



ENERGY EFFICIENT

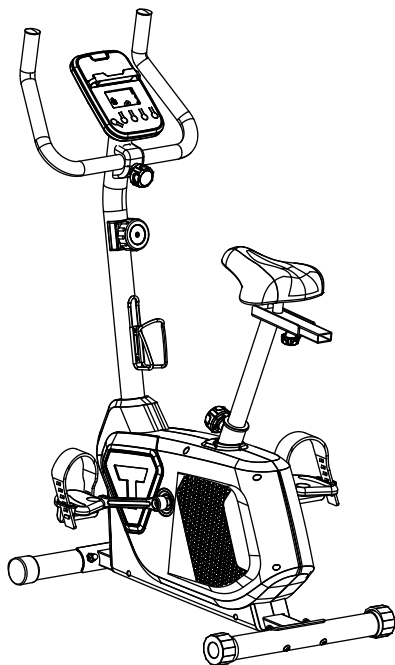
ERGO MOVE

EVER PROOF

EXA MOTION

STABILITA

ERGO PAD



FRAME WARRANTY

Қаңқаға кепілдік

YEARS

7

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ

ВЕЛОЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

B-270 RIVA

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

Мазмұны

1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары	4
2. TORNEO B-270 RIVA веложаттығу құрылғысының артықшылықтары	7
3. Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу	8
4. Техникалық сипаттамалары	10
5. Жаттығу құрылғысын құрастыру	11
6. Пайдалануға дайындық.....	20
7. Жаттығу компьютері	22
8. Жаттығу процесінің сипаттамасы	26
9. Тамақтану бойынша ұсынымдар	30
10. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу	35
11. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату	37

Құрметті сатып алушы!

Біздің жаттығу құрылғымызды таңдағаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO B-270 RIVA моделі функциялылық пен ойластырылған дизайнға ие. Веложаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күйді жақсартып, жүрек-қантамыр жүйесін нығайтуға көмектеседі. TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!



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

1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары

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



Назар аударыңыз!

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



Назар аударыңыз!

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

- Балалар мен физикалық, сенсорлық не ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар жаттығу құрылғысын олардың қауіпсіздігіне жауапты тұлғалардың бақылауымен ғана пайдалана алады.
- Жаттығуды бастамас бұрын толық медициналық тексеруден өту қатаң түрде кеңес беріледі. Бұл, әсіресе, 35 жастан асқан, ұзақ уақыт бойы спортпен айналыспаған, жүрек-қантамыр жүйесіне қатысты ауруларға бейімділігі бар немесе басқа да ауруларға шалдыққан адамдар үшін өте маңызды. Жаттығу бағдарламаларын құру кезінде медициналық тексеру нәтижелерін негізге алу қажет. Дұрыс емес жаттығу бағдарламасы мен шамадан тыс жаттығулар денсаулыққа үлкен зиян келтіруі

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



Назар аударыңыз!

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

- Жаттығу құрылғысын мас күйде немесе реакция мен зейінді нашарлататын препараттарды ішіп пайдалануға тыйым салынады. Бұл ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысын тек осы Нұсқаулықтағы мақсатқа сай пайдаланыңыз.
- Жаттығу құрылғысының еркін жүріс механизмі жоқ кейбір қозғалмалы бөліктерін дереу тоқтату мүмкін емес екенін ескеріңіз.
- Жарақат алмау үшін жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктерін ұстамаңыз.
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам жаттыға алады.
- Егер салмағыңыз осы Нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген пайдаланушының максималды салмағынан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етілмейді.
- Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде тек спорттық киім мен аяқ киім киіңіз. Киім тым кең болмауы керек. Жаттығу кезінде киім мен аяқ киім бөлшектері жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауын қадағалаңыз. Жалаң аяқ немесе табанды тірек бетіне (мысалы, тірек платформасына, педальдарға және т. б.) сенімді орнатуға мүмкіндік бермейтін не табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттықпаңыз.
- Жаттығу құрылғысының жанында электрмагниттік сәулелендіруі жоғары ешқандай құрылғыны пайдаланбаңыз, өйткені электрмагниттік сәулелендіру жаттығу құрылғысы компьютерінің көрсеткіштеріне әсер етуі мүмкін.
- Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз.
- Орнату орнын таңдаған кезде жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз. Жаттығу процесін бастау алдында бос аймақта ешкім жоқ екеніне көз жеткізіңіз.
- Жаттығу құрылғысын тегіс және қатты бетке орнату керек. Еден жабынына сызат түспеуі үшін жаттығу құрылғысы астына арнайы резеңке кілемшені төсеңіз. Егер жаттығу құрылғысы тегіс емес бетке немесе жұмсақ жабынға орнатылса, оның орнықтылығы нашар болып, аударылып кетуі мүмкін.

- Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның еңіс бұрышын өзгертпеңіз.
- Жаттығу құрылғысы ауа температурасы $+10^{\circ}\text{C}$ пен $+35^{\circ}\text{C}$ аралығындағы және салыстырмалы ылғалдылығы 75%-ке дейінгі орынжайларда пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды, жылытылмайтын орынжайларда, сондай-ақ аэрозоль мен жанғыш газдар шашырайтын жерлерде пайдаланбаңыз және сақтамаңыз.
- Жаттығу құрылғысын ылғалдылығы жоғары орынжайларға (мысалы, душ кабинасы, бу бөлмесі не бассейнге) жақын орнатпаңыз. Жоғары ылғалдылық жаттығу құрылғысының электрондық және басқа да компоненттеріне кері әсер етуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысы бөлшектерінің шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысының компьютері мен механизмдерін судан және басқа сұйықтықтардан қорғаңыз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс.
- Жаттығу құрылғысын тазалау үшін суға не жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісіне малынған жұмсақ, түксіз матадан жасалған сулықты пайдаланыңыз. Жуғыш құралды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды пайдаланбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерінің лак-бояу қорғаныш жабынын зақымдауы мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының ішіне бөгде заттардың түсуіне жол бермеңіз. Егер жаттығу құрылғысының ішіне бөгде зат кіріп кетсе, жаттығуды дереу тоқтатыңыз. Егер оны өз бетіңізше және қауіпсіз түрде алу мүмкін болмаса, Сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
- Жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану және оның қызмет мерзімін ұзарту үшін бұрамалы қосылыстар босап қалмағанын, сондай-ақ жеке бөлшектері зақымдалып, тозбағанын уақытылы тексеріп отыру қажет. Жаттығу құрылғысын құрастыру кезінде бұралған бұрамалы қосылыстарды айына кемінде бір рет тексеріңіз. Қажет болғанда, осы қосылыстарды қатайтып шығыңыз.
- Егер жаттығу құрылғысында ақау пайда болса (қалыпты жұмысқа тән емес дыбыс шығуы, қозғалмалы бөлшектердің айқасып не бұғатталып қалуы және т.б.), оны пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Өз бетімен жөндеуге тыйым салынады. Сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы білікті маманға жөндетіңіз.
- Жаттығу құрылғысының конструкциясына қандай да бір өз бетінше өзгеріс енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына, пайдаланушының жарақат алуына және кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.

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

2. TORNEO B-270 RIVA веложаттығу құрылғысының артықшылықтары

Эргономділік

Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде сіздің жайлылығыңызды арттыруға бағытталған көптеген реттемелер бар: отырғышты биіктігіне, шығымына және еңіс бұрышына қарай реттеу; тұтқаның еңіс бұрышын реттеу; педальдардағы белдікшелердің ұзындығын реттеу. Алдыңғы тағанда бөтелке ұстағышы орнатылған.

Жылжыту және орналастыру ыңғайлылығы

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

Негізгі жаттығу көрсеткіштерін бақылау

Жаттығу құрылғысының консолінде жаттығудың барлық негізгі көрсеткіштері, оның ішінде пульс, қарқындылық, жаттығу уақыты, жұмсалған калориялар саны және т.б. көрсетілетін үлкен экран бар.

Смартфон ұстағыш

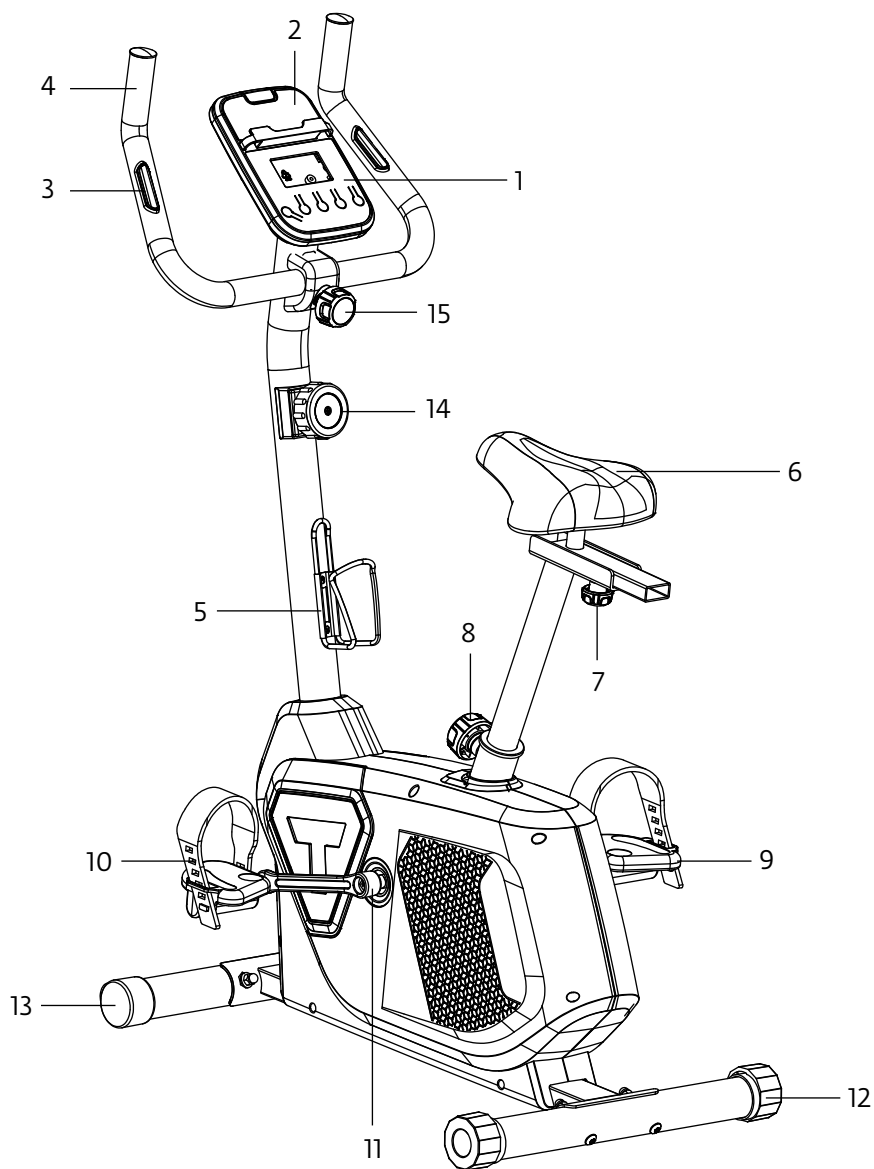
Экран үстінде ыңғайлы смартфон ұстағышы орналасқан. Ұстағышқа қойылған смартфон компьютердің экранына кедергі келтірмейді. Жаттығу кезінде сүйікті фильмдерді қарап, негізгі көрсеткіштерді бақылауда ұстауға болады.

Мақсатты жаттығулар

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

3. Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу

№	Атауы
1	Жаттығу компьютері
2	Мобилді құрылғыларға арналған тұғырық
3	Пульс датчиктері
4	Тұтқа
5	Бетелке ұстағыш
6	Велосипед бекітпесі бар отырғыш
7	Отырғыш шығымын бекіткіш
8	Отырғыш тағаны биіктігін бекіткіш
9	Оң жақ педаль
10	Сол жақ педаль
11	Бұлғақ
12	Еден қисықтығының компенсаторлары бар артқы тірек
13	Тасымалдау роликтері бар алдыңғы тірек
14	Жүктеме реттегіші
15	Тұтқа еңістігін бекіткіш



4. Техникалық сипаттамалары

Моделі	B-270 RIVA
Класы	HC
Жүктеу жүйесі	Магнитті
Сермер массасы	5 кг
Жүктемені реттеу	Механикалық
Жүктеме деңгейлері	10
Пульсті өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер
Жаттығу құрылғысының қуаты	AA типті 2 батарея
Өлшемдері	92 x 50 x 125 см
Қаптама өлшемі	82 x 25 x 58 см
Нетто салмағы	22,1кг
Брутто салмағы	24,5 кг
Пайдаланушының максималды салмағы	120 кг
Жаттығу компьютері	LCD монитормы келесі параметрлерді көрсетеді: жаттығу уақыты; қуат беру элементтері орнатылғаннан бері жүріп өткен қашықтық; ағымдағы жаттығу кезінде жүріп өткен қашықтық; жылдамдық; калория шығыны; пульс; минутына айналу саны. Фитнес-тест функциясы
Қосымша	Еден қисықтығының компенсаторлары, тасымалдау роликтері, бөтелке ұстағыш, тұтқа еңістігін реттеу, отырғыш қалпын үш жазықтықта реттеу, реттелетін педаль белдікшелері
Кепілдік мерзімі	ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА — 2 жыл ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ҚАҢҚАСЫНА — 7 жыл

5. Жаттығу құрылғысын құрастыру



Назар аударыңыз!

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



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



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

5.1 Жиынтықтама

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

Схемадағы нөмірі	Атауы	Саны
1	Жаттығу компьютері	1 д.
8	Тұтқа	1 д.
10	Тұтқа тағаны	1 д.
13	Тұтқа қақпағы	1 д.
18	Отырғыш	1 д.
21	Отырғышасты істік	1 д.
33	Негізгі қаңқа	1 д.
80	Бөтелке ұстағыш	1 д.
22L/R	Сол жақ/оң жақ педаль	2 д.
30	Алдыңғы тірек	1 д.
69	Артқы тірек	1 д.
70	Тұтқа қаптамасы	1 д.
17	Бекіткіш	1 д.
	Арнайы бекітпе жинағы мен құрал-саймандар	1 д.
	Пайдаланушы нұсқаулығы	1 д.
	Кепілдік шарттары	1 д.
	АА типті қуат беру элементі	2 д.

5.2 Құрастыру реті

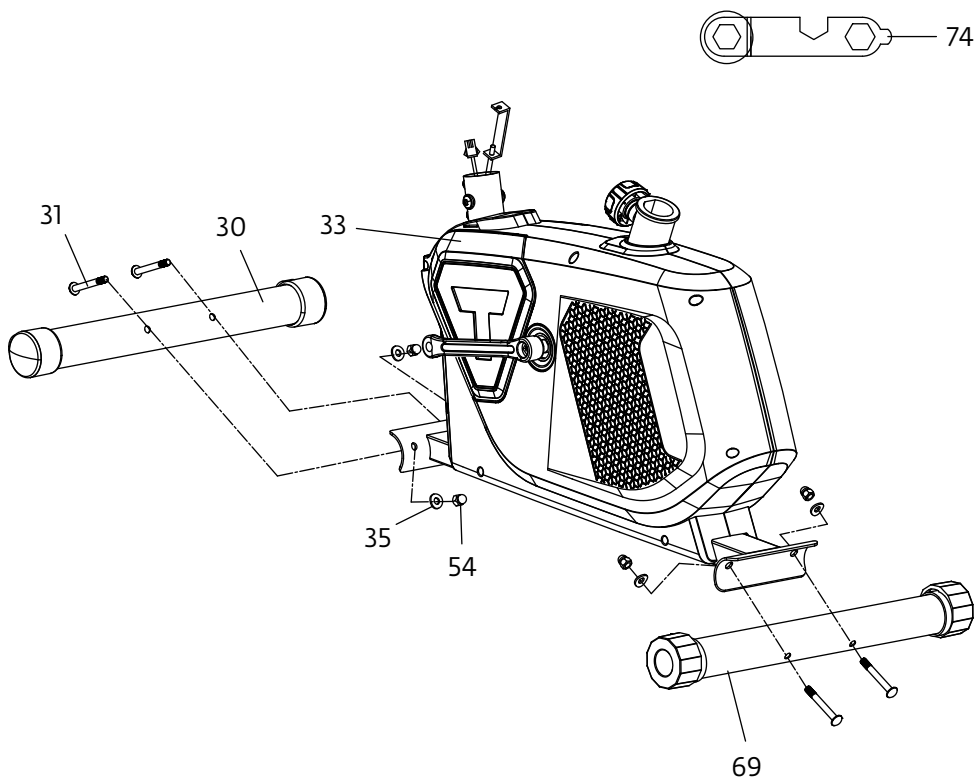
1-ҚАДАМ

Жаттығу құрылғысы бөлшектерін қаптамадан шығарыңыз. Қаптама элементтерін алып тастаңыз.

Жаттығу құрылғысының негізгі қаңқасын тегіс жерге қойыңыз.

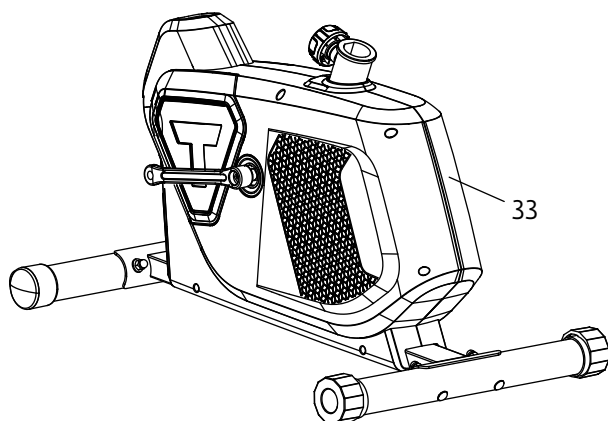
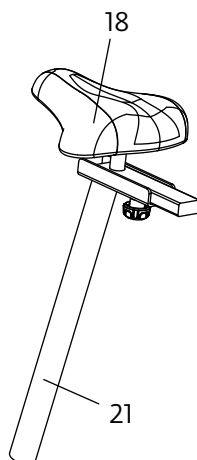
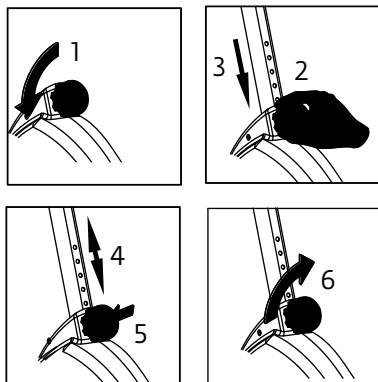
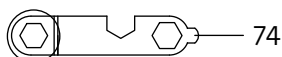
2-ҚАДАМ

Жаттығу құрылғысының алдыңғы бөлігін көтеріп, сомын кілтін (74) пайдалана отырып, алдыңғы тіректі (30) шаршы басты бұрандар (31), тығырықтар (35) мен сомындар (54) арқылы негізгі қаңқаға (33) бекітіңіз. Артқы тіректі (69) алдыңғы тірек сияқты етіп орнатыңыз.



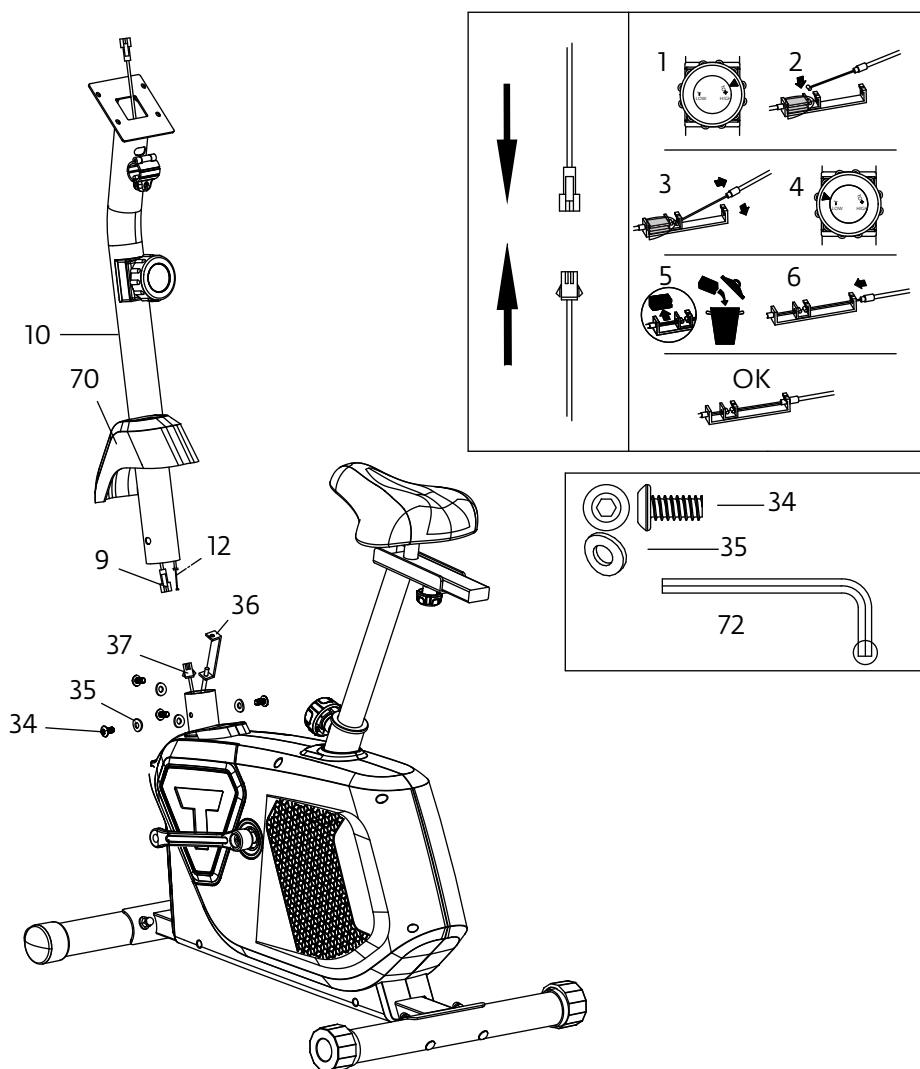
3-ҚАДАМ

1. Отырғышты (18) отырғыш тірегіне (19) сомын кілті (74) арқылы екі жағынан бекітіңіз.
2. Отырғышасты істікті (21) қаңқа негізіне (33) салу үшін қолсапты (39) бұрап алып, бекіткішті өзіңізге қарай тартыңыз.
3. Отырғышты қажетті биіктікке орнатып, қолсапты (39) босатып жіберіп, бекітіңіз.



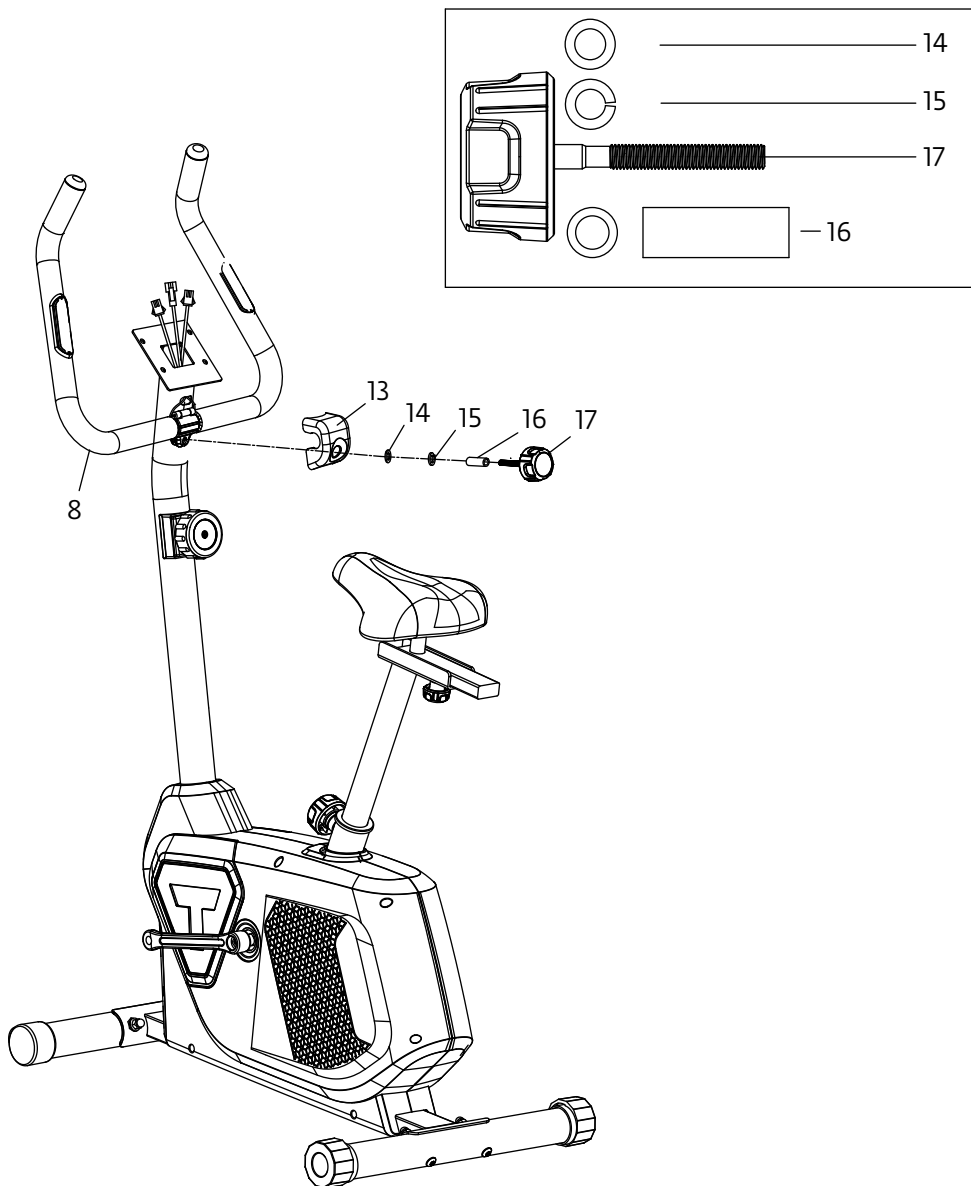
4-ҚАДАМ

1. Тұтқаның астыңғы қаптамасын (70) тұтқа тағанына (10) салыңыз.
2. Қаңқадағы сигнал кабелін (37) тағандағы кабельге (12) жалғаңыз.
3. Жүктеме реттегішінің күйін максималды қалыпқа орнатыңыз.
4. Жүктемені реттеу сымарқанынан сақтандырғыш ендірмені суретте көрсетілгендей алып тастаңыз. Қаңқадағы жүктемені реттеу сымарқанын (36) тағандағы сымарқанға (9) жалғаңыз.
5. Тұтқа тағанын (10) қаңқа негізіне салыңыз. Кабель мен сымарқанды қаңқа және таған құбырлары арасынан өткізбеңіз.
6. Алтықырлы кілтпен (72) бұрандар (34) мен тығырықтарды (35) бұраңыз.
7. Тұтқаның астыңғы қаптамасын (70) қаңқа негізіне сырт еткенше салыңыз.



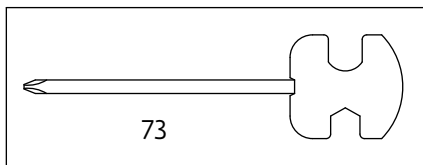
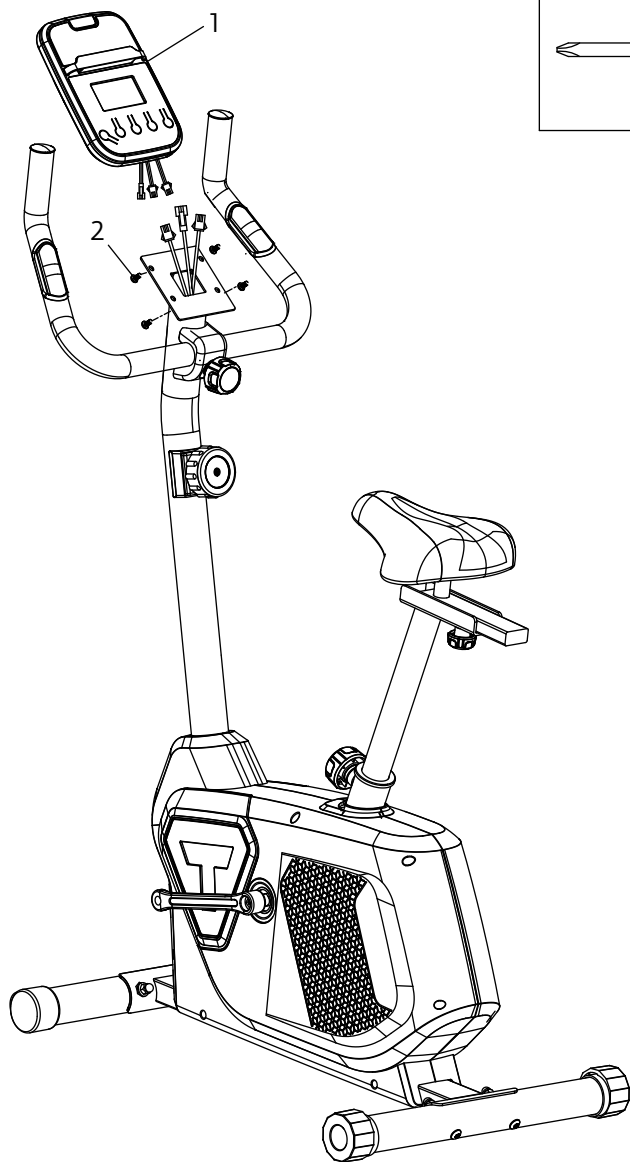
5-ҚАДАМ

1. Тұтқаны (8) тағанға (10) орнатыңыз. Тұтқадағы кабельді (18) тағандағы тиісті тесікке салыңыз.
2. Қолсап (17), төлке (16), гровер тығырығы (15) мен тығырық (14) арқылы тұтқа қақпағын (13) қажетті қалыпқа орнатып, тұтқаны (8) бекітіңіз.



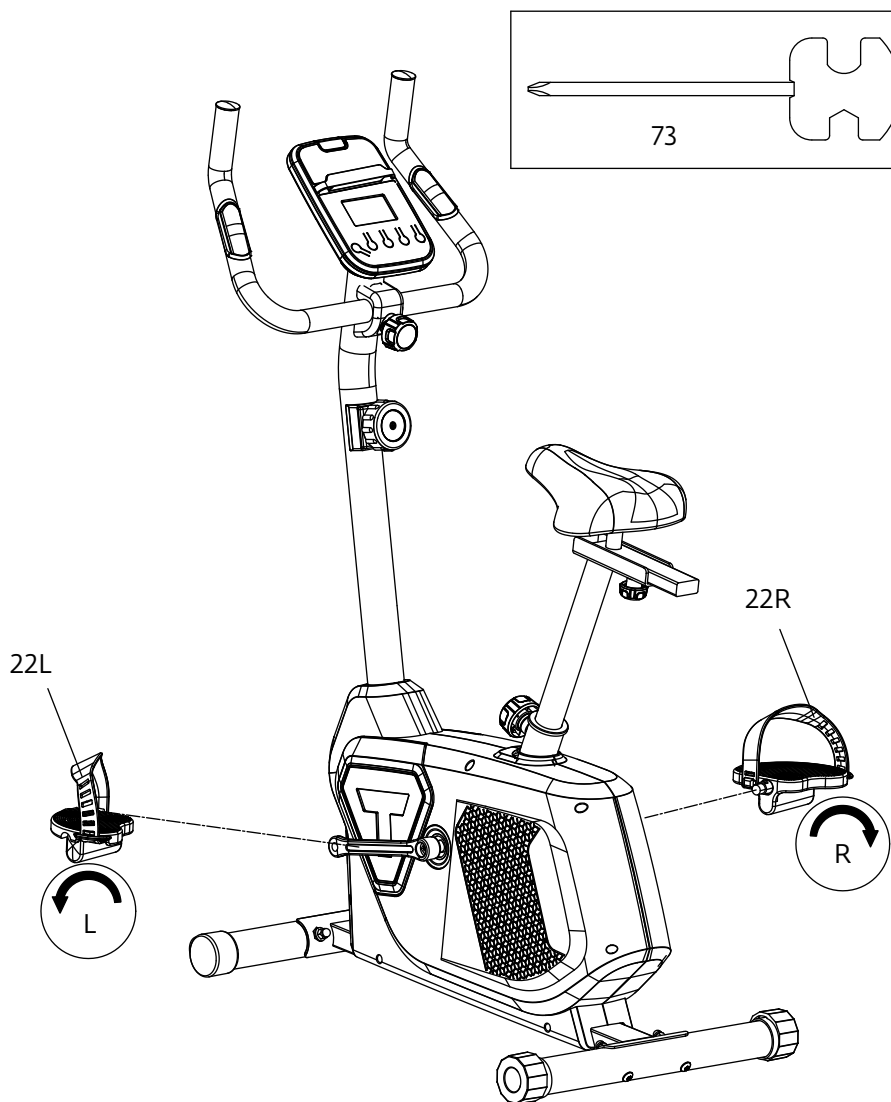
6-ҚАДАМ

1. Айқыш бұрауыштың (73) көмегімен жаттығу компьютерінің (1) артқы бөлігінен алдын ала орнатылған бұрандаларды (2) шешіңіз.
2. Жаттығу компьютеріндегі (1) кабельдерді тұтқа тағанындағы кабельдерге (7, 9) жалғаңыз.
3. Айқыш бұрауыш (73) пен бұрандалар (2) арқылы жаттығу компьютерін (1) бекітіңіз.



7-ҚАДАМ

Педальдар (22) L (сол жақ) және R (оң жақ) деп таңбаланған. Педальдарды (22) сомын кілтімен (73) бұлақтарға орнатыңыз. Бұлаққа оң жақ педальды сағат тілі бойымен, ал сол жақ педальды сағат тіліне қарсы бағытта бұрау керек екеніне назар аударыңыз.



Құрастыру аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

6. Пайдалануға дайындық

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

6.1 Отырғыш қалпын реттеу

Отырғыш биіктігі мен қалпын дұрыс реттеу өте маңызды.

1. Бекіткішті (39) босатып, оны өзіңізге қарай тартыңыз. Бекіткішті жібермей, отырғыш биіктігін реттеңіз. Бекіткішті жіберіңіз және оның отырғышасты істік (21) тесіктерінің біріне түскеніне көз жеткізіңіз. Отырғышасты істік бекіткішін (39) тоқтағанша қатайтыңыз.

2. Отырғыш шығымының бекіткішін (77) босату үшін сағат тіліне қарсы бағытта бұраңыз. Отырғыш тірегі (19) қажетті орынға жылжытыңыз. Отырғыш шығымының бекіткішін (77) тоқтағанша қатайтыңыз.

3. Отырғыштың (18) көкжиекке қатысты еңістігін реттеуге мүмкіндік беретін велосипед бекітпесі бар. Реттеу үшін отырғыштың отырғыш тірегіне (19) бекітпесін босатып, қажетті еңіс бұрышты орнатыңыз және бекітпені қатайтыңыз.

4. Отырғышқа отырып, екі аяқ табанын педальдарға қойыңыз. Тізелерді тоқтатпай не отырғышта сандарды жылжытпай педальдарды толық айналдырыңыз. Егер педальдар айналымының ең төменгі нүктесінде тізелер кішкене емес, қатты бүгілетін болса, отырғыш тым төмен орналасқан деген сөз. Ал егер педальдар айналымының ең төменгі нүктесінде тізені толық жазуға тура келсе, отырғыш тым жоғары орналасқан деп түсініңіз.

Назар аударыңыз!



Жаттығу құрылғысында отырып, отырғыш биіктігін, шығымын не еңістігін реттеуге тырыспаңыз. Отырғыш қалпын өзгерткеннен кейін, әрқашан бекіткіштерді (39, 77) қатайтыңыз.

6.2 Тұтқаның еңіс бұрышын реттеу

Жаттығу құрылғысына отырып, тұтқаны бұғаттан шығару үшін бекіткішті (17) босатыңыз. Тұтқаны барынша ыңғайлы қалыпқа орнатыңыз. Тұтқаны таңдалған қалыпта бекіту үшін бекіткішті (17) қатайтыңыз.

6.3 Педаль белдікшелерін реттеу

Сіз педальдарды айналдырудың бастапқы кезеңінде басып итеру және соңғы кезеңінде белдікшелерден тарту арқылы оларды толық амплитуда бойынша жайлы айналдыруға болатындай етіп белдікшелерді реттей аласыз. Барынша тиімді жаттығу үшін педальдарды толық амплитуда бойынша жұлқымай, біркелкі айналдыру ұсынылады.

6.4. Жаттығу құрылғысын еденге орнықтыру

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

6.5. Жаттығу құрылғысын жылжыту

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

6.6. Пульс датчиктері

Пульс датчиктері дұрыс жұмыс істеуі үшін сенсорлық тілімшелерді мықтап ұстау қажет, бірақ тым қатты емес. Сенсорлар жұмысы электрлік потенциалды өлшеуге негізделген, сол себепті алақандар сәл дымқыл болуы керек. Алақанға кремдер мен майлар жақпаңыз, олар пленка ретінде өлшеуге кедергі келтіруі мүмкін. Көрсеткіштер өлшеу басталғаннан шамамен 10 сек өткенде тұрақтанады.



Назар аударыңыз!

Сенсорлық пульс датчиктері медициналық аспап болып табылмайды, сол себепті оларды жаттығу қарқындылығын бақылау үшін тек анықтамалық мақсатта пайдалану керек. Егер жаттығу кезінде бас айналу не әлсіздік белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, қажетіне қарай медициналық көмекке жүгініңіз.

7. Жаттығу компьютері

Жаттығу құрылғысы негізгі жаттығу параметрлерін басқаруды қамтамасыз ететін, пайдалануға оңай әрі сенімді жаттығу компьютерімен жабдықталған.



Пернелер сипаттамасы

Атауы	Жалпы сипаттамасы
РЕЖИМ	Жаттығу алдында қысқа уақыт басу: — жаттығу параметрлерінің белгіленген (уақыт, қашықтық, калория шығыны және пульс) мәндерін енгізуді растау және келесі параметр мәнін орнатуға ауысу. Жаттығу кезінде қысқа уақыт басу: — сканерлеу (үлкен дисплей терезесінде параметрлерді автоматты түрде ауыстырып көрсету) режимін қосу — үлкен дисплей терезесінде көрсетілетін жаттығу параметрлері арасында ауысу Ұзақ уақыт басу: — көрсеткіштерді бастапқы мәнге келтіру және жаттығу компьютерін қайта іске қосу
+ / -	Жаттығу алдында: — келесі мақсатты жаттығу параметрлерінің мәндерін арттыру не азайту: уақыт, қашықтық, калория шығыны және мақсатты пульс — қысқа уақыт басу параметрді бір бірлікке өзгертеді — ұзақ уақыт басу параметрді жылдам өзгертеді

ТЕСТ	Фитнес-тест функциясын іске қосу. Жаттығу құрылғысы жаттығудан кейінгі пульсіңізді өлшеп, оның қалыпты жағдайға келу уақыты бойынша физикалық дайындық деңгейіңізді анықтайды.
ТҮСІРІП ТАСТАУ	Жаттығу алдында (қысқа уақыт басу): — ағымдағы енгізілетін параметр мәнін нөлге орнату Ұзақ уақыт басу: — барлық көрсеткіштерді бастапқы мәнге келтіру және жаттығу компьютерін қайта іске қосу

Компьютер дисплейінде келесі параметрлер көрсетіледі:

Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама, өлшем бірліктері	Индикация
TIME (Уақыт)	Жаттығу уақыты. Компьютер 1 сек аралықпен 00:00-ден 99:59-ға дейін автоматты түрде санайды. Оған қоса, компьютерді «+» және «-» батырмалары арқылы белгіленген уақыттан кері санауға бағдарламалауға болады. Егер уақыт 00:00-ге жеткеннен кейін жаттығуды жалғастырсаңыз, компьютер дыбыстық сигнал беріп, қалыпты уақыт санағы режиміне оралады.	00:00 > 99:59 99:00 > 00:00 мин:сек
DISTANCE (Қашықтық)	Шартты жүріп өткен қашықтық	0,00 > 99,99 99,99 > 0,00 км
CALORIES (Калориялар)	Жұмсалған энергия (калория шығыны)	0 > 9999 9999 > 0 ккал
PULSE (Пульс)	Сенсорлық датчиктердің көмегімен өлшенген пульс жиілігі	30–240 соқ/ мин
RPM (Қарқын)	Қарқын, педальдарды айналдыру жиілігі	0–999 айн./мин.
SPEED (Жылдамдық)	Шартты қозғалыс жылдамдығы	0,00–99,9 км/ сағ
SCAN (Сканерлеу)	Үлкендисплейтерезесіндежаттығупара- метрлерінәр 6 секундсайынкезекпенкөрсетурежимі(SCAN → SPEED/RPM → TIME → DISTANCE → CALORIES → PULSE → SCAN)	

Жаттығу компьютеріне батареяларды салыңыз. Компьютер іске қосылған кезде дыбыстық сигнал беріп, жаттығу параметрлерін (жаттығу уақытын және т.б.) орнату режиміне өтеді. Әрі қарай, «Плюс», «Минус» және «РЕЖИМ» пернелері арқылы қажетті жаттығу параметрлерін орнатуға немесе параметрлерді орнатпай-ақ, жаттығуды бірден бастауға болады.

Жылдам старт

Құрылғы жұмысы тоқтап тұрған кезде, дисплейде «STOP» жазуы көрсетіледі. Жаттығуды бастау үшін жай ғана жаттығу құрылғысы педальдарын айналдыра бастаңыз.

Бұл жағдайда барлық жаттығу параметрлері санағы нөлден басталады.

Компьютер РЕЖИМ пернесі арқылы басқарылады. Келесі деректерді көрсету режимдерінің бірін таңдауға болады:

1. Сканерлеу режимі. Бұл режимде компьютер әр параметрді 6 секунд сайын автоматты түрде айналдырып көрсетеді. Негізгі дисплейде «SCAN» жазуы көрсетіледі және ағымдағы параметр белгісі жыпылықтайды. Негізгі дисплейде параметрлер келесі ретпен көрсетіледі: TIME-DISTANCE-CALORIES-PULSE-RPM-SPEED/RPM.

2. Стационарлық режим. Бұл режимде негізгі дисплей тек таңдалған параметр мәнін ғана көрсетеді. Келесі параметрге өту үшін РЕЖИМ пернесін басыңыз. Негізгі дисплейде ағымдағы параметр белгісі көрсетіледі.

Мақсатты параметр бойынша жаттығу — уақыт, қашықтық, калория шығыны немесе пульс.

Жаттығу алдында бір немесе бірнеше мақсатты параметрлерді орнатуға болады. Ол үшін РЕЖИМ пернесін басу қажет. Дисплейде «STOP» жазуы көрсетіледі.

1. Дисплейде TIME (УАҚЫТ) жыпылықтайды және жаттығу ұзақтығын Қосу және Алу пернелерімен орнатуға болады. Енгізілген уақытты растап, келесі параметрді орнатуға өту үшін РЕЖИМ пернесін басыңыз.

2. Дисплейде DISTANCE (ҚАШЫҚТЫҚ) жыпылықтайды және мақсатты жаттығу қашықтығын Қосу және Алу пернелерімен орнатуға болады. Енгізілген мәнді растап, келесі параметрді орнатуға өту үшін РЕЖИМ пернесін басыңыз.

3. Дисплейде CALORIES (КАЛОРИЯЛАР) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты калория шығынын Қосу және Алу пернелерімен орнатуға болады. Енгізілген мәнді растап, келесі параметрді орнатуға өту үшін РЕЖИМ пернесін басыңыз.

4. Дисплейде PULSE (ПУЛЬС) жыпылықтайды және жаттығу үшін мақсатты пульсті Қосу және Алу пернелерімен орнатуға болады. Енгізілген мәнді растау үшін РЕЖИМ пернесін басыңыз. Жаттығудың мақсатты пульсін анықтау үшін, осы нұсқаулықтың 6.6-тармағында сипатталған қағидаларды басшылыққа алуыңызға болады.

5. Педальдарды айналдыра бастаңыз. Орнатылған жаттығу параметрі мәнінен кері санақ басталады. Орнатылған параметрлердің біреуінің мақсатты мәніне жеткенде, компьютер қысқа дыбыстық сигнал береді және қол жеткізілген параметр терезесіндегі мән жыпылықтай бастайды. Егер жаттығуды жалғастырсаңыз, аталмыш параметр санағы нөлден басталады (пульсті қоспағанда).

Фитнес-тест

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

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

F1 — ҮЗДІК нәтиже

F2 — ТАМАША нәтиже

F3 — ЖАҚСЫ нәтиже

F4 — ОРТАША нәтиже

F5 — ОРТАШАДАН ТӨМЕН нәтиже

F6 — НАШАР нәтиже.

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

Күту режимі

Егер 4 минут бойы кіріс сигналы болмаса және перне басылмаса, компьютер қуат беру элементтерінің қызмет мерзімін ұзарту үшін автоматты түрде күту режиміне өтеді. Бұл режимде дисплей өшеді. Компьютерді күту режимінен шығару үшін кез келген басқа пернені басыңыз немесе педальдарды айналдыра бастаңыз.

Жаттығуды жалғастыру

Уақытша тоқтатылған (кідірілген) жаттығуды жалғастыруға болады. Бұл жағдайда параметрлер санағы басынан емес, соңғы тоқтаған жерден жалғасады.

Батареяларды ауыстыру

Егер дисплей индикациясы нашарласа, батареяларды ауыстыру қажет. Ол үшін жаттығу компьютерінің артқы жағындағы батарея бөлігінің қақпағын ашыңыз. Батареяларды ауыстырып, қақпақты жабыңыз.

8. Жаттығу процесінің сипаттамасы



Назар аударыңыз!

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

8.1 Жалпы ақпарат

Жаттығу бағдарламасын біртіндеп бастап, әр апта сайын жаттығу көлемін арттырыңыз. Қысқа уақыт жаттығудан бастаңыз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемелерден аулақ болыңыз, өйткені бұл денсаулыққа кері әсер етуі мүмкін. Негізгі жаттығуларға қоса велосипед тебу, билеу, сыртта жүгіру сияқты басқа да кардиожүктемелер түрін орындаңыз. Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз.

Жаттығу қарқындылығын таңдау бойынша ұсынымдар

Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші – пульс жиілігінің өзгеруі. Пульсті үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде пульс жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін аспап болмаса, қандай аспапты сатып алу керектігін дәрігермен кеңесіңіз.

Пульсті үш рет өлшеңіз:

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

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

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

Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

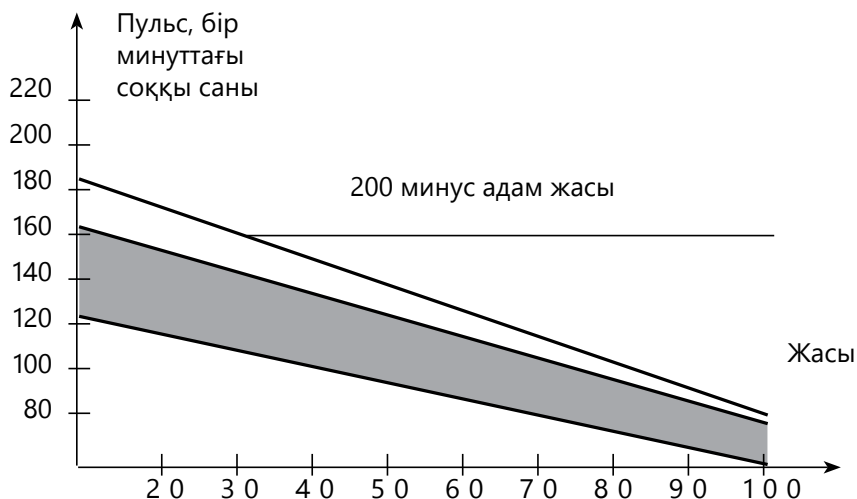
Максималды пульс мәні — $200 - 40 = 160$

«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 пульстің қалпына келуі ағзаның физикалық дайындығының жалпы көрсеткіші болып табылады. Мінсіз жағдайда жаттығу аяқталғаннан кейін 1–1,5 минут ішінде пульс 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 пульс жиілігін мәнін өлшеу арқылы бақыланады.

Назар аударыңыз!



Жүрек соғу жиілігін бақылау жүйелері бұрмаланған, дәл емес деректерді көрсетуі мүмкін. Жаттығу құрылғысы көрсететін пульс мәндерін медициналық нұсқау ретінде емес, анықтамалық ақпарат ретінде 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. Адамға тәулігіне 2–3 л сұйықтық ішуге кеңес берілетінін ескеріңіз. Дегенмен, бұл көрсеткіш жаттығу кезінде айтарлықтай арта түседі. Сіз ішетін сұйықтық бөлме температурасында болуы тиіс.

8.2 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

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

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

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

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

Бұл жаттығуларды жұмыстан кейін, жаттығу жоспарланбаған күндері де жасауға болады. Осылайша, жұмыстағы стрессен арылып, күні бойы шаршаған бұлшықеттерді босаңсытасыз. Егер көбіне отырып жұмыс істейтін болсаңыз, мұндай жаттығулар омыртқа ауруларының алдын алуға көмектеседі.

Мойын жаттығулары

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

Иық жаттығулары

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

Қол жаттығуы

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

Сан жаттығуы

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

Аяқ бұлшықеттерін созу

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

Тию

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

Тізе жаттығулары

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

Ахилл сіңірі жаттығулары

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

9. Тамақтану бойынша ұсынымдар

9.1 Жалпы ұсынымдар

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

Өнімдердің майлылығы

Дене салмағын азайту немесе сақтау үшін диетаны жоспарлауда әрқашан майларға ерекше назар аударылады. Олар азық-түліктер арасында ең жоғары калорияға ие және майдың қате дозасы диетаны жоспарлау кезінде барлық талпынысты жоқ қылуы мүмкін. Шын мәнінде, бір қасық майсыз айран немесе йогурттың калория мөлшері бір қасық өсімдік майынан 70 есе төмен. Сонымен қатар, йогурт көкөністен жасалған салаттарға дәмді тұздық бола алады. Диета кезеңінде майлылығы 0,5–1% йогуртты, айран мен сүтті тұтыну ұсынылады. Егер кейде майонез тұтынатын болсаңыз, оның майлылығы 15%-тен аспағаны жөн.

Сусындар

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

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

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

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

Құнарлылық және калориялар

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

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

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

9.2 Энергетикалық қажеттілікті анықтау¹

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

Дене салмағы, кг	Әйелдердің энергетикалық қажеттіліктері, калория			
	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары
Белсенділік				
45	1200	1400	1600	1700
49,5	1200	1500	1600	1700
54	1200	1600	1700	1800
58,5	1300	1600	1700	1800
63	1400	1700	1800	1900
67,5	1500	1700	1800	1900
72	1600	1700	1900	2000
76,5	1700	1800	1900	2000
81	1800	1800	1900	2000
85,5	1900	2000	2000	2000
90	1900	2000	2000	2000
90+	2000	2000	2000	2000

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

¹ — Адамның мінсіз салмағы мен энергетикалық қажеттілігін бағалаудың көптеген тәжірибелік әдістері бар. Олардың барлығы ерекшеліктеріне байланысты сәл басқаша нәтижелер береді: кардиологтың пациенттің мінсіз салмағына деген көзқарасы әскери дәрігердің әскери қызметшінің мінсіз салмағына деген көзқарасынан ерекшеленеді. Әртүрлі пациенттер топтарының энергетикалық қажеттіліктері де әртүрлі болады. Біз сіз үшін негізінен белсенділігі төмен өмір салтын ұстанатын адамдарға ең қолайлы нұсқаны табуға тырыстық. Уақыт өте келе фитнес және дұрыс тамақтану әдетке айналғанда, сіз мақсаттарыңызға сай тамақтануды өз бетіңізше жоспарлау үшін көптеген білім жинайсыз.

9.3 Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

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



Төмендегі кестеде әртүрлі өнім типтерінің мысалдары берілген¹.

1— 2400 калориядан жоғары калориялы диеталар үшін күрделі көмірсулардың, көкөністер мен жемістердің мөлшерін көбейту керек. Ақуыздың бір тәуліктегі мөлшерін 200–250 г-ға дейін жеткізуге болады; — әдетте диеталар майды тұтынуды қатты шектейді. Дегенмен, біз шектен шықпауға және диетадан ешқандай майды толығымен алып тастамауға кеңес береміз. Майлар ағзаға қажетті қоректік заттар болып табылады және оларды сау адамдардың рационынан алып тастау денсаулыққа жағымсыз әсер етуі мүмкін.

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

10. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу



Назар аударыңыз!

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

10.1 Жаттығу құрылғысына пайдаланушының техникалық қызмет көрсетуі

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

Күн сайын:

- жаттығу құрылғысының орнықтылығын тексеріңіз, егер қажет болса, еден қисықтығының компенсаторлары арқылы жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- терді, майды және басқа кірді кетіру үшін тұтқалардың қолсаптарын, аяқ платформаларын және жүгіру жолағының бетін суға не жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісіне малынған жұмсақ, түксіз матадан жасалған сулықпен сүртіңіз;
- жаттығу құрылғысы зақымдалмағанын қарап шығыңыз;
- жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде әдеттен тыс шу мен дыбыс шықпайтынын тексеріңіз.

Апта сайын:

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

Ай сайын:

- жаттығу құрылғысының астындағы және айналасындағы кеңістікті шаңсорғышпен тазалаңыз.

10.2 Жаттығу құрылғысына сервистік орталық мамандарының техникалық қызмет көрсетуі

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

10.3 Жаттығу құрылғысын жөндеу

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



Назар аударыңыз!

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

Уәкілетті сервистік орталықтар туралы ақпаратты Сатушыдан алуға болады.

11. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату

11.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

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

11.2 Жаттығу құрылғысын сақтау шарттары

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

11.3 Жаттығу құрылғысын кәдеге жарату



Назар аударыңыз!

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

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

ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

ERGO PAD

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

ERGO MOVE

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

STABILITA

Жаттығу құрылғысы тіректерінің конструкциясында реттелетін компенсаторлардың қолданылуы оны онша тегіс емес еден үстінде тұзу қоюға мүмкіндік береді.

EVER PROOF

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

ENERGY EFFICIENT

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

EXA MOTION

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

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Моделі: B-270 RIVA.

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі: 7 жыл.

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

Импорттаушы және Дайындаушы уәкілеттік берген ұйым:

«Спортмастер Казахстан» ЖШС.

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

Анықтама қызметі: 8 495 777–777–1.

Қытайда жасалған.

Кепілдік жөндеу кезінде немесе заңда көзделген өзге де талаптар қойылған кезде тауарды сатып алу күнін растау үшін қатаң түрде ілеспе құжаттарды

(чек, түбіртек, сатып алу күні мен орнын растайтын өзге де құжаттарды) сақтап қоюыңызды сұраймыз.

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады

EAC

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

B-270 RIVA. Пайдалану және құрастыру нұсқаулығы. v.1.0.1.