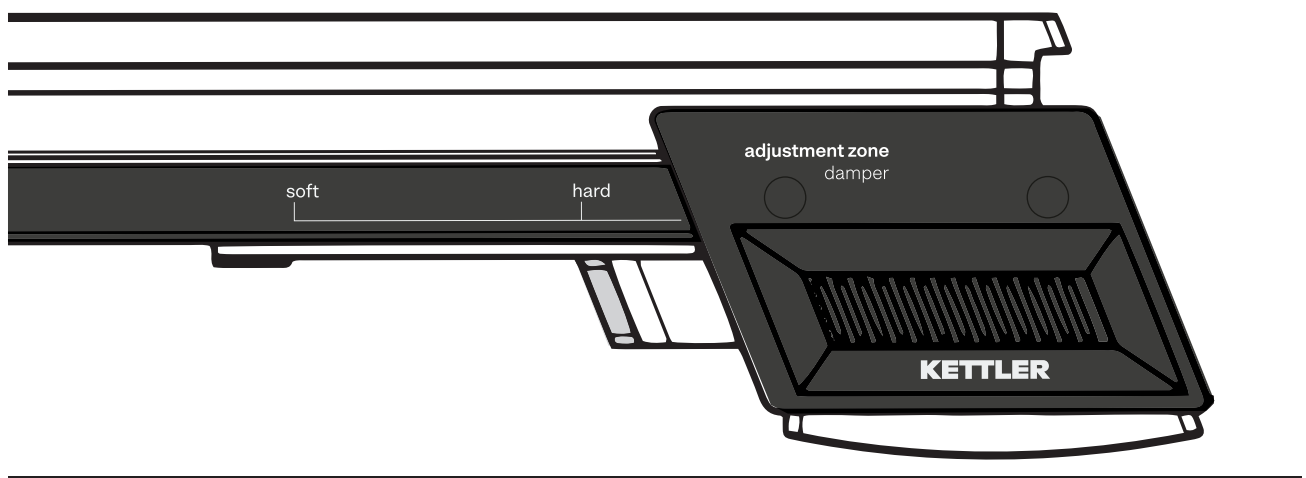
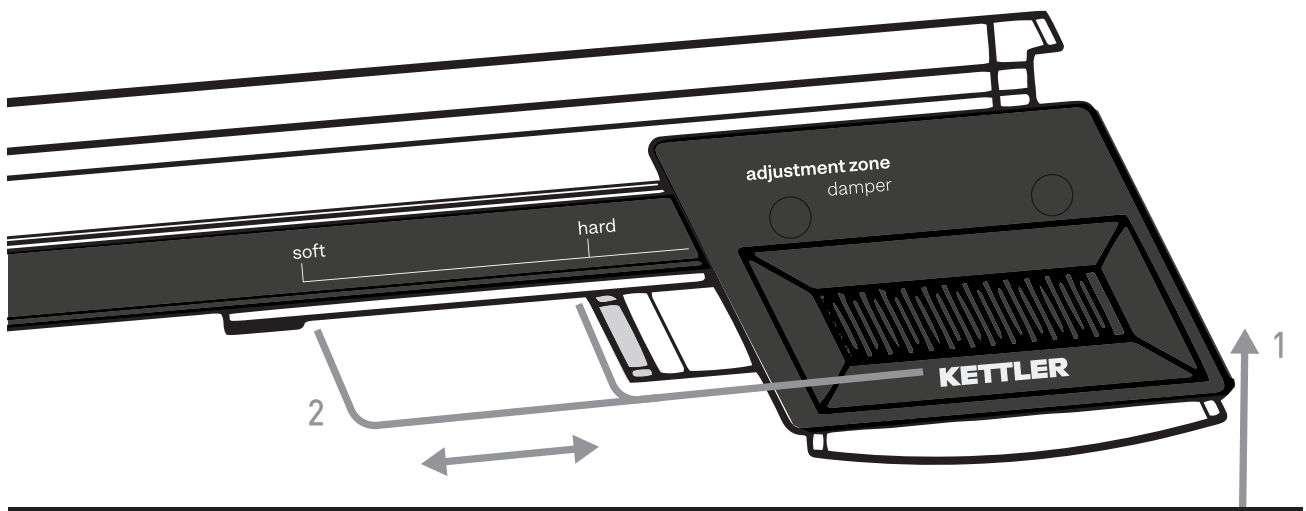
Бұл функция бір жаттығу құрылғысында тұрақты түрде бірнеше адам жаттығатын отбасылар үшін өте қолайлы: әрбір пайдаланушы жүгіру қаттылығын өз қалауы мен салмағына сәйкес реттей алады.

Бәсеңдеткіштерді реттеу бойынша нұсқау.

Бәсеңдеткіштерді реттеу үшін жүгіру жолын дайындаңыз. Жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратып, тегіс жерге қойыңыз. Жүгіру жолын артқы бөлігінен сәл көтеріп, жүгіртпені теңшеу қажеттілігіне қарай «hard» не «soft» мәніне қарай тартыңыз. Бұл жағдайда:

hard – максималды қаттылық

soft – максималды жұмсақтық



Пайдаланушының максималды салмағына байланысты жүгіру кезіндегі жүгіру жолағының қаттылық деңгейлерінің кестесі

Пайдаланушының максималды салмағы, кг	Hard	Middle	Soft
40	Опция қолжетімсіз	Опция қолжетімсіз	Қатты жүгіру жабынын (асфальт, бетон) имитациялау
60	Опция қолжетімсіз	Қатты жүгіру жабынын (асфальт, бетон) имитациялау	Қаттылығы орташа жүгіру жабынын (стадион жабыны) имитациялау
80	Қатты жүгіру жабынын (асфальт, бетон) имитациялау	Қаттылығы орташа жүгіру жабынын (стадион жабыны) имитациялау	Жұмсақ жүгіру жабынын имитациялау (топырақ)
100	Қатты жүгіру жабынын (асфальт, бетон) имитациялау	Қаттылығы орташа жүгіру жабынын (стадион жабыны) имитациялау	Жұмсақ жүгіру жабынын имитациялау (топырақ)
120	Қаттылығы орташа жүгіру жабынын (стадион жабыны) имитациялау	Жұмсақ жүгіру жабынын имитациялау (топырақ)	Опция қолжетімсіз

4 ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жаттығу алдында емдеуші дәрігеріңізбен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан не денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Жаттығуды бастамас бұрын Нұсқаулықты толық оқып шығыңыз.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Егер шаршау, әлсіздік не ауру белгілерін сезсеңіз, жаттығуды бастамаңыз.

Жаттығу құрылғысында алкогольдік немесе есірткілік масаң күйде жаттығуға қатаң тыйым салынады.

Егер жаттығу барысында әлсіздік, бас айналу немесе ауру белгілерін сезсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, мүмкіндігінше тезірек дәрігерге қаралыңыз.

4.1 Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулар

⚠ ҚАУІП! Жаттығу құрылғысын пайдалану кезінде де, пайдаланып болған соң да, балалар мен үй жануарларын оған жолатпау керек, өйткені ол қауіпті!

⚠ ҚАУІП! Ересек адам болмаған кезде балалар немесе үй жануарлары жаттығу құрылғысына жоламауы үшін оның қуат блогын өшіріп, сымды розеткадан суырып қойыңыз.

Өз қауіпсіздігіңізді қамтамасыз ету үшін келесі нұсқауларды орындаңыз:

- Жаттығу құрылғысын ыңғайлы және берік негізге орнату керек.
- Жаттығу құрылғысын алғашқы пайдаланар алдында қосылыстар беріктігін тексеру қажет. Құрылғыны шамамен 6 күн пайдаланғаннан кейін қайта тексеру керек.
- Дұрыс емес немесе шамадан тыс жүктемеге байланысты жарақат алып қалмау үшін жаттығу құрылғысын тек нұсқаулыққа сәйкес пайдалану керек.
- Тот басу қаупіне байланысты құрылғыны ылғалды орынжайға ұзақ уақытқа орнатпаған жөн.
- Жаттығу құрылғысының жұмысқа жарамдылығын уақтылы тексеріп отырыңыз.
- Қауіпсіздік техникасы бойынша тексеру жүргізу пайдаланушының міндетіне жатады. Мұндай тексеруді үнемі және тиісті түрде жүргізу керек.
- Ақаулы немесе зақымдалған компоненттерді сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы дереу ауыстыру қажет.
- Құрылғыны жөнделгенге дейін пайдалануға тыйым салынады.
- Құрылғыны әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақтылы тексеріп отыру.

Өз қауіпсіздігіңіз үшін:

Жаттығуды бастамас бұрын, Сізге осы құрылғыда жаттығуға болатынына сенімді болу үшін дәрігермен кеңесіңіз. Дәрігердің шешімі Сізге жасалатын жаттығу бағдарламасының негізіне алынуы тиіс. Дұрыс емес жаттығу немесе шамадан тыс жүктеме денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін.

4.2 Жаттығуларды жоспарлау және басқару

Жаттығу жоспарын қазіргі физикалық жағдайыңызға қарай құру қажет. Дәрігер жүктеме сынағы арқылы физикалық жағдайыңызды анықтап береді. Сіз осы нәтижеге сүйене отырып, жасайтын жаттығуларды жоспарлай аласыз. Егер жүктеме сынағынан өтпеген болсаңыз, жаттығу кезінде ауыр немесе шамадан тыс жүктеме алмау керек. Жаттығуды жоспарлау кезінде келесі негізгі принципті ескеру қажет: төзімділік жаттығулары жүктеме көлемімен де, жүктеме мәнімен/қарқындылығымен де реттеледі.

4.3 Пульсті өлшеу бойынша нұсқаулар

Тұтқалардағы пульс датчиктері кеуде кардиобелбеуін пайдаланбай-ақ пульсті өлшеуге мүмкіндік береді. Ол үшін екі қолмен жанасу беттерін ұстап, осы қалыпта тыныш тұру керек. Жанасу беттерін тым қатты қысып, қолыңызды қажап алмаңыз. Жүректің жиырылуы кезінде пайда болатын аздаған минималды кернеу де датчиктермен тіркеліп, электроника арқылы өңделеді. Пульс дисплейде көрсетіледі.

Пульсті дәлірек және ыңғайлырақ өлшеу үшін жаттығу құрылғысы пульсті сымсыз өлшеу жүйесімен жабдықталған. Бұл жүйені пайдалану үшін Сізге оған сәйкес келетін кеуде кардиодатчигін (таратқышты) тағу керек.

4.4 Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі

Жаттығу бағдарламасын біртіндеп бастаңыз, яғни әр 2 күн сайын бір жаттығу блогын жасаңыз. Жаттығу көлемін апта сайын арттырып отырыңыз. Қысқа кезеңдерден бастаңыз, содан кейін оларды үнемі көбейтіңіз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемелерден аулақ болыңыз, олар денсаулыққа кері әсер етуі мүмкін. Негізгі жаттығуларға қоса велосипед тебу, билеу, сыртта жүгіру сияқты басқа да кардиожүктемелер түрін орындаңыз. Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз. Жаттығу алдында әрқашан қыздырыныңыз. Бұлшықеттерді созып алмау және жарақат алмау үшін кемінде бес минут созылу не гимнастика жаттығуларын жасаңыз. Пульсті үнемі тексеріп отырыңыз. Егер Сізде пульсті (ЖСЖ) өлшейтін құрал болмаса, терапевттен пульсті қалай тиімді өлшеуге болатынын сұраңыз. Жақсы жаттығу нәтижелеріне қол жеткізу үшін дәрігердің көмегімен жасыңыз бен физикалық дайындық деңгейіңізге сәйкес оңтайлы ЖСЖ диапазонын анықтаңыз.

Жаттығу кезінде пульсті үш рет өлшеңіз:

1. Жаттығуды бастамас бұрын (қалыпты пульс);
2. Жаттығуды бастағаннан кейін 10 минут өткенде (жүктеме пульсі немесе күйзеліс пульсі);
3. Жаттығу аяқталғаннан кейін 1 минут өткенде (қалпына келу пульсі).

Төмендегі кесте жаттығу үшін оңтайлы пульстің ЖСЖ анықтауға көмектеседі.

Жас	50–65%	65–75%	75–85%	65–92%	80–92%
20–23	100–128	130–148	150–167	130–181	160–181
24–27	98–125	127–145	147–164	127–178	157–178
28–31	96–123	125–142	144–161	125–174	154–174
32–35	94–120	122–139	141–157	122–170	150–170
36–39	92–118	120–136	138–154	120–167	147–167
40–43	90–115	117–133	135–150	117–163	144–163
44–47	88–112	114–130	132–147	114–159	141–159
48–51	86–110	112–127	129–144	112–155	138–155
52–55	84–107	109–124	126–140	109–152	134–152
56–59	82–105	107–121	123–137	107–148	131–148
60–63	80–102	104–118	120–133	104–144	128–144
64–67	78–99	101–115	117–130	101–141	125–141
68–70	76–98	99–113	114–128	99–138	122–138

Жүрек соғу жиілігі нақты адамның жасына, денсаулық жағдайына және физикалық дайындық деңгейіне байланысты болады. 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.

Сіз өз жасыңызға сәйкес жоғарғы ЖСЖ шегін келесі формула арқылы анықтай аласыз:

Ерлерге:

220 минус жас (мысалы: ер кісі 44 жаста болса, оның максималды ЖСЖ минутына $220 - 44 = 176$ соққыдан аспауы тиіс).

Әйелдерге:

226 минус жас (мысалы: әйел кісі 44 жаста болса, оның максималды ЖСЖ минутына $226 - 44 = 182$ соққыдан аспауы тиіс).

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Адам жасына, денсаулық жағдайына және физикалық дайындық деңгейіне сәйкес келетін жүрек соғу жиілігінің қауіпсіз мәндерін тек емдеуші дәрігер ғана анықтай алады.

Қауіпсіздік пен жаттығу тиімділігін арттыру үшін жаттығуды бастамас бұрын дәрігерге қаралып, өзіңіздің оңтайлы ЖСЖ диапазоныңызды анықтаңыз.

Калория шығыны «аэробты аймақта» өте қарқынды болады, ол максималды күйзеліс пульсінің 65-75%-ін құрайды. Мысалы, 40 жастағы ер адам үшін:

Пульстің максималды мәні $220 - 40 = 180$ құрайды

«Аэробты аймақтың» жоғарғы шегі — $180 \times 75\% = 135$

«Аэробты аймақтың» төменгі шегі — $180 \times 65\% = 117$

Есіңізде болсын: ЖСЖ мәндері денсаулық жағдайының жалғыз көрсеткіші емес, сондықтан жаттығу кезінде хал-жағдайыңызды мұқият бақылап отырыңыз.

Жаттығудан кейінгі пульстің қалыпты жиілігінің қалпына келуі физикалық дайындықтың жалпы көрсеткіші болып табылады. Мінсіз жағдайда жаттығу аяқталғаннан кейін 1-1,5 минут ішінде пульс қалыпты мәніне оралуы тиіс.

Майды ең тиімді кетіретін оңтайлы жаттығу режимі — аптасына кемінде 3-4 рет 40-50 минуттан жаттығу. Одан да қарқынды жаттыққан кезде кемінде бір күн толық демалу қажет.

Төзімділік жаттығулары жүктеме көлемімен де, жүктеме мәнімен/қарқындылығымен де реттеледі. Жаттығу қарқындылығы негізінен пульсініздің мәнін өлшеу арқылы бақыланады.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Пульсті бақылау жүйелері бұрмаланған, дәл емес деректерді көрсетуі мүмкін. Жаттығу құрылғысы көрсететін пульс мәндерін медициналық нұсқау емес, анықтамалық ақпарат ретінде пайдалану қажет! Шамадан тыс жаттығу ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында әлсіздік не ауру белгілерін сезсеңіз, 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.

4.5 Денені қыздыру және қалпына келтіру

Жаттығу алдында қыздырыну денені жаттығуға дайындап, 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 қимылдары созылу элементтерін 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, 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 түсіру) мен созылу жаттығуларын жатқызуға болады. Бұл бұлшықеттерді босаңсытып, қалыпқа келу процесін тезірек бастауға және жүректі тезірек тыныштандыруға көмектеседі.

Оған қоса, бұл жаттығуларды жұмыстан не оқудан кейін, жаттығу жоспарланбаған күндері жасауға болады. Осылайша, стрессен арылып, күні бойы шаршаған бұлшықеттерді босаңсытасыз. Егер көбіне отырып жұмыс істейтін болсаңыз, мұндай жаттығулар омыртқа ауруларының алдын алуға көмектеседі.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жаттығу алдында статикалық созылу жаттығуларын жасамаңыз: оларды жаттығудан кейін бүкіл дене бұлшықеттері жақсы қыздырылған кезде жасау керек. Мұндай жаттығуларды денені қыздырмай жасаған кезде жарақат алу қаупі артады. Оған қоса, бұл созылу түрі бұлшықеттерді босаңсытады, сондықтан созылған бұлшықеттермен кейінгі жаттығулар тиімділігі 15—20%-ке төмендейді.

- Жаттығудан алдын бұлшықеттерді орташа созуға арналған базалық жаттығулар
- Мойын және иық
 - Түреге тұрып басты бірнеше (бес-алты) рет алға-артқа және оңға-солға еңкейтіңіз, содан кейін бір бағытта және керісінше айналдырыңыз;
 - Иықтарды жоғары-төмен көтеріп, түсіріңіз, содан кейін оларды бірге және жеке-жеке айналдырыңыз;

- **Қолдар**
Қолды біркелкі сермеңіз және оларды кезек-кезең жоғары көтеріп, сәл артқы тарту арқылы екі жаққа созыңыз. Қолды екі жаққа созып, алдымен иық, содан кейін шынтақ буындарын баяу айналдырыңыз;
Қолды алға қарай созып, жұдырықтарды бірнеше рет ашып, жұмыңыз, содан кейін жұдырықтарды қысып, бір бағытта және керісінше айналдырыңыз;
- **Кеуде**
Кеуде мен арқа бұлшықеттерін созыңыз — алға қарай еңкейіп, арқаны дөңгелектеңіз, содан кейін тік тұрып, кеуде қуысын ашу арқылы иықтарды артқа қарай тартыңыз;
- **Бел**
Алға, артқа және екі жаққа қарай бірнеше (бес-алты) рет еңкейіңіз, бірнеше рет жамбасты бұрыңыз, денені екі жаққа баяу бұрыңыз;
- **Аяқтар**
Орташа амплитудамен бірнеше рет аттап түсіңіз;
Сандарды жоғары көтеру арқылы бір орында жүріңіз;
Аяқ бастарын айналдырыңыз;
Аяқты бүкпей, алға қарай баяу еңкею арқылы қол саусақтарын аяқ саусақтарының ұшына тигізуге тырысыңыз.

Созылу алдында:

Тыныс алу мен ЖСЖ қалпына келгенше күтіңіз.

Бір жұтым су ішіңіз.

Өзіңізге орын дайындаңыз: гимнастикалық кілемшені төсеңіз, тірек табыңыз (мысалы, швед қабырғасы), өзіңізді айнадан көретін жерге жайғасуға тырысыңыз.

Созылмалы таспаны дайындаңыз — ол икемге келуі қиын дене қалыптарында ұстауға көмектеседі.

Созылу кезінде:

жаттығуға белсенді қатысқан бұлшықет топтарымен жұмыс істеңіз;

барлық іс-қимылдарды серпілмей, жұлқынбай баяу және біркелкі орындаңыз;

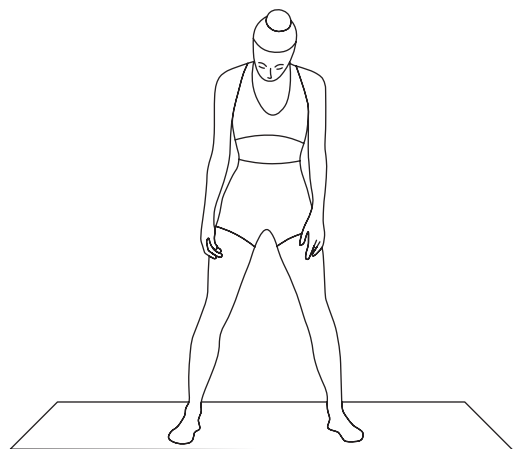
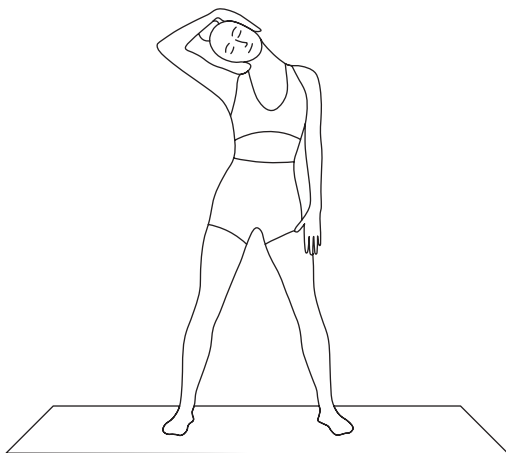
бұлшықетті созу алдында оны босаңсытыңыз;

не сезетініңізді қадағалаңыз — керілу мен жағымды ауыру сезімі қалыпты жағдай, ал кенеттен ауыру мен ашып ауруға жол бермеңіз;

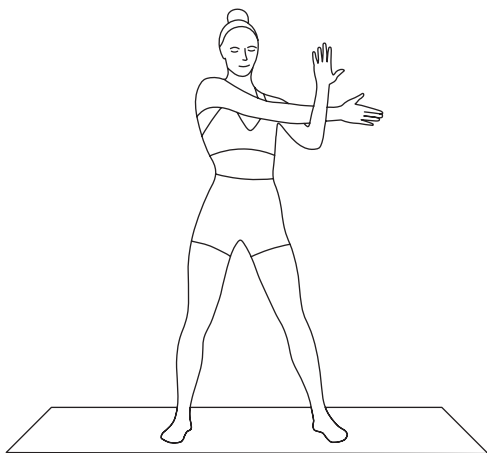
жаттығуды жұппен жасамаңыз — басқа адам Сіз сезген нәрсені сезбейтіндіктен, ол шамадан тыс басып не тартып жіберуі мүмкін;

демді ұстамай, қалыпты тыныс алыңыз;

әр қалыпта 30 секундтан артық тұрмаңыз.

4.6 Базалық жаттығулар**Мойын**

Басты екі жаққа және алға қарай ақырын еңкейтіп, басты алақанмен итеру арқылы қысымды бірте-бірте арттырыңыз.



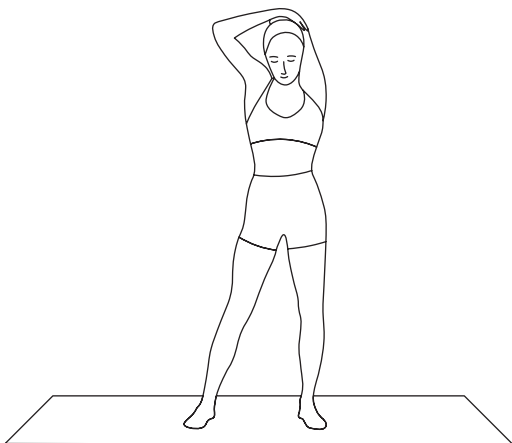
Иықтар

Қолды еденге параллель (оң қолды солға, сол қолды оңға) созып, екінші қолмен шынтақты ақырын артқа қарай тартыңыз.



Бицепс

Қолды алға қарай созып, алақанды жоғары қаратыңыз. Екінші қолмен саусақтарды басып, төмен қарай тартыңыз.



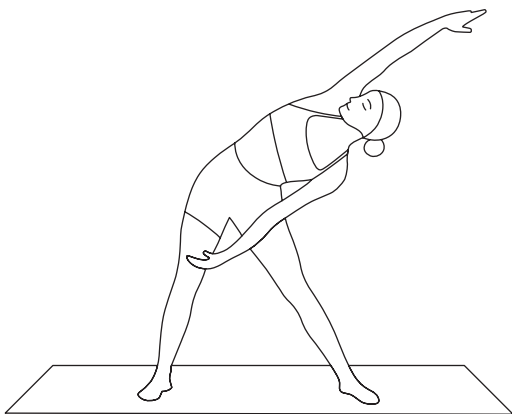
Трицепс

Қолды шынтақтан бүгіп, оны арқаға апарыңыз. Саусақтарды омыртқа бойымен төмен қарай тартып, екінші қолмен иықты аздап басыңыз.



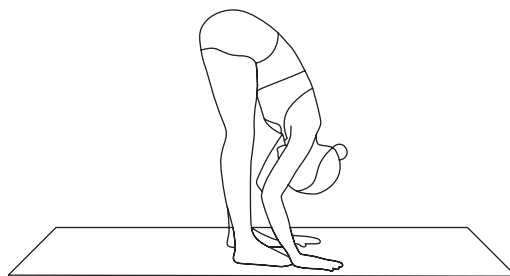
Кеуде

Қолды арқа тұсына апарып, саусақтарды айқастырып, денені жоғары қарай созыңыз.



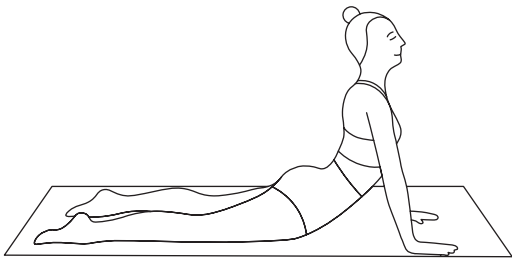
Іш бұлшықеттері

Оң қолды жоғары көтеріп, денені солға қарай еңкейтіп, солға қарай созылыңыз. Екінші қолмен қимылды қайталаңыз.



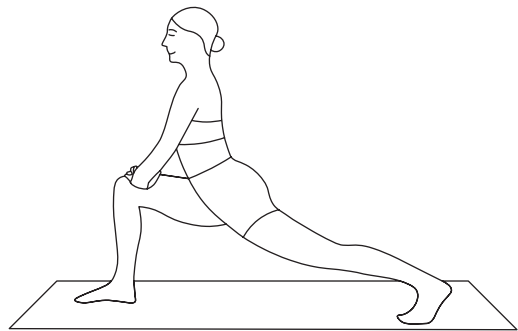
Арқа және омыртқа

Аяқтарды сәл бүгіп, иық деңгейінде қойыңыз, содан кейін төмен қарай еңкейіп, сандарды құшақтаңыз. Денені төмен қарай созыңыз. Қолмен аяқ саусақтарына қарай созылып, оларға қол тигізуге тырысыңыз.



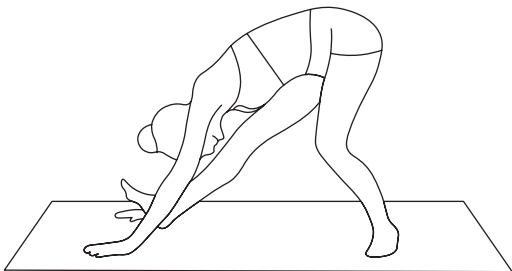
Іш тығыршығы

Кілемшеге ішпен жатып, қолды жерге тіреңіз, содан кейін денені жоғары көтеру арқылы іш тығыршығын созыңыз. Басты тік ұстаңыз.

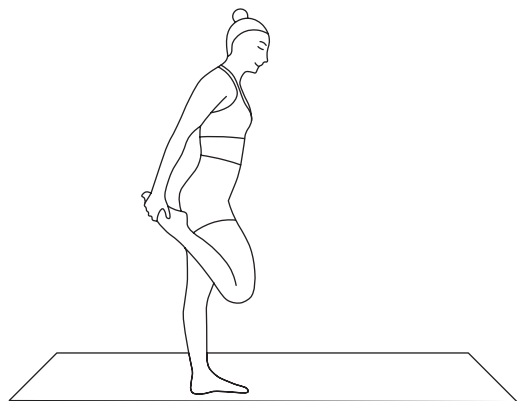


Аяқтар

Бір аяқпен алға аттап түсіп, тірейтін аяқтың тізесіне денені еңкейту арқылы екінші аяқтың балтыр және тақым бұлшықеттерін созыңыз.



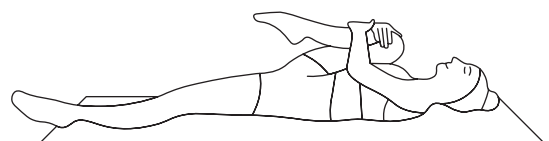
Алға бір қадам жасап, өкшеге тұрыңыз. Дене салмағын екінші аяққа ауыстырып, оны сәл бүгіңіз. Екі қолды тізеге қойып, төмен қарай еңкею арқылы сан бицепсі мен тақым сіңірін созыңыз.



Аяқты тізеден бүгіп, оны артқа қарай тартыңыз және аяқ басын қолмен ұстаңыз. Квадрицепсті созу үшін табанды бөксеге қарай тартыңыз.

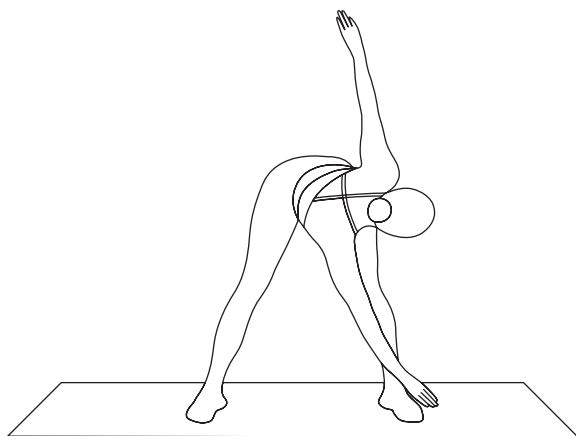


Бір аяқпен алға алшақ аттап түсіп, қолды жоғары көтеріңіз және шап бұлшықеттерін созыңыз.



Сан және бөксе

Аяқты тізеден бүгіп, оны жоғары көтеру арқылы санды ішке қарай тартыңыз. Сан бицепсі мен бөксе бұлшықеттерін созу үшін қолмен балтырды басыңыз.



Бүкіл дене үшін

Диірмен — қарқынды жаттығудан кейін бүкіл дене бұлшықеттерін созуға арналған классикалық жаттығу. Аяқтарды иық деңгейінен алшақ орналастырып, қолды екі жаққа созыңыз, содан кейін алға қарай еңкейіп, қол саусақтарын кезек-кезек аяқ басына тигізіңіз немесе әзірше саусақтарды тигізе алмасаңыз, оларға қарай жай ғана тартылыңыз.

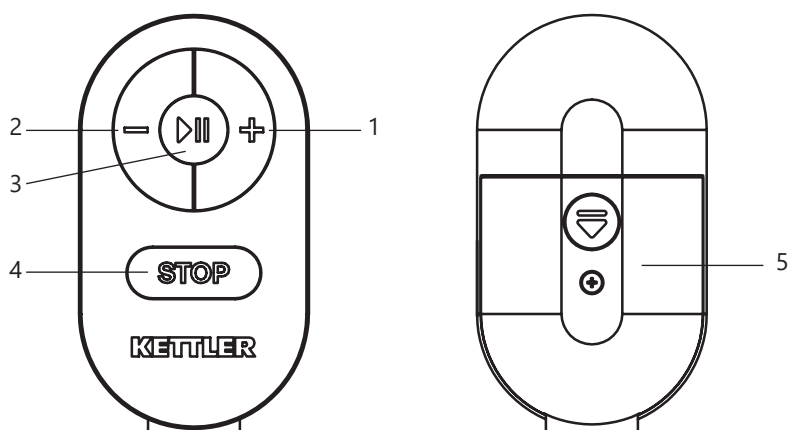
4.7 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Дисплей бір уақытта жаттығудың барлық көрсеткіштерін көрсетеді.



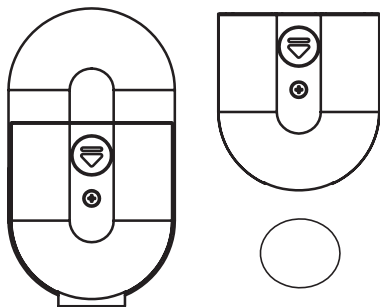
Дисплейдегі жазу	Параметр	Мәндер диапазоны
TIME	Жаттығу уақыты	0:00 – 99:59
SPD	Жылдамдық, км/сағ.	0,8 – 12,0
KM	Жүріп өткен қашықтық, км	0,00 – 99,99
CALORIES	Жағылған калория, ккал	0 – 999
STEP	Қадамдар саны	0 – 99999

4.8 ҚБ пульті



1	«+» батырмасы: Жүгіру жолының жылдамдығын арттырады.
2	«-» батырмасы: Жүгіру жолының жылдамдығын азайтады.
3	«СТАРТ/ПАУЗА» батырмасы: Жаттығуды бастайды немесе уақытша тоқтатады.
4	«СТОП» батырмасы: Жаттығуды тоқтатады.
5	Батарея салынатын бөліктің қақпағы. Батарея CR2032 1 д.

ҚБ пультіне батареялар орнату және ауыстыру



Батареяны орнату:

1. Алдымен айқыш бұрауыш арқылы батарея салатын бөліктің қақпағын ашыңыз, содан кейін оны ҚБ пультінен алыңыз.
2. Қашықтан басқару пультінің жеткізілім жиынтығына кіретін батареяны алыңыз.
3. Полюстерін сақтай отырып, жаңа батареяны ұстағышқа салыңыз.
4. Батарея салатын бөліктің қақпағын батарея салатын бөлік ұстағышына орнатып, оны айқыш бұрауышпен бұраңыз.

Орнату аяқталды!

Батареяны ауыстыру:

1. Айқыш бұрауыштың көмегімен батарея салатын бөліктің қақпағын ашып, оны қашықтан басқару пультінен алыңыз.
2. Ескі батареяны шығарып, полюстерін сақтай отырып, жаңа батареяны ұстағышқа салыңыз.
3. Батарея салатын бөліктің қақпағын батарея салатын бөлік ұстағышына орнатып, оны айқыш бұрауышпен бұраңыз.

Орнату аяқталды!

Қашықтан басқару пультін пайдалану алдында оқшаулағыш үлдірді алып тастаңыз.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Егер ҚБ пульті мен жүгіру жолы арасында байланыс болмаса, жүгіру жолы мен қашықтан басқару пультін қайта байланыстыру керек.

Қашықтан басқару пультін жүгіру жолына келесі тәсілмен қайта байланыстырыңыз:

1-тәсіл

Жүгіру жолы өшірулі. Қашықтан басқару пультіндегі «БАСТАУ/ПАУЗА» батырмасын 5 секунд бойы басып тұрып, жүгіру жолын іске қосу үшін жүгіру жолындағы ажыратқышты басыңыз; содан кейін жүгіруді бастау үшін «БАСТАУ» батырмасын қайтадан басыңыз. Егер жүгіру жолы іске қосылса, қосылым сәтті болды. Егер жүгіру жолы іске қосылмаса, барлық әрекетті басынан бастап қайталаңыз.

2-тәсіл

Жүгіру жолы іске қосылуы. Қауіпсіздік кілтін шығарыңыз. Қашықтан басқару пультіндегі «БАСТАУ/ПАУЗА» батырмасын 5 секунд бойы басып тұрып, жүгіру жолына қауіпсіздік кілтін салыңыз. Содан кейін «БАСТАУ» батырмасын қайтадан басыңыз, жүгіру жолы іске қосылады, бұл қосылым сәтті болғанын білдіреді. Егер жүгіру жолы іске қосылмаса, барлық әрекетті басынан бастап қайталаңыз.

Қауіпсіздік кілті

Қауіпсіздік кілті құлап түскенде немесе басқа күтпеген жағдайда жаттығуды шұғыл тоқтатуға арналған. Жаттығу кезінде әрқашан қауіпсіздік кілтінің қыспасын киімге бекітіп, сым ұзындығы тым бос болмай, жаттығуға мүмкіндік беретіндей етіп ілінгеніне көз жеткізіңіз. Егер жаттығу кезінде құлап түссеңіз немесе басқа күтпеген жағдай орын алса, магниттік кілт консольден ажырап, жүгіру жолы бірден тоқтайды.

Егер қауіпсіздік кілті орнында болмаса, жаттығу жасау мүмкін болмайды. Егер жаттығу кезінде қауіпсіздік кілтін консольден суырып алсаңыз, жүгіру жолағы тоқтайды.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жүгіру жолын пайдаланған кезде әрқашан сымның бос ұшын киімге қыспамен бекітіңіз.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

СТАРТ пернесін басқан кезде, аяқты алшақ ашып, жүгіру жолағының сол және оң жағындағы тайғанамайтын тұғырықтарда тұрыңыз. Жүгіру жолағы қозғала бастағанда ғана жүгіру бетіне тұрып, оның бойымен жүре бастаңыз.

Майлау туралы ескерту

Жүгіру жолын әр 300 км сайын майлап отыру қажет. Майлау уақыты келгенде жүйе әр 10 секунд сайын дыбыстық сигнал беріп, дисплейде «OIL» белгішесін көрсету арқылы ескертеді. Жаттығу құрылғысын қалай дұрыс майлау керектігін білу үшін ЖҮГІРУ ЖОЛАҒЫН МАЙЛАУ бөлімін оқыңыз. Жүріс палубасының ортасын екі жағынан майлаңыз. Майлағаннан кейін ескертуді өшіру үшін СТОП батырмасын 3 секунд бойы басып тұрыңыз.

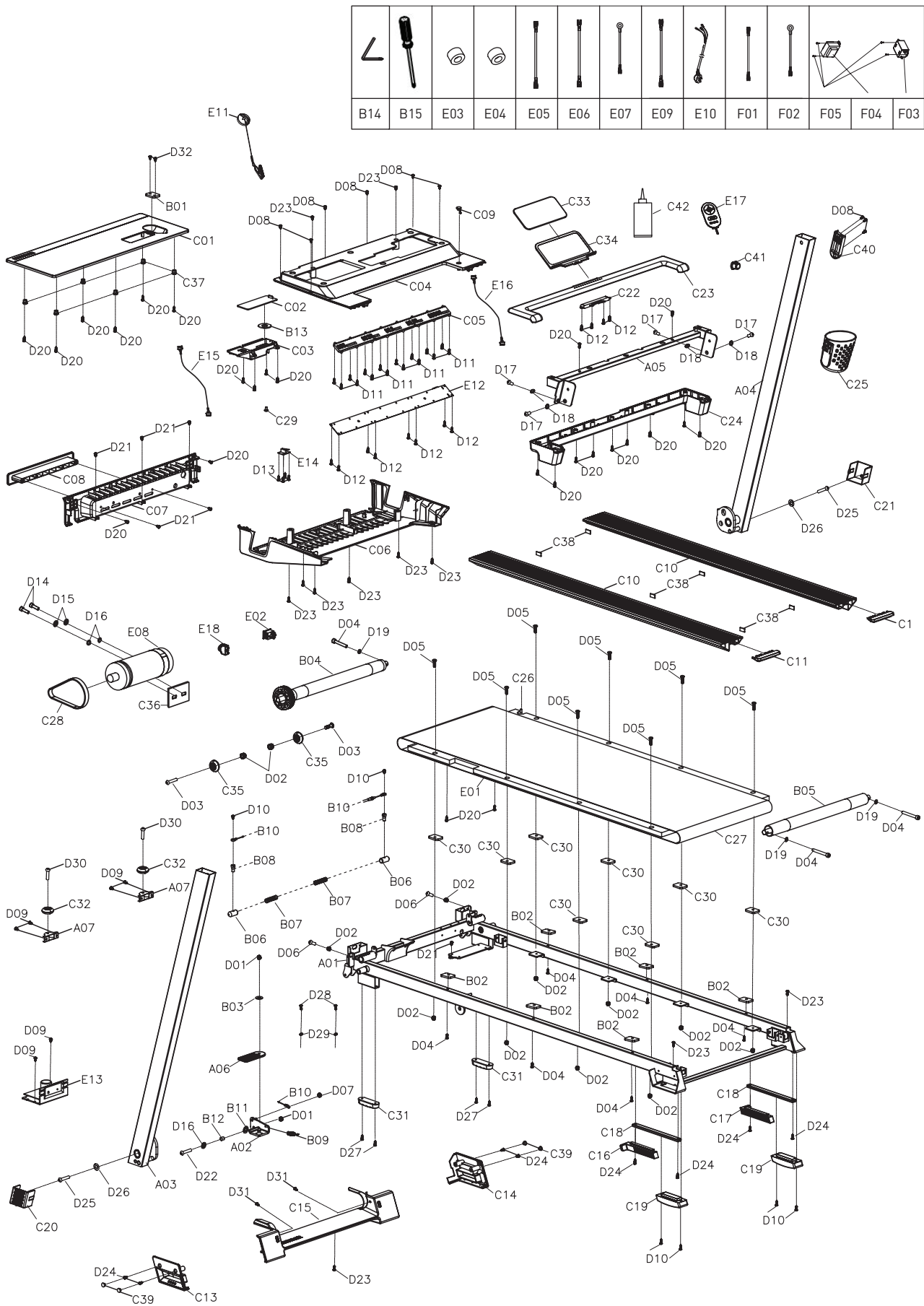
Энергия үнемдеу функциясы

Жүгіру жолы 10 минут бойы бос тұрғанда, ол энергия үнемдеу режиміне өтеді. Жүгіру жолы осы режимде болған кезде, компьютер дисплейі өшірулі болады. Оны қайта қосу үшін кез келген батырманы басыңыз.

5 АҚАУЛАР ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ЖОЮ

Мәселе	Ықтимал ақау	Ұсынылған шешім
Жүгіру жолы іске қосылмайды	Жүгіру жолы қуат көзіне қосылмаған	Қуат сымын қуат розеткасына қосыңыз
	Қауіпсіздік кілті салынбаған	Қауіпсіздік кілтін салыңыз
Жүгіру жолы орталықталмаған	Жүгіру жолағын тартатын сол және оң жақ бұрандар дұрыс реттелмеген	Жүгіру жолағын нұсқаулыққа сәйкес реттеу бұрандары арқылы орталықтаңыз
Дисплей жұмыс істемейді	Дисплей мен басқару блогы арасындағы жалғағыш сымдар	Дисплей мен басқару блогы арасындағы жалғағыш сымдар мен ағытпаларды тексеріңіз
	Тор бейімдегіші зақымданған	Егер тор бейімдегіші зақымдалып, жұмыс істемесе, сервистік орталыққа хабарласыңыз
0001 қатесі: Қосылым қатесі	Дисплей мен басқару блогы арасындағы сымдар жалғанбаған	Дисплей мен басқару блогы арасындағы жалғағыш сымдар мен ағытпаларды тексеріңіз. Егер олар зақымдалған болса, оларды ауыстыру керек. Егер мәселе шешілмесе, басқару блогын ауыстыру қажет.
0002 қатесі: Қуат көзі жоқ	Желілік кернеу қажетті шамадан 50% төмен.	Желілік кернеу жүгіру жолының жұмыс кернеуіне сәйкес келетінін тексеріңіз
0005 қатесі: Қысқа тұйықталудан қорғау	Желілік кернеу тым төмен/жоғары. Басқару блогы зақымдалған	Жүгіру жолын қайта іске қосыңыз. Желілік кернеудің дұрыстығын тексеріңіз. Басқару блогын тексеріңіз. Егер ол зақымдалған болса, оны ауыстыру керек.
	Жүгіру жолының қозғалмалы бөліктері кептеліп қалғандықтан, мотор дұрыс жұмыс істемейді.	Жүгіру жолының қозғалмалы бөліктері дұрыс жұмыс істеп тұрғанын тексеріңіз. Мотор жұмысын тексеріп, одан әдеттен тыс шу не иіс шықпайтынына көз жеткізіңіз. Егер қажет болса, моторды ауыстырыңыз.
0006 қатесі: Мотор ақауы	Мотордың қуат беру сымы немесе мотордың өзі зақымдалған.	Мотордың қуат беру сымы дұрыс жалғанғанын тексеріңіз. Егер сымдар зақымдалған болса, оларды ауыстыру керек. Егер мәселе шешілмесе, моторды ауыстыру қажет болуы мүмкін.
0008 қатесі: Басқару блогының ақауы	Басқару блогы қосылмаған.	Қуат бар екеніне көз жеткізу үшін басқару блогының жоғарғы және ортаңғы сымын тексеріңіз. Егер сымдар зақымдалған болса, оларды ауыстыру керек. Егер проблема шешілмесе, басқару блогын ауыстыру қажет болуы мүмкін.
0009 қатесі: Жүгіру жолының дұрыс емес орналасуы	Жүгіру жолы дұрыс емес орнатылған немесе көлденең емес	Жүгіру жолын тегіс, көлденең жерге қойыңыз.
		Басқару блогының сымдары қосылмаған, қуат беру блогы ақаулы.

6 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ БӨЛШЕКТЕР СХЕМАСЫ



7 ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
A01	Негізгі қаңқа	1
A02	Жиналған тірек	1
A03	Сол жақ тұтқа тағаны	1
A04	Оң жақ тұтқа тағаны	1
A05	Тұтқа қаңқасы	1
A06	Ось	1
A07	Тасымалдау ролигінің бекіткіші	2
B01	Қауіпсіздік кілтінің платформасы	1
B02	Бүйірлік қаптама бекіткіші	6
B03	Айналуға қарсы төсемше	1
B04	Алдыңғы ролик	1
B05	Артқы ролик	1
B06	Суырмалы штифт білігі	2
B07	Серіппе	2
B08	Болат сымарқанның бекіткіш білігі	2
B09	Тұтқа серіппесі	1
B10	Қосарлы бұран	1
B11	Инелі мойынтірек	1
B12	Төлке	1
B13	Қауіпсіздік кілтінің тілімшесі	1
B14	Алтықырлы кілт	1
B15	Айқыш бұрауыш	1
C01	Үстіңгі мотор қаптамасы	1
C02	Қауіпсіздік кілтінің платформасы	1
C03	Қауіпсіздік кілтінің орны	1
C04	Мотор қаптамасы (ортаңғы)	1
C05	Жарықбергіш индикаторының торы	1
C06	Мотор қаптамасы (астыңғы)	1
C07	Мотор қаптамасы (алдыңғы)	1
C08	Сигнал сымының орны	1
C09	Силикон майлағышын құятын тесіктің бітеуіші	1
C10	Бүйірлік қаптама	2
C11	Өкшелік (сол жақ)	1
C12	Өкшелік (оң жақ)	1
C13	Сол жақ сәндік қаптама (артқы)	1

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
C14	Оң жақ сәндік қаптама (артқы)	1
C15	Артқы қаптама	1
C16	Сол жақ реттелетін блок	1
C17	Оң жақ реттелетін блок	1
C18	Бағыттағыш	2
C19	Артқы тірек	2
C20	Сол жақ таған қаптамасы	1
C21	Оң жақ таған қаптамасы	1
C22	Планшет ұстағышы	1
C23	Консоль қаптамасы (үстіңгі)	1
C24	Консоль қаптамасы (астыңғы)	1
C25	Бөтелке ұстағыш	1
C26	Иілгіш құбыр	1
C27	Жүгіру жолағы	1
C28	Жетекті белдік	1
C29	Қауіпсіздік кілтін ұстағыш	1
C30	Көпшік	8
C31	Алдыңғы тірек	2
C32	Тасымалдау ролигі, № 1	2
C33	Планшетті тіреу беті	1
C34	Планшет ұстағышы	1
C35	Тасымалдау ролигі, № 2	2
C36	Көпшік	1
C37	Бекіткіш	6
C38	Көпшік	6
C39	Бұрандарға арналған тесіктері бар блок	4
C40	Бөтелке ұстағышын бекіткіш	1
C41	Сым бекіткіші	1
C42	Силикон майы	1
D01	Сомын (M8)	2
D02	Сомын (M6)	12
D03	Бұран (M6×38)	2
D04	Бұран (M6×45)	9
D05	Бұран (M6×30)	8
D06	Бұран (M6×20)	2

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
D07	Бұран (M5)	1
D08	Бұранда (ST4,2×12)	9
D09	Бұран (M5×8)	6
D10	Бұран (M5×12)	6
D11	Бұраншеге (ST2,9×6,0)	16
D12	Бұраншеге (ST2,9×8)	12
D13	Бұраншеге (ST2,5×6)	4
D14	Бұран (M8×12)	2
D15	Серіппелі тығырық (8)	2
D16	Тығырық 8	3
D17	Бұран (M8×12)	4
D18	Бөгеткіш тығырық (8)	4
D19	Бөгеткіш тығырық (6)	3
D20	Бұраншеге (ST4,2×12)	25
D21	Бұраншеге (ST4,2×12)	6
D22	Бұран M8×30	1
D23	Бұраншеге (ST4,2×12)	11
D24	Бұраншеге (ST4,2×12)	8
D25	Бұран (M10×90)	2
D26	Тығырық 10	2
D27	Бұраншеге (ST4,2×20)	4
D28	Бұран (M5×12)	2
D29	Серіппелі тығырық (5/65Mn)	2
D30	Қысқыш бұран (Ø5×24)	2
D31	Бұраншеге (ST4,2×12)	2
D32	Бұраншеге (ST2,9×8)	2
E01	Дека	1
E02	Ажыратқыш	1
E03	Магниттік сақина	1
E04	Магниттік өзекше	1
E05	Сым	1
E06	Сым	1
E07	Жерге тұйықтау сымы	1
E08	Электрлік мотор	1
E09	Сигнал сымы	1
E10	Қуат беру сымы	1
E11	Қауіпсіздік кілті	1

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
E12	Дисплей	1
E13	Бақылау панелі	1
E14	Сақтандырғыш	1
E15	Сигнал сымы	1
E16	Сақтандырғыштың жалғағыш сымы	1
E17	ҚБ пульті	1
E18	Сақтандырғыш	1

8 ТЕХНИКАЛЫҚ АҚПАРАТ

Жаттығу құрылғысының қуаты	Желі: 220 В
Қозғалтқыш қуаты	1 а.к.
Жиналмаған күйдегі өлшемдері	157×81,5×124 см
Жүгіру жолағының өлшемдері	120×42 см
Брутто салмағы	46 кг
Нетто салмағы	41 кг
Пайдаланушының максималды салмағы	120 кг
Ұсынылған пайдаланушы бойы	Ешқандай шектеу жоқ
Минималды жүгіру жылдамдығы	0,8 км/сағ
Максималды жүгіру жылдамдығы	12 км/сағ
Бұйымның кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына 2 жыл Жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл

[illegible]



Сауда белгісі: KETTLER

Моделі: SMART WR 07888-700

Қытайда жасалған

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

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

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

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады.

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) сақтап қоюыңызды сұраймыз.

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