



TREADMILL SPRINTER 2.0 | 07886-250



120 кг

Максималды пайдаланушы
салмағы



Өнім өлшемдері:
175,5×77,8×140 см

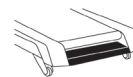


84 кг

Брутто салмағы



kinomap



CHILD
PROTECTION
FIELD



ENERGY
DECK

KZ ЖҮГІРУ ЖОЛЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ
ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

МАЗМҰНЫ

1	Сақтық шаралары	4
2	Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау	6
2.1	Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру	7
2.2	Жаттығу құрылғысын құрастыру.....	8
3	Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету.....	15
3.1	Жаттығу құрылғысын жылжыту	15
3.2	Таспадағы реттемелер.....	16
4	Жаттығу бойынша ұсынымдар	17
4.1	Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулар	17
4.2	Жаттығуларды жоспарлау және басқару	17
4.3	Жүрек соғу жиілігін өлшеу бойынша нұсқаулар	17
4.4	Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі.....	18
4.5	Денені қыздыру және қалыпқа келтіру.....	19
4.6	Базалық жаттығулар	20
4.7	Биомеханика — жүгіру жолы	23
4.8	Қосымша жаттығу нұсқаулары	24
4.9	Жаттығу компьютерінің сипаттамасы	24
4.10	Батырмалар функциясы	26
4.11	Бастау мәзірі	27
4.12	Пайдаланушы мәзірі.....	28
4.13	Жүрек соғу жиілігін өлшеу.....	28
4.14	Мобильді қолданбаларды пайдалану үшін консольге мобильді құрылғыларды қосу	30
5	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы	31
6	Жиынтықтауыштар тізімі.....	32
7	Техникалық ақпарат	34

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз. KETTLER SPRINTER 2.0 жүгіру жолы заманауи технология мен эргономикалық дизайнды біріктіреді. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!



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

Нұсқаулықты кейін анықтама ретінде пайдалану үшін сақтап қойыңыз.

⚠ белгішесі маңызды ескертуді білдіреді.

⚠ АТА-АНАЛАР МЕН ҚАМҚОРШЫЛАР НАЗАРЫНА!

Кішкентай балаларды, физикалық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдарды және үй жануарларын жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысынан аулақ ұстаңыз.

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 беріледі.

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

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Егер қандай да бір ауруыңыз 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 құрылғысының жапсырмаларындағы ақпаратты оқыңыз.

1 САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Бұл жаттығу құрылғысы барынша қауіпсіз етіп жасалған. Дегенмен, оны пайдалану кезінде белгілі бір сақтық шараларын сақтау керек. Жаттығу құрылғысын құрастыру және пайдалану алдында осы нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз.

Келесі сақтық шараларын сақтаңыз:

1. 8 жастан асқан балалар, физикалық, сенсорлық не ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі немесе тәжірибесі жоқ адамдар жаттығу құрылғысын пайдалануы үшін оны пайдалануға қатысты тиісті нұсқаулар алып, пайдалану қауіптерін түсінуі қажет, сондай-ақ олар жаттығу құрылғысы иесінің бақылауымен жаттығуы тиіс;
2. Жаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыларды қажетті сақтық шаралары туралы тиісті түрде хабарландыруға жауапты;
3. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулықтағы мақсатқа сай пайдаланыңыз;
4. Жаттығу құрылғысын тегіс және қатты жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысы тегіс емес еденге немесе ұзын түкті кілемге орнатылса, жаттығу құрылғысы жаттығу кезінде сықырлауы, орнықтылығы нашарлауы, тіпті аударылып кетуі мүмкін;
5. Әрқашан жаттығу құрылғысының айналасында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз;
6. Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз;
7. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына арнайы кілемшені төсеуге болады;
8. Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында (температура +10-нан +35 °C-қа дейін, салыстырмалы ылғалдылық 75%-ға дейін) пайдалануға арналған;
9. Жаттығу құрылғысын құрғақ жерде сақтаңыз. Оның шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс;
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 құралға малынған мақта сулықты қолданыңыз. Жуғыш құралдарды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды қолданбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерінің лакбояулы қорғаныш жабынын зақымдауы мүмкін.
12. Жаттығу құрылғысынан балалар мен үй жануарларын аулақ ұстаңыз. Оларды жаттығу құрылғысы орналасқан орынжайда қараусыз қалдырмаңыз;
13. Жаттығу құрылғысын пайдаланбаған 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 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 құрылғысына жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз. Ол құрылғыны зақымдауы және (немесе) өзі бұзылып қалуы мүмкін;
24. 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;
25. 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;
26. 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;
27. Өндіруші тұтынушыға алдын ала хабарлама жібермей, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде аппараттық 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 аспаптарды 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 орындас 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 және электр тогының соғу қаупін арттыруы, 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 пайда болса, 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



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.



kinomap

Kinomap технологиясы

Жаттығу құрылғысының Kinomap қолданбасына ең түсінікті түрде қосылуын қамтамасыз ететін технология. KETTLER моделінің бүкіл ауқымы бөлек қолданба мәзірінде жинақталған.

Kinomap қолданбасын смарт сағаттармен (Apple) синхрондауға болады: пайдаланушының жүрек соғу жиілігі туралы деректер Kinomap онлайн жаттығуына біріктірілген.

Сонымен қатар, физикалық белсенділікті бақылауға арналған әртүрлі жиынтық қолданбалармен Kinomap-тен жаттығу нәтижелерімен деректерді синхрондау: журнал, жаттығу, прогресс және т.б., мысалы, FITNESS қолданбасымен (IOS) ойластырылған. Kinomap арқылы орындалатын жаттығу түрі, оның күні және нәтижелері смарт сағат арқылы Fitness қолданбасына автоматты түрде біріктіріледі.

Смартфонға/планшетке (IOS, Android) арналған Kinomap қолданбасының өзі жаттығу құрылғысын фитнеске арналған ойын-сауық кешеніне айналдырады. Реттелетін жүктемесі бар виртуалды жаттығу симуляциясын жасайды және жеке жаттығу бейне мазмұнын жүктеп салуға мүмкіндік береді.

INTELLIGENTLY DESIGNED ERGONOMY

Ойластырылған эргономика – жүгіру ырғағыңызды ештеңе бұзбауы үшін сізге қажет нәрсенің бәрі қолжетімді. KETTLER эргономикалық талаптарды ескере отырып, консольдегі басқару элементтерінің орналасуын оңтайландырды.

KETT INTERACTIVITY WITH SMART GYM — технология пайдаланушыға таңдау үшін белгілі фитнес қолданбаларының бірқатарына қосылуға мүмкіндік береді:

- Kinomap
- Zwift
- Rouvy
- Fulgaz
- RGT cycling және т.б.
- BitGym

Таңдалған қолданбаға байланысты бұл технология жүгіру жолындағы жүктеме мен көлбеуді автоматты түрде реттеуде; пайдаланушы таңдаған онлайн жаттығу үшін эллипсте, бәйке, еспе жаттығу құрылғыларында төзімділікті автоматты реттеуде көрінетін интерактивтілікті қамтамасыз етеді.



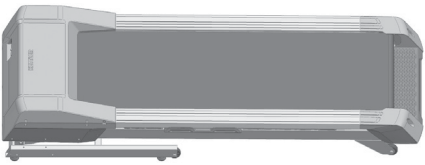
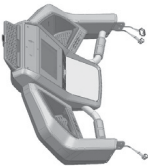
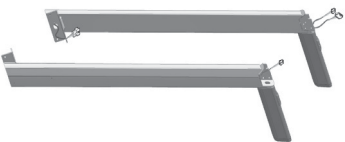
Патенттелген, инновациялық Energy Deck амортизациялық жүйесінің технологиясы S сериялы Task жолдарының негізі болып табылады.

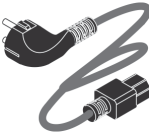
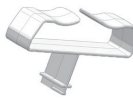
Арнайы ұяшықты материалды пайдаланып жүгіру жолағының бүкіл бетін амортизациялау жүктемені азайтады және итеру кезінде соққы энергиясын қайтарады, бұл жолда жүгіруді серпінді және қауіпсіз етеді. Жүгіру жолындағы шу деңгейі де төмендейді.

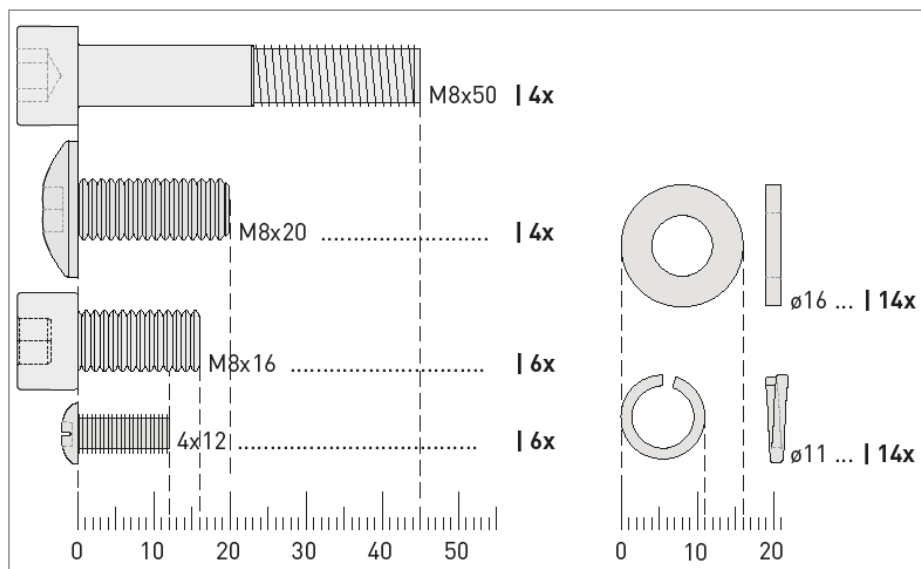
2.1 Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру

Жаттығу құрылғысын айналадағы басқа заттардан кемінде 1 м қашықтықта орналастырыңыз. Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтерін ашық жерге жайып қойып, қаптама материалын шешіңіз. Қаптамада ештеңе қалмағанына көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтері бар екенін тексеріңіз. Жаттығу құрылғысының кейбір бөліктері алдын ала құрастырылған күйде жеткізілетінін ескеріңіз.

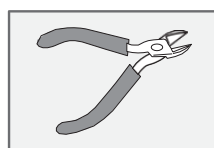
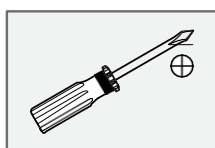
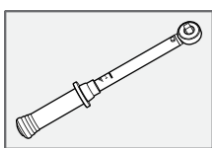
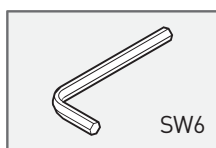
Жаттығу құрылғысының жиынтықтамасы

Суреті	Саны
	1
	1
	1
	1

Суреті	Саны
	1
	1
	1
	1



Қажетті құрал-сайман — жеткізілім жиынтығына кірмейді.



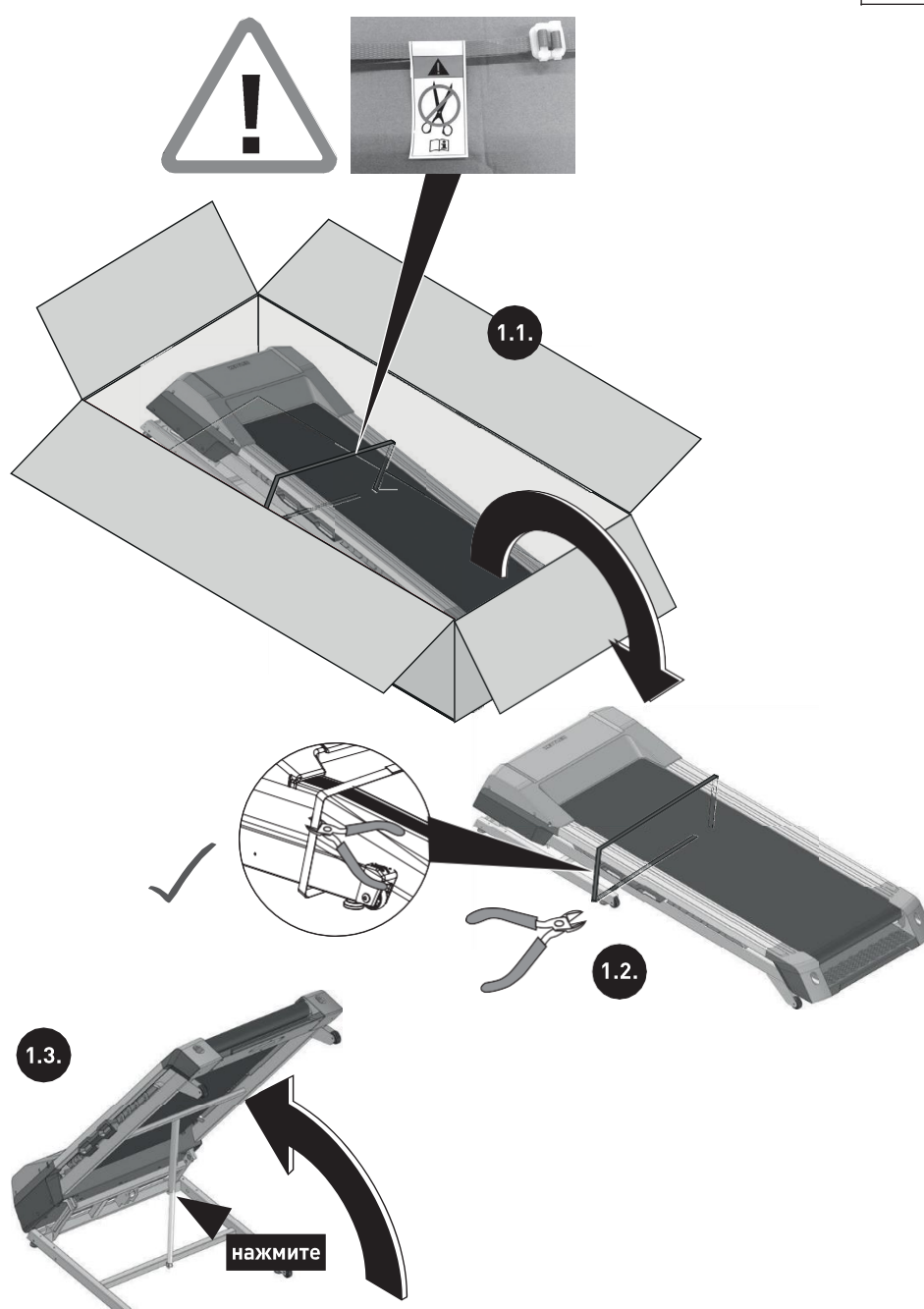
2.2 Жаттығу құрылғысын құрастыру

Қаптама бүтін екенін тексеріңіз.

Қорапты ашыңыз.

1-қадам

- Құрылғы қорапта болған кезде, оның үстіңгі жағындағы қызыл таспаны кесуге болмайтынын ескеріңіз.
- Көмекшіні шақырып, жаттығу құрылғысын қораптан шығарыңыз.
- Енді тасымалдау таспасын алып тастауға болады.
- Жиынтықтылығын тексеріңіз.
- Қаптаманың целофаннан жасалған бөліктерін алып тастаңыз.
- Жүгіру жолағын жоғары көтеріңіз.



2-қадам

- Сақтандырғыш сымтемірді сымнан алып тастаңыз.
- Тағандар сәйкесінше (L) сол және (R) оң жақ ретінде белгіленген.
- Оң жақта тағанның төменгі жағындағы сымды тірек жақтауының сымына қосыңыз.
- Бүйірлік тағанды жақтауға қойып, оны жақтаудың үстіне 2 бұраңдамен (M8×20), 2 гровер тығырығымен (Ø11), 2 тығырықпен (Ø16) бекітіп, алты қырлы кілтпен (6 мм) қатайтыңыз.
- Екінші жағын да дәл осылай орнатыңыз.
- Қатайтуды динамометрлік кілтпен тексеру ұсынылады, қатайту моменті 20 Нм болуы керек.

2.3**4× |**

M8x20



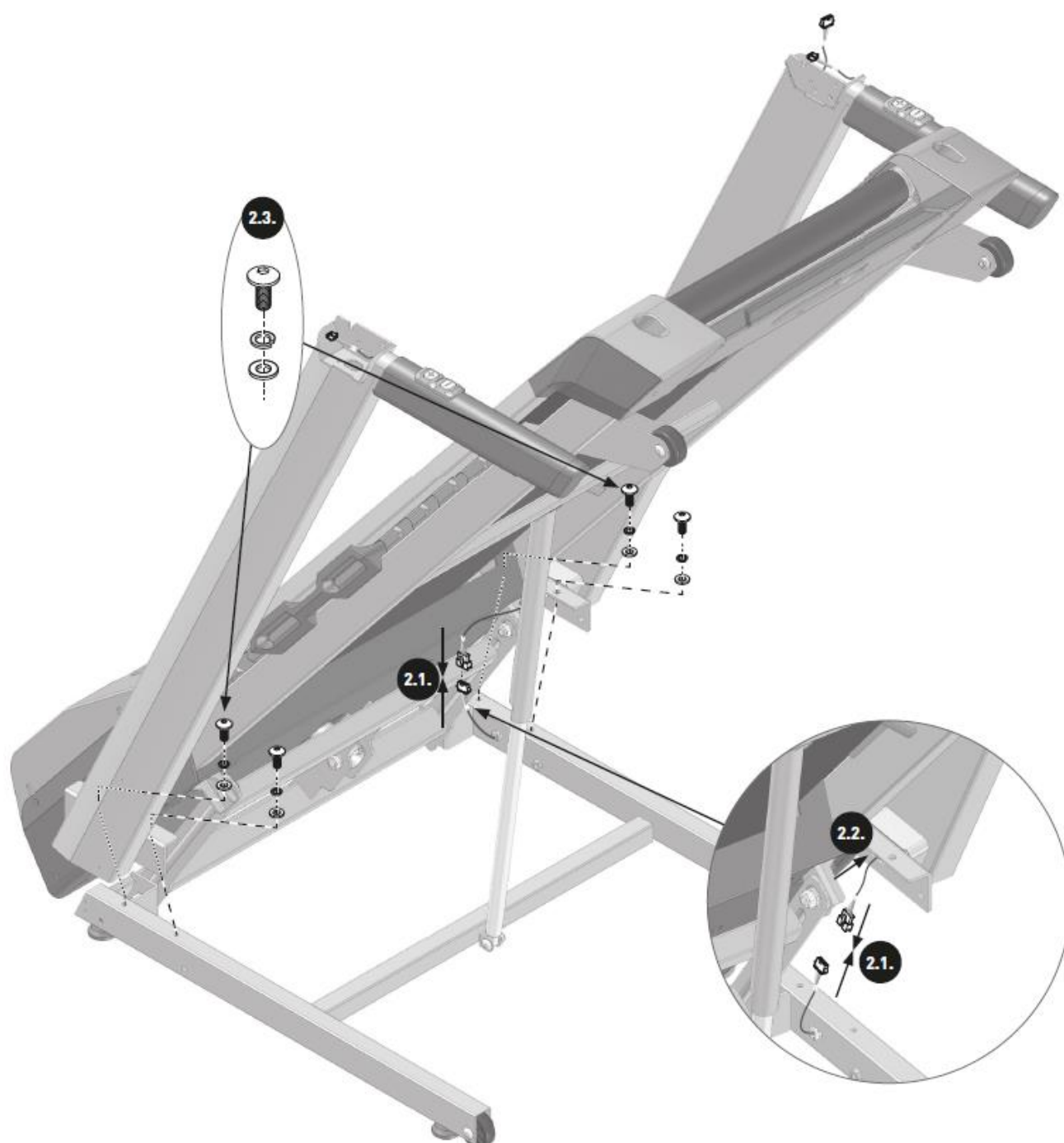
Ø11



Ø16

 $M = 20 \text{ Nm}$ 

SW6

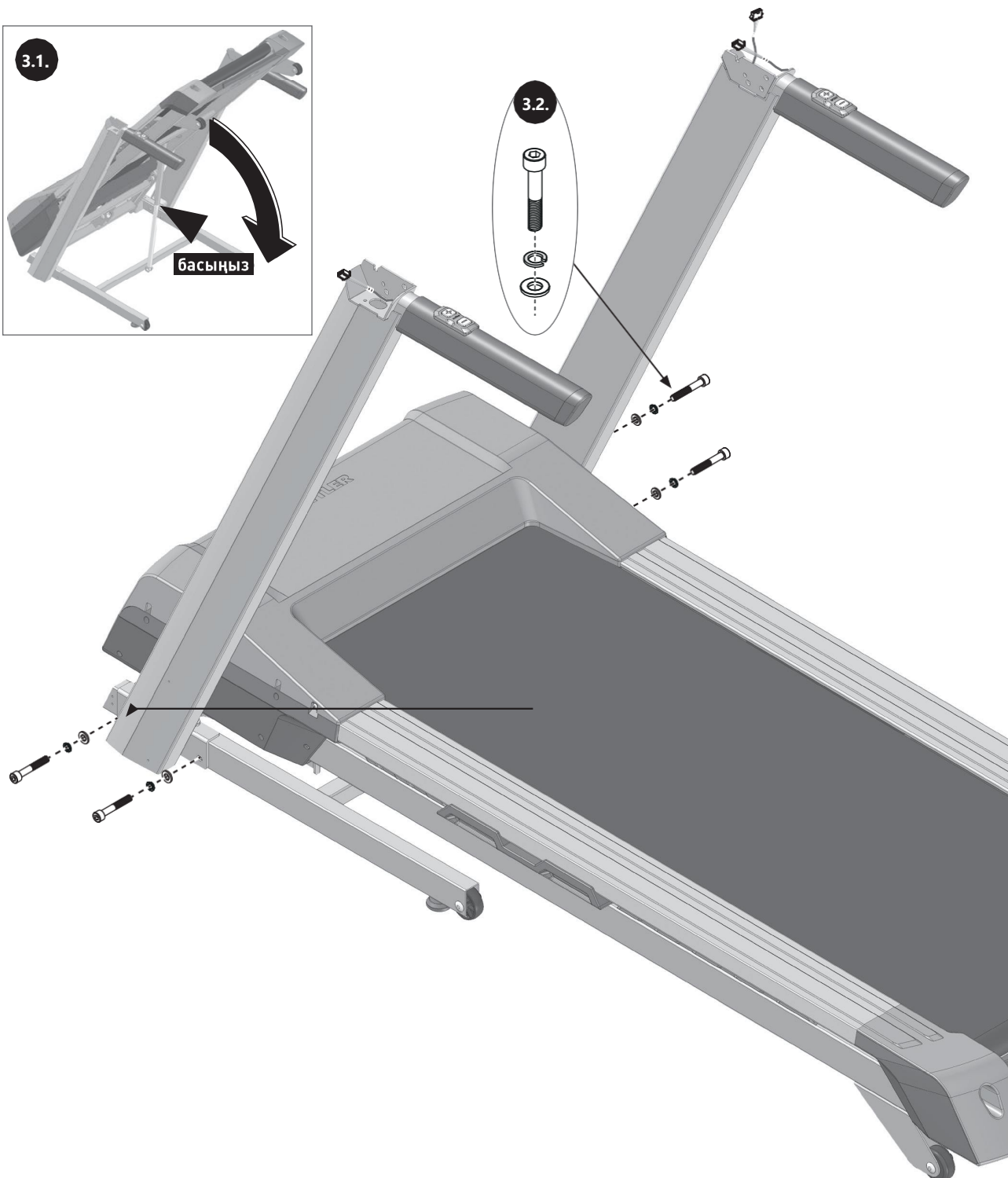
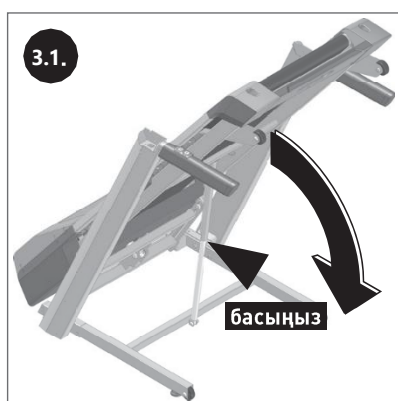


3-қадам

- Жеткізгішті басып, жүгіру жолағын төмендетіңіз — жолақ өз бетімен төмен түседі.
- Төменгі жағындағы тағандарды жақтаудың бүйіріне 2 бүйірлік бұрандамен (M8×50), 2 бедерлі тығырықпен (Ø11) және 2 тығырықпен (Ø16) бекітіңіз.
- Екінші жағын да дәл осылай орнатыңыз.
- Қатайтуды динамометрлік кілтпен тексеру ұсынылады, қатайту моменті 20 Нм болуы керек.

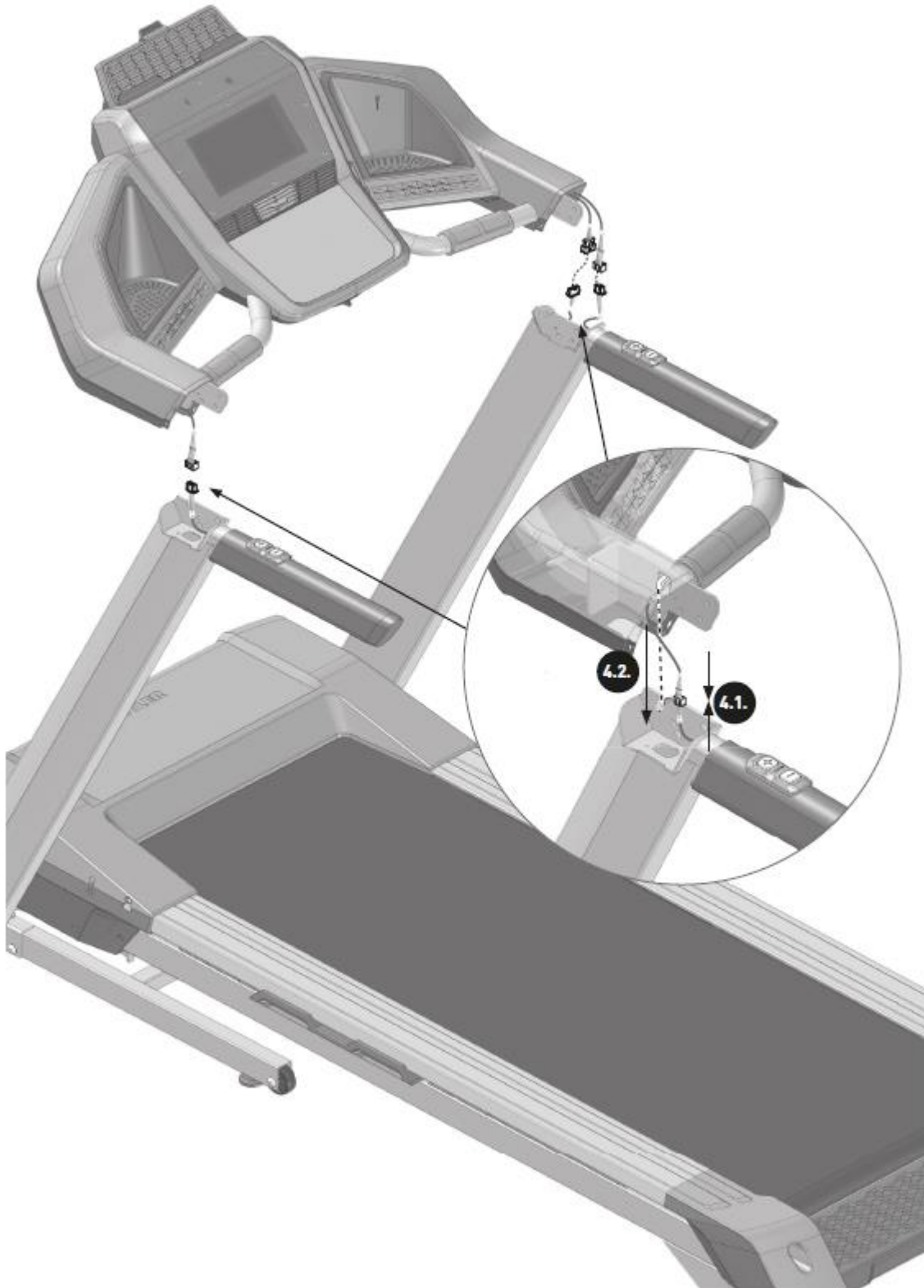
3.2   
4x | M8x50 Ø11 Ø16

 
 $M = 20 \text{ Nm}$ SW6



4-қадам

- Консольді бекітілген бүйірлік тағандарға орнатыңыз, алдымен тұтқаның оң және сол жағындағы сымдарды жалғаңыз.
- Абай болыңыз. Бекітілмеген консоль төңкерілмеуі үшін, оны ұстап тұрыңыз.



4.3-қадам

- Консольді 6 бұрандамен (M8x16), 6 бедерлі тығырықпен (Ø11) және 6 тығырықпен (Ø16) екі жағынан 6 мм-лік алты қырлы кілтпен бекітіңіз.
- Қатайтуды динамометрлік кілтпен тексеру ұсынылады, қатайту моменті 20 Нм болуы керек.

4.3



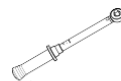
6x | M8x16



Ø11



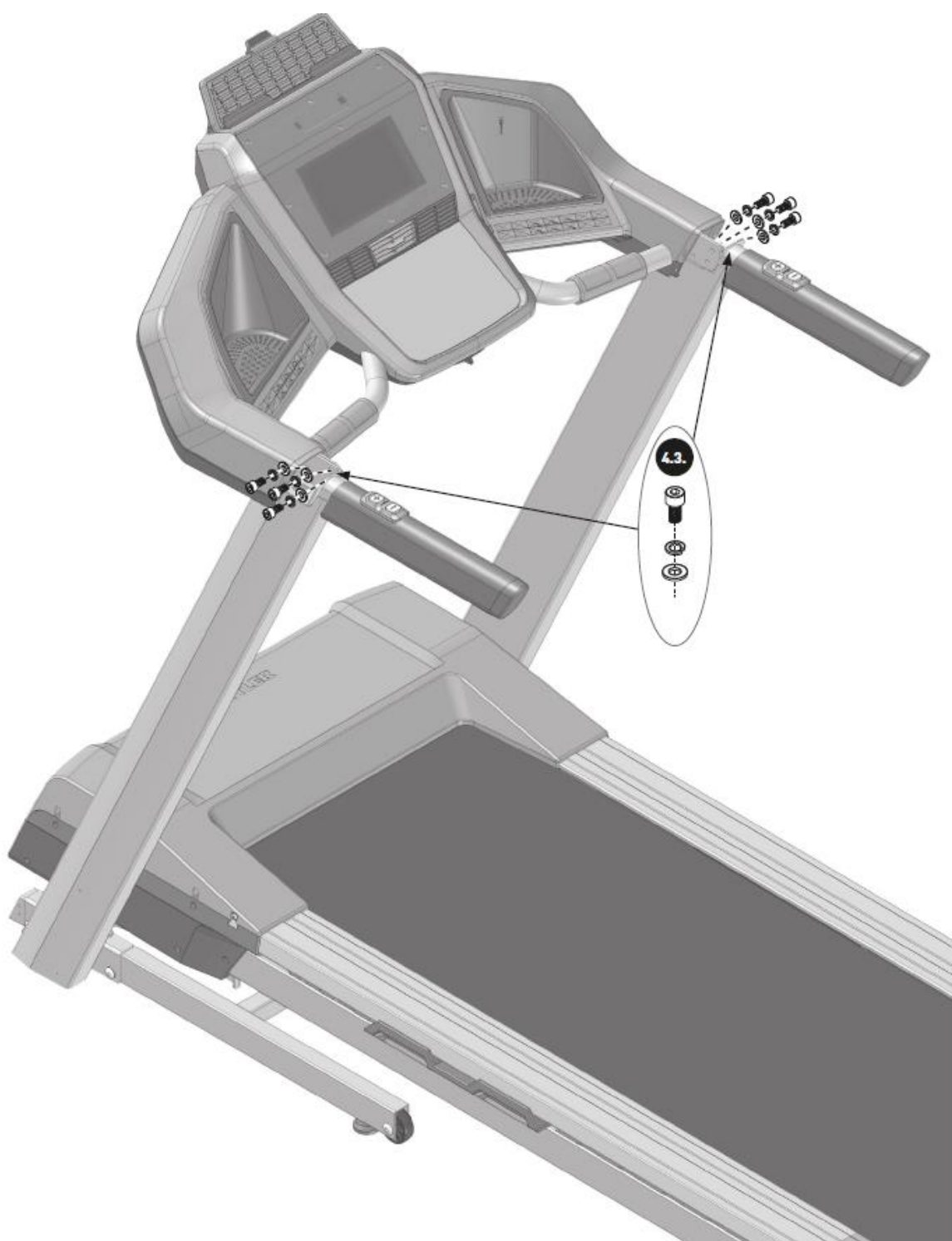
Ø16



M = 20 Nm



SW6



5-қадам

- Қысқа шеті бар пластик қаптамаларды тұтқалар арқылы жоғары қарай бұрап, екі жағына орнатып, қатайтыңыз.

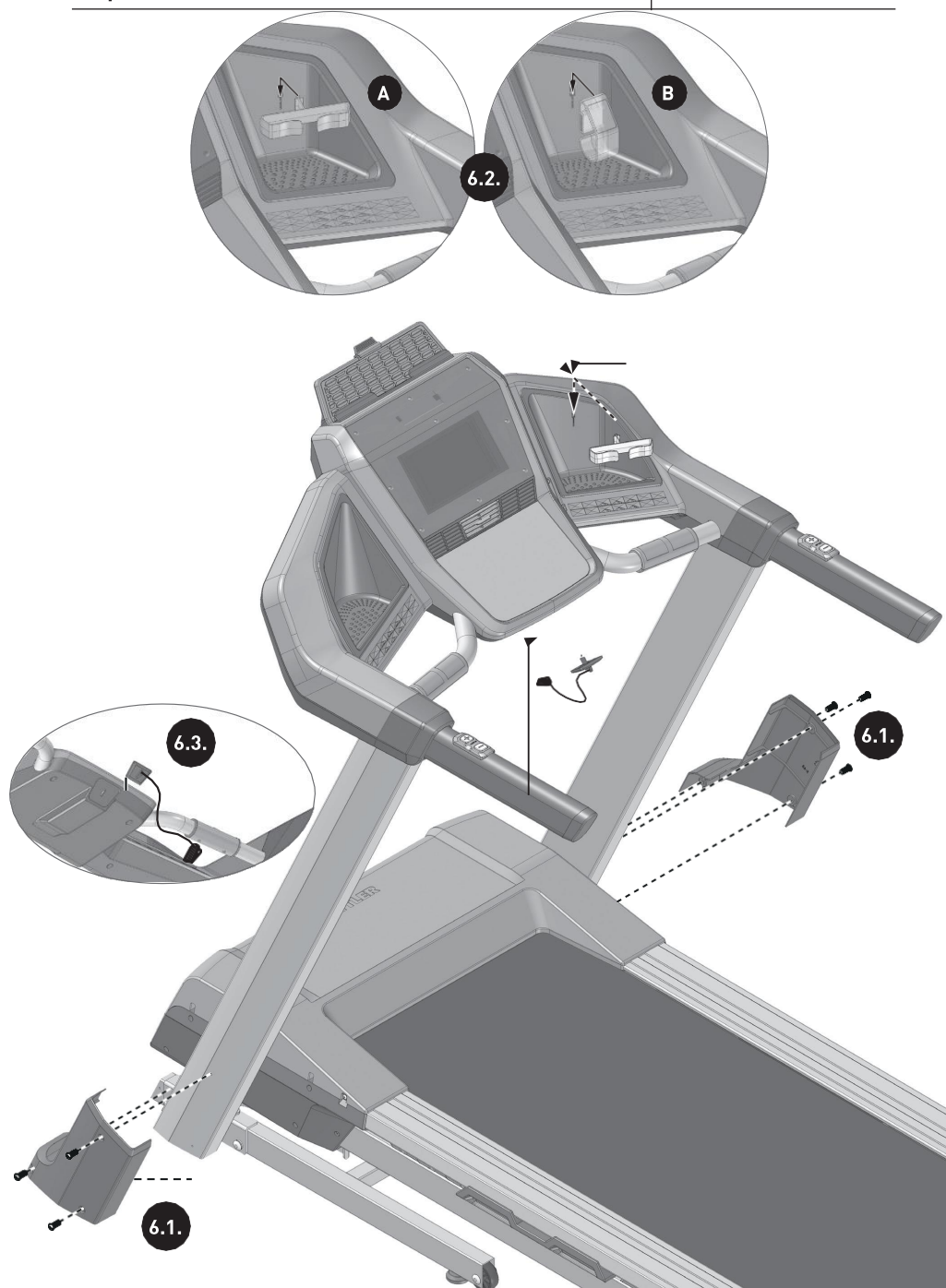
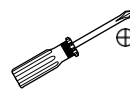


6-қадам

- Айқыш бұрауышты пайдаланып консоль тағанының астыңғы жағының қаптамаларын 6 бұрандамен (4x12) екі жағына орнатыңыз.
- Планшетке/смартфонға немесе сағатқа арналған ұстағышты ойыққа салыңыз.
- Консольге қауіпсіздік кілтін орнатыңыз.
- Қуат кабелін ұяға орнатыңыз

6.1 

6x | 4x12



Жүгіру жолы зауыттық маймен майланған. Дегенмен, майын үнемі тексеріп тұру керек.

Жаттығу құрылғысы жұмысқа дайын.

Жаттығуыңыз сәтті болсын!

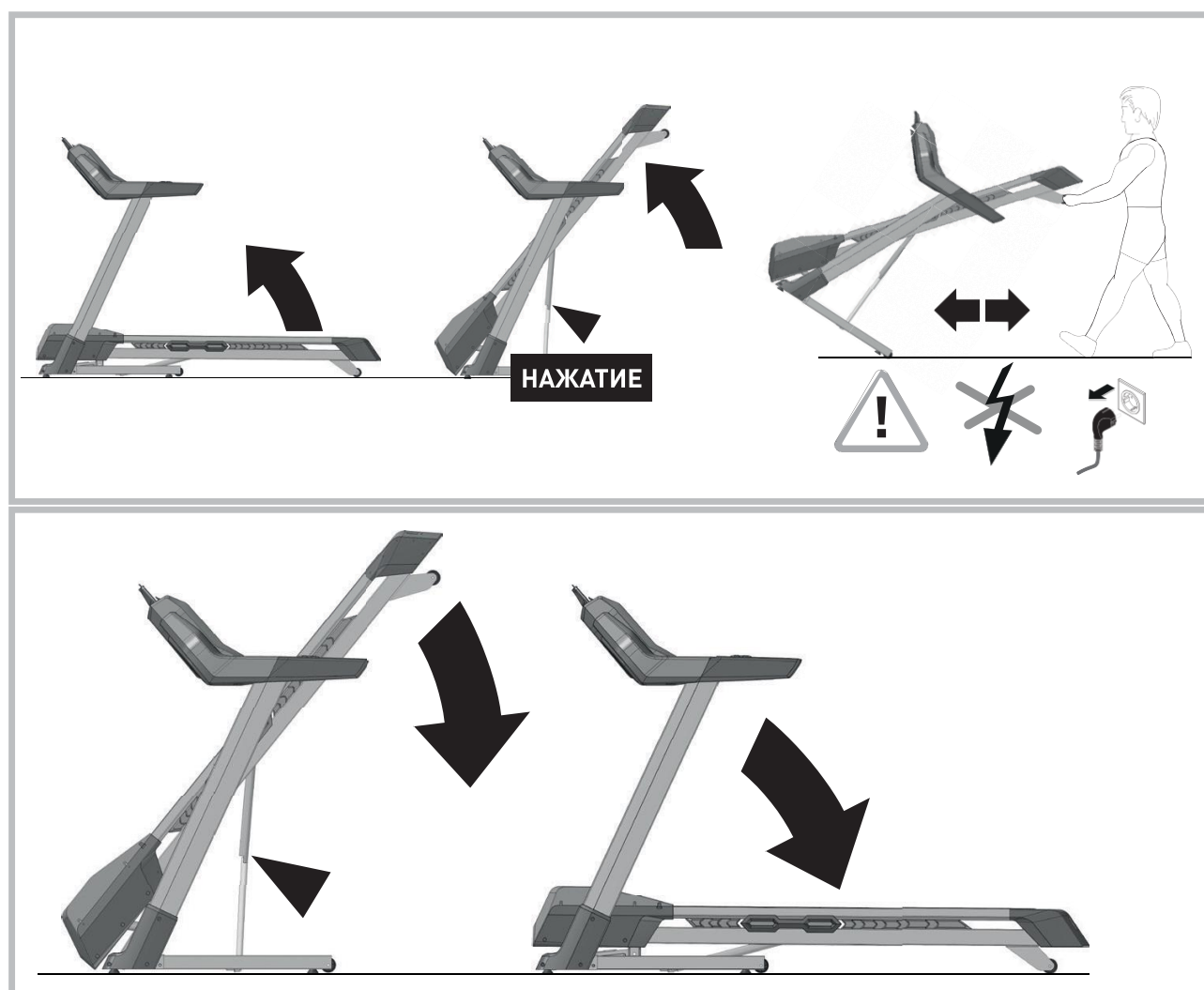
3 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ

3.1 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Жаттығу құрылғысын тасымалдау роликтері арқылы кез келген жерге оңай жылжытуға болады.

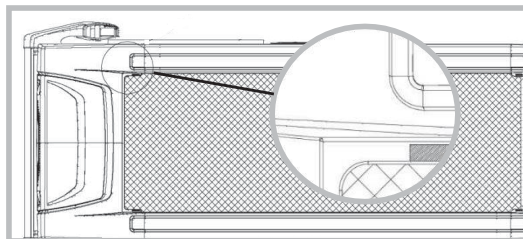
⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Жаттығу құрылғысын тегіс емес жерде жылжытпаңыз, себебі бұл роликтер мен құрылғыны зақымдауы мүмкін.

Алдымен желілік істікшені розеткадан ажыратып, желі бөлігін шетке қою керек. Жүгіру жолын алдымен қуат көзінен ажыратқаннан кейін, жиналған күйде ғана жылжытуға болады. Ол үшін жүгіру жолын осы мақсат үшін берілген тасымалдау дөңгелектерінде жылжыту үшін төмендегі суретте көрсетілгендей жинау керек. Жаттығу құрылғысын басқа жерге жылжыту үшін тағанның жоғарғы тұтқаларынан ұстап, оны өзіңізге қарай еңкейтіңіз.



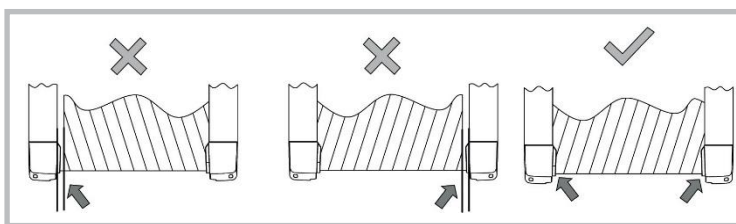
3.2 Таспадағы реттемелер

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жолды пайдаланған кезде жайма матаның белгілер арасында орналасқанына көз жеткізіңіз. Әйтпесе, жүгіру жолын тоқтатып, жүгіру жолағын дұрыс реттеу керек.



Таспаны реттеу

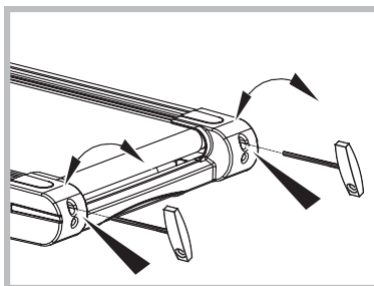
Таспаны реттеу шамамен 6 км/сағ жылдамдықпен қозғалған кезде жүзеге асырылады (қажет болса, төмен жылдамдықпен). Реттеу кезінде таспада адамдар болмауы керек! Егер таспа оңға қарай жылжыса, оң жақ реттегіш бұранданы (жоғарыдағы сурет) бүйірлі кілтті пайдаланып сағат тілімен ең көбі төрттен бір айналымға бұраңыз. Оның жүруін тексеру үшін таспаның үстінен жүгіріңіз. Таспа қайтадан түзу қозғала бастағанша процесті қайталаңыз. Егер таспа солға қарай жылжыса, оң жақ реттегіш бұранданы (жоғарыдағы сурет) бүйірлі кілтті пайдаланып сағат тіліне қарсы ең көбі төрттен бір айналымға бұраңыз. Оның жүруін тексеру үшін таспаның үстінен жүгіріңіз. Таспа қайтадан түзу қозғала бастағанша процесті қайталаңыз.



Таспа керілісі

Реттеу бұрандасын (жоғарыдағы сурет) сағат тілінің бағытымен ең көбі бір айналымға бұраңыз. Қарама-қарсы жақта да әрекетті қайталаңыз. Таспаның сырғымай тұрғанын тексеріңіз. Олай болса, жоғарыда айтылған процесті тағы бір рет қайталаңыз.

Жүгіру жолағы сырғып кетсе, таспаны дәл ортасына реттей отырып, таспаның тартылуын тағы бір рет қайталаңыз



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 осы нұсқаулықты толық оқып шығыңыз.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

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

Жаттығу құрылғысында алкогольдік немесе есірткілік масаң күйде жаттығуға қатаң тыйым салынады. Егер жаттығу барысында әлсіздік, бас айналу немесе ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, мүмкіндігінше тезірек дәрігерге қаралыңыз.

4.1 Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулар

⚠ ҚАУІП! Жаттығу құрылғысын пайдалану кезінде де, пайдаланып болғаннан кейін де балалар мен үй жануарлары оған жақындамауы керек, өйткені ол қауіпті!

⚠ ҚАУІП! Ересек адам болмаған кезде балалардың немесе үй жануарларының жаттығу құрылғысына қол жеткізуіне жол бермеу үшін оның қуат блогын өшіріп, сымды розеткадан суырыңыз.

Өз қауіпсіздігіңіз үшін келесі нұсқауларды орындаңыз:

- Жаттығу құрылғысын ыңғайлы және берік негізге орнату керек.
- Жаттығу құрылғысын алғашқы пайдалануға беру 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 жерлерге ұзақ уақытқа орнату ұсынылмайды.
- Жаттығу құрылғысының жұмысқа жарамдылығын уақытылы тексеріп отырыңыз.
- Пайдаланушы құрылғы қауіпсіздігін тексеруге міндеті. Мұндай тексерулер үнемі және тиісті түрде жүргізілуі 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 уақытылы тексеріп отыру.

Өз қауіпсіздігіңіз үшін:

Жаттығуды бастамас бұрын, сізге осы құрылғымен жаттығуға болатынына сенімді болу үшін дәрігермен кеңесіңіз. Дәрігер шешіміне сәйкес жаттығу бағдарламасын құру қажет. 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 ондай сынақтан өтпеген болсаңыз, ауыр немесе шамадан тыс жүктемемен жаттығу жасамаңыз. Жаттығуды жоспарлау кезінде келесі негізгі принципті ескеру қажет: төзімділік жаттығулары жүктеме көлемімен де, жүктеме мәнімен/қарқындылығымен де реттеледі.

4.3 Жүрек соғу жиілігін өлшеу бойынша нұсқаулар

Тұтқалардағы ЖСЖ датчиктері кеуде кардиобелбеуін пайдаланбай-ақ ЖСЖ-ны 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 елеусіз минималды кернеу датчиктермен тіркеліп, электроника арқылы өңделеді. Жүрек соғу жиілігі дисплейде көрсетіледі.

Жүрек соғу жиілігін дәлірек және ыңғайлырақ өлшеу үшін жаттығу құрылғысы жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесімен жабдықталған. Бұл жүйені пайдалану үшін сізге үйлесімді кеуде кардиодатчигін (таратқышты) кию 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 әрекеттерді орындаңыз. Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз. Жаттығу алдында әрқашан қыздырыңыз. Бұлшықеттерді созып алмау және жарақат алмау үшін кемінде бес минут созылу не гимнастика жаттығуларын жасаңыз.

Жүрек соғу жиілігін үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде жүрек соғу жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін құрал болмаса, терапевттен жүрек соғу жиілігін 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 жүрек соғу жиілігін үш рет өлшеңіз:

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

Төмендегі кесте жаттығу үшін оңтайлы жүрек соғу жиілігін (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 белгілі бір 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. ЖСЖ-нің 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 жүрек соғу жиілігі минутына $220 - 44 = 176$ соққыдан аспауы тиіс).

Әйелдерге:

226 минус жас (мысалы: әйел кісі 44 жаста болса, оның максималды жүрек соғу жиілігі 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 ЖСЖ мәнінің 65–75%-ын құрайды.

Мысалы, 40 жастағы ер адам үшін:

Максималды жүрек соғу жиілігі $220 - 40 = 180$ «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 қалыпты жүрек соғу жиілігінің қалпына келуі физикалық дайындықтың жалпы көрсеткіші болып табылады. Мінсіз жағдайда жаттығу аяқталғаннан кейін 1–1,5 минут ішінде ЖСЖ қалыпты мәнге оралуы керек. 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 ЖСЖ мәнін өлшеу арқылы бақыланады.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жүрек соғу жиілігін бақылау жүйелері бұрмаланған, дәл емес деректерді көрсетуі мүмкін. Жаттығу құрылғысы көрсететін ЖСЖ мәндерін медициналық нұсқау емес, анықтамалық ақпарат ретінде пайдалану қажет! Шамадан тыс жаттығу ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында әлсіздік не ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз!

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

4.5 Денені қыздыру және қалыпқа 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, қысқа денені қыздыру және созылу жаттығуларын жасаңыз, ол күн сіз үшін жеңіл жаттығу күні болады. Нәтижесінде ағзаңыз келесі жаттығу күніне дейін жақсы қалыпқа келіп үлгереді.

Оған қоса, бірнеше қалпына келтіру жаттығуларын орындау арқылы жаттығуды дұрыс аяқтау да маңызды. Олардың қатарына тыныс алу жаттығулары (соның ішінде еңкею, қолды көтеру және 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, стресстен 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%-ға төмендейді.

- Жаттығудан алдын бұлшықеттерді орташа созуға арналған базалық жаттығулар

- Мойын және иық

Түреген 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**
Қолыңызды баяу бұлғап, оларды кезекпен жоғары көтеріңіз, аздап артқа жылжытып, екі жаққа жіберіңіз. Қолыңызды екі жаққа жайып, иықта, содан кейін шынтақ буынында баяу айналмалы қозғалыстар жасаңыз; Қолды бірнеше рет қатарынан алға созып, жұдырықты түйіп, ашып, содан кейін жұдырықты түйіп, оларды бір бағытта, содан кейін екінші бағытта 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 аттаңыз;
Санды жоғары көтеріп орныңызда жүріңіз;
Табаныңызбен айналыңыз;
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:

жаттығуларға белсенді қатысқан бұлшықет топтарымен жұмыс істеу;

барлық қозғалыстарды біркелкі және бірте-бірте жасаңыз, серпілудің немесе жұлқырудың қажеті жоқ;

бұлшықетті созар алдында оны босаңсытыңыз;

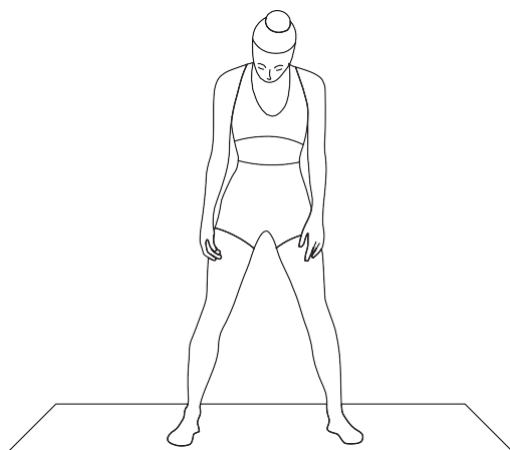
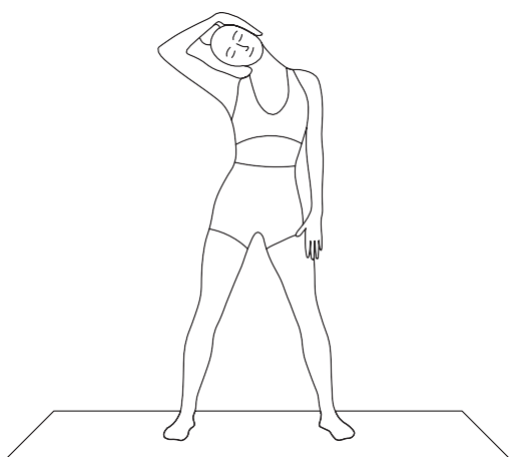
сезімдерді қадағалаңыз — бұлшықет тартылып, жағымды ауыруы қалыпты жағдай, бірақ бірден қатты ауырып, ашып кетуіне жол бермеңіз;

жаттығуды жұппен жасамаңыз — басқа адам сіз сезінген нәрсені сезбегендіктен, ол шамадан тыс басып не тартып жіберуі мүмкін;

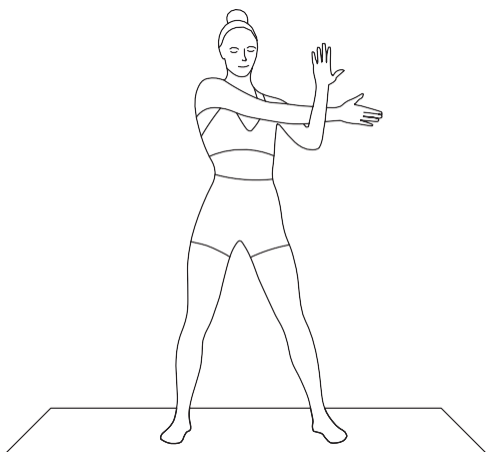
қалыпты тыныс алыңыз, деміңізді ұстамаңыз;

әр күйде 30 секундтан артық болмаңыз.

4.6 Базалық жаттығулар

**Мойын**

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



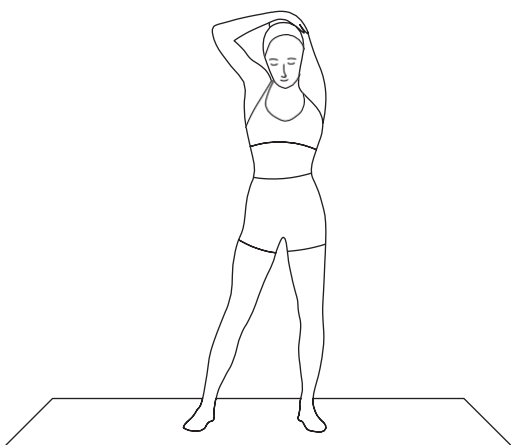
Иықтар

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.



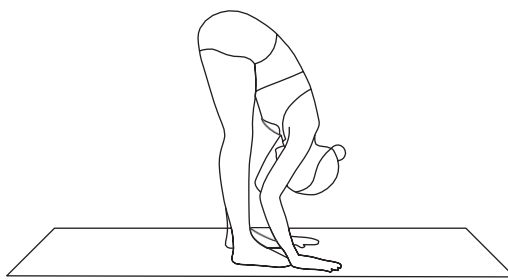
Кеуде

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



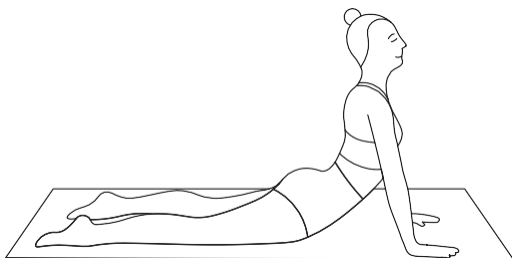
Іш бұлшықеттері

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

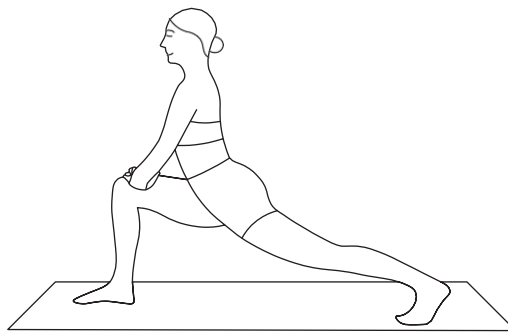


Арқа және омыртқа

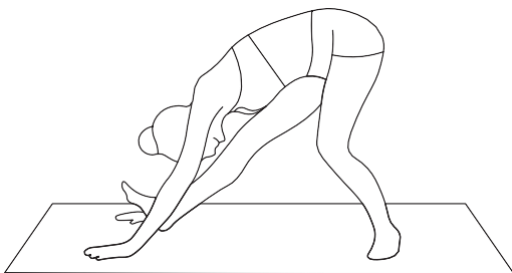
Аяқтарды сәл бүгіп, иық деңгейінде қойыңыз, содан кейін төмен қарай еңкейіп, сандарды құшақтаңыз. Денені төмен қарай созыңыз. Қолмен аяқ саусақтарына қарай созылып, оларға қол тигізуге тырысыңыз.

**Іш тығыршығы**

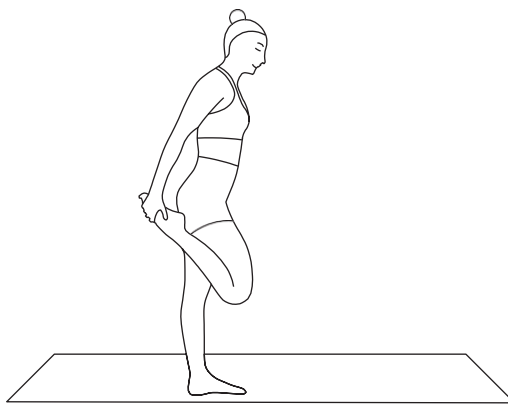
Кілемшеге ішпен жатып, қолды жерге тіреңіз, содан кейін денені жоғары көтеру арқылы іш тығыршығын созыңыз. Басты тік ұстаңыз.

**Аяқтар**

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



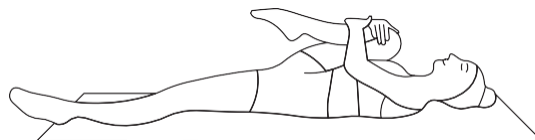
Алға бір қадам жасап, аяқты өкшеге қойыңыз. Дене салмағын екінші аяққа тасымалдап, оны сәл бүгіңіз. Қолыңызды тізеңізге қойып, еңкейіңіз, сан бұлшықеті мен тізе асты сіңірлерді созыңыз.



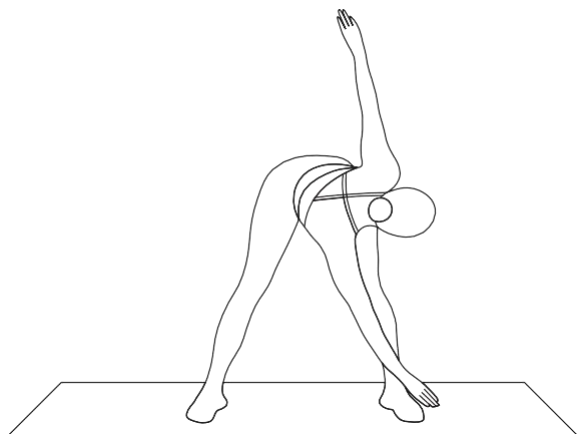
Аяқты тізеден бүгіп, оны артқа қарай тартыңыз және аяқ басын қолмен ұстаңыз. Квадрицепсті созу үшін табанды бөксеге қарай тартыңыз.



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.

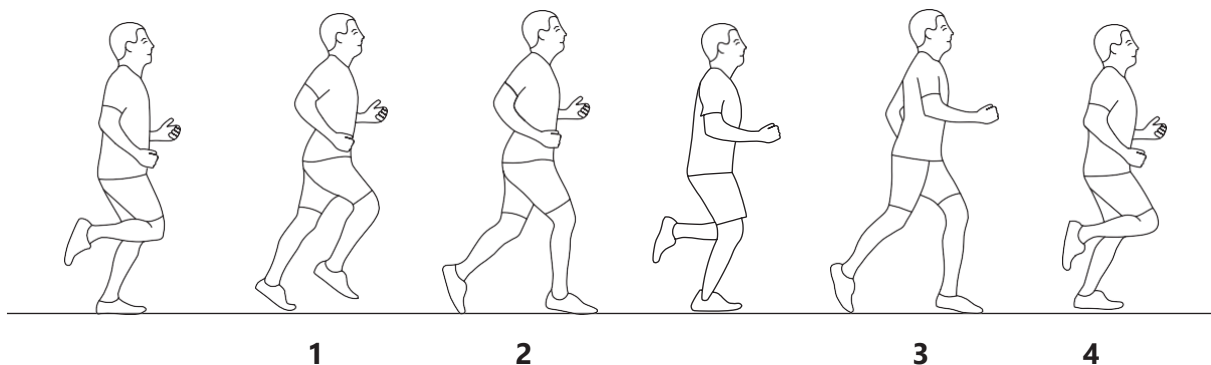
Аяқтарыңызды иық деңгейінен кеңірек жайып, қолыңызды екі жаққа жіберіңіз, алға еңкейіп, саусақтарыңызды аяқ басына кезекпен тигізіңіз –

оларға қолыңызды тигізе алмасаңыз, тек қолыңызды созсаңыз болады.

4.7 Биомеханика — жүгіру жолы

Жүгіру жолы баяу және жылдам қарқынмен жүруден бастап спринт жүгіруге дейін әртүрлі жаттығулар жасауға мүмкіндік береді. Бұл жерде адымдау, жылдам жүру, жүгіру және спринт жүгіру төрт кезеңге бөлінеді:

Кезең	Басталуы	Аяқталуы	Ұсынымдар / Қозғалыс сипаттамасы
Алдыңғы сермеу кезеңі	Тірейтін аяқ дененің ауырлық орталығында	Аяқтың жерге түсуі	Бұл кезеңде тізе барынша жоғары көтеріліп, аяқ алға қарай созылады. Аяқ жерге түскен кезде 10–20 мс бойы ең төменгі нүктеде пассивті тежелу болады.
Алдыңғы тіреу кезеңі	Аяқтың жерге түсуі	Денені тік ұстау	Аяқ жерге түскен кезде аяққа дене салмағынан 2–3 есе артық күш түседі. Осыған байланысты табан дұрыс бөгілуі үшін аяқ киім денеге түсетін күшті жақсы сіңіруі қажет.
Артқы тіреу кезеңі	Денені тік ұстау	Аяқтың жерді итеруі	Соңғы кезеңде аяқ серпіліп, бас бармақпен жерді итереді.
Артқы сермеу кезеңі	Аяқтың жерді итеруі	Денені тік ұстау	



4.8 Қосымша жаттығу нұсқаулары

Жүгіру жолында жүгіру процесімен көпшілік адамдар таныс. Дегенмен, жүгіру кезінде келесі тұстарды ескеру қажет:

- Жаттығу алдында жаттығу құрылғысы дұрыс құрастырылып, орнатылғанын тексеріңіз.
- Жаттығу құрылғысынан түсу үшін оның толық тоқтағанын күтіңіз және тұтқадан мықтап ұстап түсіңіз.
- Жүгіру жолын іске қоспас бұрын, қауіпсіздік кілтінің сымын киімге мықтап бекітіңіз.
- Жаттығу кезінде тек тиісті аяқ киім киіңіз.
- Жаттығу құрылғысында жүгіру әдеттегі жүгіруден ерекшеленеді. Осы себепті жүгіру жаттығуына алдымен жүгіру жолында баяу жүру арқылы дайындалу керек.
- Алғашқы жаттығулар кезінде артық қозғалыстар жасап, құлап қалмау үшін тұтқаларды мықтап ұстаңыз. Бұл, әсіресе, жаттығу кезінде компьютер қолданылатын жағдайларға қатысты.
- Жаңадан бастаушылар өздеріне шамадан тыс жүктеме түсірмеуі үшін жүгіру бетінің еңіс бұрышын тым жоғары орнатпағаны дұрыс.
- Мүмкіндігінше біркелкі қарқынмен жүгіруге тырысыңыз.
- Жүгіру бетінің тек ортаңғы бөлігінде ғана жаттығыңыз.

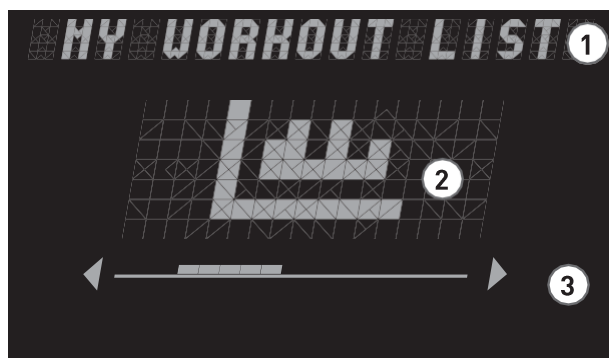
4.9 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Бұл модель үш тіл бумасын қамтамасыз етеді: неміс, ағылшын және француз тілдері. Бірінші іске қосу кезінде пайдаланушыға кейін теңшелімдерде өзгертуге болатын тілдердің бірін таңдау ұсынылады (толық ақпаратты «Құрылғы теңшелімдері» бөлімінен қараңыз)

Жүгіру жолында екі индикация түрі бар: (A) Мәзір индикациясы және (B) Жаттығу индикациясы.

A. Мәзір индикациясы

Дисплей қосылған кезде бірінші болып мәзір көрсетіледі. Бұл терезеде пайдаланушы мен құрылғыны теңшеуге, жаттығуды таңдауға және жаттығу нәтижелерін көруге болады. Мәзір индикациясы келесідей көрсетіліп, үш ақпараттық блокты қамтиды:



1. Атауы/енгізу жолы

Навигация аумағының осы бөлімінде сол кезде таңдалып тұрған мәзір элементі көрсетіледі. Осыған қоса, бұл аймақ кейбір мәзір элементтері үшін деректерді енгізу өрісі ретінде қызмет етеді.

2. Ағымдағы мәзір элементінің индикациясы

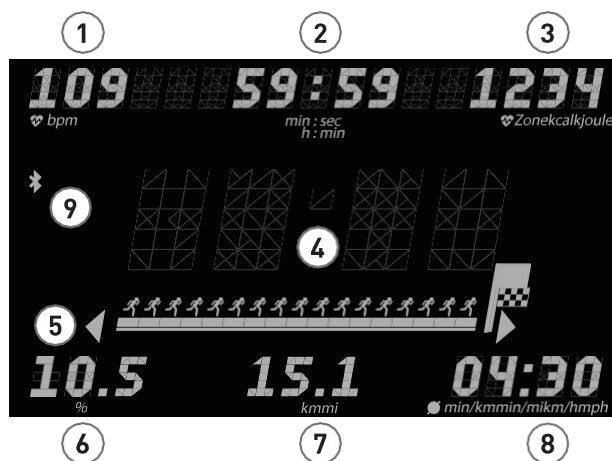
Дисплейдің ортасында графикалық түрде ағымдағы мәзір элементі көрсетіледі. Көбінесе бұл мазмұнды көрсететін таңбалар.

3. Навигация тақтасы

Навигация тақтасы сәйкес мәзірдің қазір қай жерінде екеніңізді көрсетеді. Навигация тақтасының сол және/немесе оң жағында көрсеткілер көрінсе, консольде орналасқан < және > батырмаларын басу арқылы мәзір элементтерін өзгертуге болады.

В. Жаттығу индикациясы

Кез келген бағдарламаны таңдағаннан кейін жаттығу индикациясы қосылады. Ағымдағы жаттығудың негізгі параметрлері көрсетіледі. Кез келген уақытта жаттығудың ең маңызды көрсеткіштерін тексеруге болады.



Жаттығу режиміндегі индикация

Қажетті жаттығу таңдалған кезде, құрылғы жаттығу режиміне өтеді, осыдан кейін белсенді жаттығуларды бастауға болады.

Кідірту режиміндегі индикация

Жаттығу жасау кезінде стоп батырмасын бассаңыз, жүгіру жолы тоқтап, кідірту режиміне өтеді.

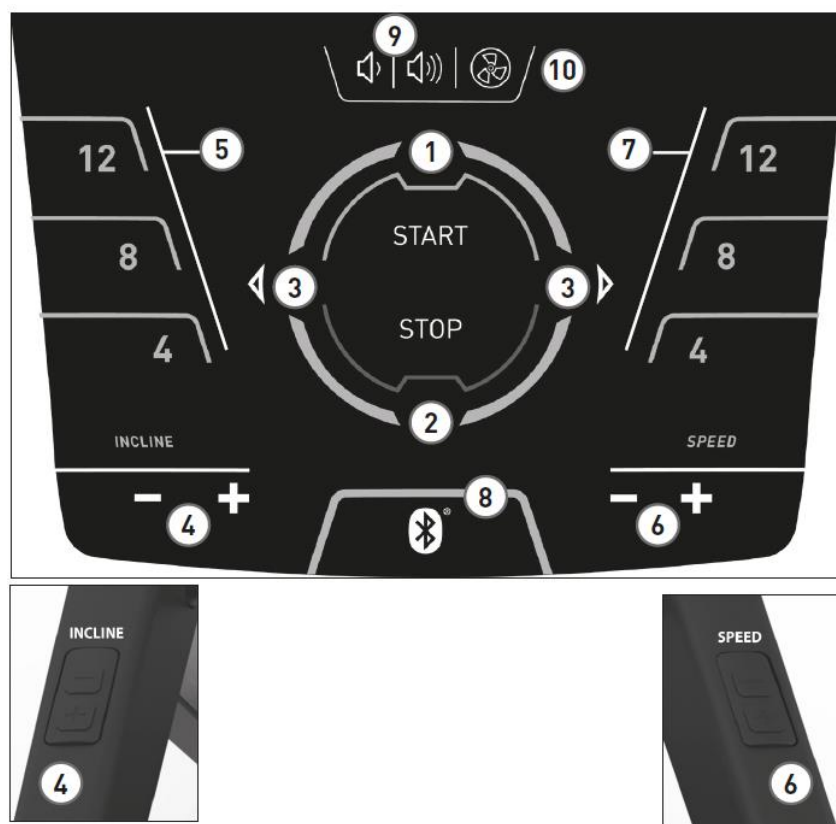
Мәні

1	Жүрек соғу жиілігі	Ағымдағы ЖСЖ	
2	Жаттығу уақыты	Аяқтағаннан кейінгі жалпы уақыт	
3	Энергия шығыны немесе жүрек соғу жиілігінің аймағы*	Жалпы энергия шығыны немесе ағымдағы жүрек соғу жиілігінің аймағы	
4	Жаттығу матрицасы	Ағымдағы жаттығу профилі	
5	Жаттығу анимациясы	Жаттығу кезеңдері	
6	Еңістік	Ағымдағы еңістік	Орташа еңістік
7	Қашықтық	Жалпы қашықтық	
8	Жылдамдық немесе қарқын*	Ағымдағы жылдамдық немесе қарқын	Орташа жылдамдық немесе қарқын
9	Bluetooth™		

* Пайдаланушы деректеріне байланысты.

4.10 Батырмалар функциясы

Жаттығу компьютерінде 18 батырма бар. Сонымен қатар, кейбір модельдер көлбеу (Incline) мен жылдамдықты (Speed) реттеуді жеңілдететін тағы төрт пернемен жабдықталған.



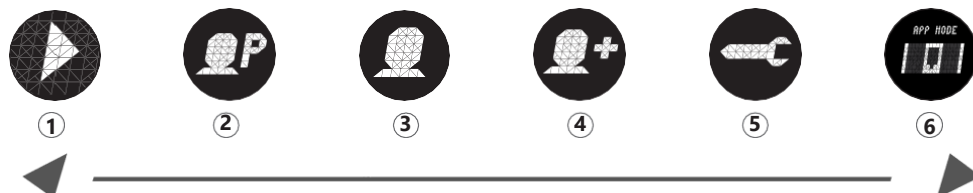
- 1 «Бастау» батырмасы (мәзір тармағын таңдағанда бастау/растау)
- 2 «Стоп» батырмасы (мәзір элементін таңдау кезінде тоқтату/артқа оралу)
- 3 Оң және сол жақ батырмалар
- 4 Еңіс бұрышын реттеу
- 5 Еңіс бұрышын жылдам таңдау батырмасы
- 6 Жылдамдықты реттеу
- 7 Жылдамдықты жылдам таңдау батырмасы
- 8 Bluetooth
- 9 Дыбыс қаттылығы +/-
- 10 Желдеткіш

«Тоқтату» түймесін ұзақ басу арқылы дисплейде төмен жылжытуға болады.

4.11 Бастау мәзірі

Шолу

Құрылғы іске қосылғанда, қысқа сәлемдесуден кейін негізгі мәзір ашылады. Мәзір келесі мүмкіндіктерді ұсынады: жылдам бастау, бұрыннан бар пайдаланушыны таңдау, қонақ режимін таңдау, жаңа пайдаланушы жасау, құрылғы теңшелімдерін өзгерту немесе қолданба режимінде смартфонды немесе планшетті қосу.



1 Жылдам старт



Жылдам бастау режимі алдын ала параметрлерді реттеусіз еркін жаттығуды жылдам және оңай бастауға мүмкіндік береді. Бұл жағдайда деректеріңіз ешбір пайдаланушы профиліне тағайындалмайды.

2 Пайдаланушы таңдауы



Бұл мәзір элементі жеке теңшелімдері реттелген төрт пайдаланушының бірін таңдауға мүмкіндік береді. Бұл жеке пайдаланушы профильдері тұрақты жаттығуларға арналған. Есептік жазба жеке теңшелімдерді орнатуға және жаттығу нәтижелерін сақтауға мүмкіндік береді. Жеке пайдаланушы профильдері олардың тегінің бірінші әрпі бойынша алфавит бойынша реттелген.

3 Қонақ режимін таңдау



Қонақ — бұл пайдаланушының алдын ала анықталған профилі. Параметрлерді алдын ала реттеудің қажетінсіз кез келген жаттығу бағдарламасын (ЖСЖ бақылау мүмкіндігі бар жаттығудан басқа) пайдалануға мүмкіндік береді. Қонақ режимінде жаттығу нәтижелері сақталмайды. Сонымен қатар, жеке параметрлерді енгізу мүмкін емес.

4 Жаңа пайдаланушыны жасау



Осы мәзір жаңа жеке пайдаланушыларды жасауға арналған. Бұл мәзір пунктін таңдаған кезде атыңызды, жасыңызды және жеке физикалық дайындық деңгейіңізді енгізуіңіз керек.

5 Құрылғы теңшелімдері



Құрылғының барлық жалпы пайдаланушы теңшелімдерін орнатуға мүмкіндік береді (құрылғы тілін өзгерту, өлшем бірліктерін ауыстыру және т.б.).

6 Қолданба режимі

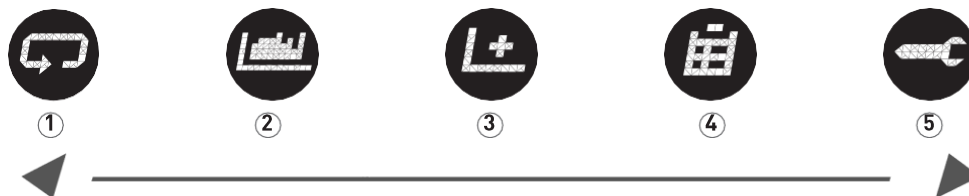


Смартфонды немесе планшетті индикация дисплейіне қосып, қосымша жаттығу опцияларын алыңыз. Бұл бағдарлама жоғарырақ деңгейге жатады және жаттығу деректері пайдаланушы профильдерінде сақталмайды.

4.12 Пайдаланушы мәзірі

Жеке деректер аумағы

Жеке пайдаланушыны таңдағаннан кейін сәйкес пайдаланушы мәзірі ашылады. Осында жеке жаттығулар туралы барлық ақпаратты табуға болады. «Қонақ» пайдаланушы мәзірінде жаттығу бағдарламасы бар.



1 Соңғы жаттығуды қайталау



Осы мәзір элементін таңдаған кезде, соңғы басталған жаттығу бірден ашылады. Бұл мәзір элементі пайдаланушы мәзіріне өту кезінде әрқашан әдепкі бойынша таңдалып тұрады. Ол бір рет басу арқылы соңғы жаттығуды ашуға мүмкіндік береді.

2 Жаттығу бағдарламалары



Бұл мәзір пункті KETTLER Track жүгіру жолы үшін қолжетімді барлық жаттығу нұсқаларын қамтиды. Кейбір нұсқалар сіздің арнайы жол дизайныңызға тән болуы мүмкін және қосымша мәліметтерді жүгіру жаттығулары жөніндегі нұсқаулықтан табуға болады.

3 Жаңа жаттығу жасау



Бұл жаттығу конфигураторы жеке жаттығуларды оңай реттеуге мүмкіндік береді.

4 Менің нәтижелерім



Бұл мәзір пункті жеке жалпы көрсеткішті, ең соңғы жаттығу деректерін және 3 км, 5 км және 10 км қашықтықтағы үздік көрсеткіштерді көрсетеді.

5 Жеке теңшелімдер



Жеке теңшелімдер мәзірі пайдаланушының барлық жеке теңшелімдерін енгізуге мүмкіндік береді (мысалы, жас немесе HRC теңшелімдерін өзгерту). Осы мәзір пункті арқылы жасалған өзгертулер басқа пайдаланушылардың теңшелімдеріне әсер етпейді және сіздің жеке тілектеріңізді жүзеге асырады.

4.13 Жүрек соғу жиілігін өлшеу

Жүрек соғу жиілігін 2 жолмен өлшеуге болады:

1. Тұтқаларға орнатылған жүрек соғу жиілігін бақылау құралы.
2. Кеуде кардиодатчик бауы (әрдайым жеткізілім жиынтығына кірмейді, оны бөлек сатып алу керек).

Жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану

⚠ Назар аударыңыз:

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

Құрылғы қабылдағыштан, компьютерге кіріктірілген жаттығу құрылғысынан және кеуде таратқышынан (міндетті емес) тұратын жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу құрылғысымен жабдықталған. Кеуде таратқышы осы жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кірмейді және оны қосымша сатып алу ұсынылады.

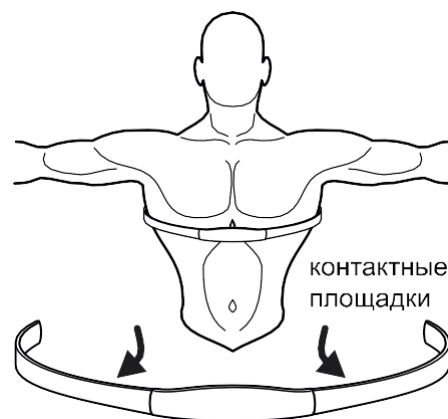
Кеуде таратқышын пайдалану үшін кардиодатчикті пайдалану нұсқауларына сәйкес оны денеңізге бекітіңіз, бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін белгі пайда болады және аз уақыттан кейін жүрек соғу жиілігі туралы деректер пайда болады.

Жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану жоғары дәлдікті ыңғайлылықпен үйлестіруге мүмкіндік береді, өйткені қолыңыз бос қалады және сонымен қатар сізді жаттығу құрылғысына қосатын сымдар жоқ.

Жоғары вольтты аспаптар, трансформаторлар, теледидарлар, радиоқабылдағыштар, ұялы телефондар сияқты электромагниттік сәулелену көздері таратқыш пен қабылдағыш арасында деректерді жіберуге кедергі келтіруі мүмкін. Жаттығу құрылғысын қабылдау аймағынан (шамамен 1 м) кедергінің ықтимал көздерін жоятындай етіп орналастыруды ұсынамыз.

Жүрек соғу жиілігін өлшеу үшін датчик денеңіздің бетінен электрлік потенциалдарды тіркейді, сондықтан таратқыштың жанасу алаңдары терімен тығыз байланыста болуы керек. Дегенмен, егер теріңіз аллергияға бейім болса, таратқышты жұқа майка үстінен киіп, таратқышпен жанасатын матаны сулап қоюға болады. Ішімдікті тұтыну немесе дененің жалпы сусыздануы аспаптың терімен байланысын бұзатынын есте ұстаған жөн, бұл өлшеудегі дәлсіздіктерге немесе оның толық болмауына әкелуі мүмкін. Жанасу алаңдарымен түйісу нүктелеріндегі терінің тығыз түкті жабыны да деректердің бұрмалануына себеп болуы мүмкін.

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



Кеуде таратқышын пайдалану үшін:

1. таратқышты серпімді белдікке бекітіңіз;
2. кардиобелбеуді суретте көрсетілгендей денеге киіңіз;
3. бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін белгі пайда болады және аз уақыттан кейін жүрек соғу жиілігі туралы деректер пайда болады.

4.14 Мобильді қолданбаларды пайдалану үшін консольге мобильді құрылғыларды қосу



Бұл жаттығу құрылғысы планшеттер мен смартфондарға BLUETOOTH арқылы қосылуға және орыс тіліндегі нұсқасы бар Kinomap мобильді қолданбасымен жаттығуға мүмкіндік береді.

Ескерту:

- Телефон Bluetooth Low Energy деп аталатын Bluetooth 4.0 немесе одан кейінгі нұсқасымен жабдықталған болуы керек
- Смартфонға немесе планшетке қосылу үшін жаттығу құрылғысы күту режимінде болуы керек, әйтпесе жаттығуды тоқтату қажет болады.

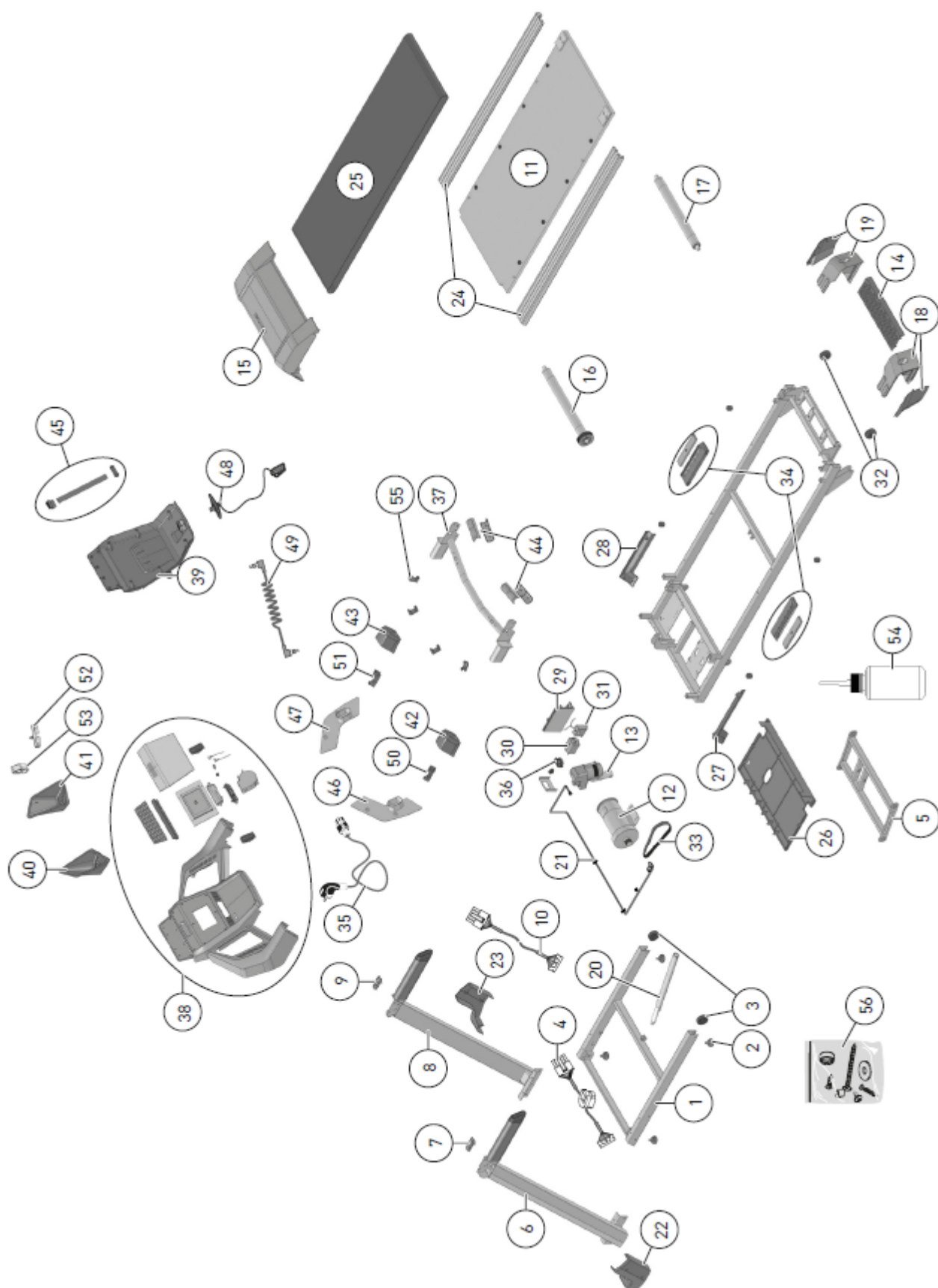


1. Kinomap қолданбасын APP STORE не GOOGLE PLAY дүкенінен ТЕГІН жүктеп алыңыз.
2. Мобильді құрылғыда Bluetooth функциясы қосылуы екенін тексеріңіз. Қолданбаны ашып, нұсқауларға сәйкес тіркелгіні теңшеңіз және параметрлерді орнатыңыз.
3. Жабдықты қосу:
 - Қосымша -> Жабдықты басқару -> Жаңа жабдық қосу қойындысына өтіңіз. KETTLER сауда белгісінің белгішесін тауып, кардио жаттығу құрылғысының моделін таңдаңыз.Немесе
 - Қосымша -> Жабдықты басқару -> Жаңа жабдық қосу қойындысына өтіңіз. SENSORS - ANT+ Bluetooth Smart белгішесін таңдап, «Интерактивті FTMS» тармағын таңдаңыз.Синхрондау бірнеше секундқа созылады.
4. Смартфонды не планшетті планшет ұстағышына қойыңыз. Консоль экранындағы нұсқауларды орындаңыз.
5. Kinomap қолданбасын пайдалану.

Қолданбадан жаттығу жасауға қосымша ынталандыратын бейнелер мен коучинг бағдарламаларын тауып, оларды смартфонға немесе планшетке жүктеп алуға болады. Тегін негізгі нұсқада көптеген материалдар бар. Жазылым бірнеше мың бейне дерекқорына қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Толығырақ: www.kinomap.com

5 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЕГЖЕЙ-ТЕГЖЕЙЛІ СҰЛБАСЫ



6 ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
1	Негізгі қаңқа	1
2	Реттелмелі басқыш	4
3	Тасымалдау дөңгелегі	2
4	Жақтау сымы	1
5	Көтеру жақтауы	1
6	Сол жақ таған	1
7	Бұраншеге	1
8	Оң жақ таған	1
9	Бұраншеге	1
10	Таған сымы	1
11	Дека	1
12	Мотор кронштейні	1
13	Жүгіру жолағын көтеретін мотор	1
14	Артқы басқыштың қаптамасы	1
15	Электрлі мотордың қаптамасы	1
16	Алдыңғы жетекті ролик	1
17	Артқы ролик	1
18	Сол жақ қаптама	1
19	Оң жақ қаптама	1
20	Дека амортизаторы	1
21	Датчик сымы	1
22	Сол жақ таған қаптамасы	1
23	Оң жақ таған қаптамасы	1
24	Бүйірлік жабыстырма	2
25	Жүгіру жолағы	1
26	Электрлі мотор табандығы	1
27	Электрлі мотордың сол жақ бүйірлі қаптамасы	1
28	Электрлі мотордың оң жақ бүйірлі қаптамасы	1
29	Басқару блогы	1
30	Сүзгі	1
31	Индуктор	1
32	Тасымалдау дөңгелегі	2
33	Жетекті белдік	1
34	Сәнді жастық	2
35	Қуат кабелі	1
36	Ажыратқыш	1
37	Консоль тірегі	1
38	Консоль қаптамасы	1
39	Консоль қаптамасы (астыңғы)	1
40	Сол жақ құты ұстағыш	1
41	Оң жақ құты ұстағыш	1
42	Консоль қаптамасы (сол жақ)	1

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
43	Консоль қаптамасы (оң жақ)	1
44	Жүрек соғу жиілігінің датчигі	2
45	Планшет ұстағыш қысқышы	1
46	Тағанның астыңғы сол жақ қаптамасы	1
47	Тағанның астыңғы оң жақ қаптамасы	1
48	Қауіпсіздік кілті	1
49	Мультимедиа сымы	1
50	Консоль қаптамасы (сол жақ)	1
51	Консоль қаптамасы (оң жақ)	1
52	Карта ұстағыш	1
53	Сағат ұстағыш	1
54	Силикон майы бар ыдыс	1
55	Консоль ұстағыш	4
56	Арнайы бекітпелер жинағы	1

7 ТЕХНИКАЛЫҚ АҚПАРАТ

Жаттығу құрылғысының қуаты	220 В желі
Мотор қуаты	2,0 а.к.
Жылдамдықты реттеу	1–16 км/сағ
Жүктеме деңгейін реттеу	Электрлік
Жүгіру жолағының еңіс бұрышын реттеу	0–10%
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер
Кеуде кардиобелбеуі	Қосымша
Жинау жүйесі	иә
Жұмыс күйіндегі өлшемдері (Ұ×Е×Б)	175,5×77,8×140 см
Жүгіру жолағының өлшемі (Ұ×Е)	130×43 см
Жаттығу құрылғысының салмағы	79 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	120 кг
Жаттығу компьютері	LCD дисплей, 30 жаттығу бағдарламасы Көлбеу бұрышын электрмен реттеу
Қосымша	Қауіпсіздік қысқышы бар планшет ұстағышы Тасымалдау роликтері Бөтелкеге арналған тұғырық Аксессуарға арналған тұғырық Смартфонға арналған тұғырық
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл

[illegible]



Сауда белгісі: KETTLER

Модель: Sprinter 2.0 07886-250

Қытайда жасалған

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) сақтауыңызды сұраймыз.

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