



ЕСПЕ ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

V-118

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

TORNEOSPORT.COM

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



EVER PROOF

Құрметті сатып алушы!

Бұйымды сатып алғаныңыз құтты болсын!

Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO V-118 еспе жаттығу құрылғысы ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

Торнеомен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!



Назар аударыңыз:

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



Назар аударыңыз:

Бұл жаттығу құрылғысында жаттығу денсаулыққа қауіп төндіруі мүмкін. Осы жабдықта кез келген жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігермен кеңесіңіз. Егер әлсіздік немесе бас айналу белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз. Бұл жабдықты дұрыс құрастырмау және бұрыс пайдалану ауыр жарақатқа әкелуі мүмкін. Оған қоса, пайдалану нұсқауларын орындамау да жарақатқа алуға себеп болуы мүмкін. Жаттығу құрылғысымен жаттығу аймағында басқа адамдар мен жануарлардың болуына жол бермеңіз. Әр жаттығуды бастамас бұрын барлық бұрандар мен сомындар мықтап бекітілгенін тексеріңіз. Осы нұсқаулықта берілген барлық қауіпсіздік нұсқауларын орындаңыз.



Ескерту:

Пайдаланушының максималды салмағы 110 кг-нан аспауы керек.

Жаттығу құрылғысының сапасы мен толықтығы туралы сұрақтар бойынша мамандандырылған сатушыға хабарласыңыз.

Сатып алынған тауар суретте көрсетілгеннен сәл өзгеше болуы мүмкін.

Мазмұны

1.	Қауіпсіздік нұсқаулығы	4
2.	Жұмысты бастау алдында	5
3.	Жабдық компоненттерінің кестесі	6
4.	Құрастыру нұсқаулығы	7
5.	Консольді пайдалану	9
6.	Жүктемені реттеу.....	10
7.	Техникалық қызмет көрсету және сақтау.....	10
8.	Жаттығу ұсынымдары	11
9.	Денені қыздыру және салқындату.....	12
10.	Компоненттер сұлбасы.....	13
11.	Бөлшектер тізімі	14
12.	Техникалық сипаттамалары.....	15

1. Қауіпсіздік нұсқаулығы

1. Осы нұсқаулықты сақтап қойып, оны еспе жаттығу құрылғысын алғаш қолданатын кез келген пайдаланушымен бөлісіңіз.
2. Жабдықтағы барлық ескертулерді оқып шығыңыз.
3. Жаттығу құрылғысын осы пайдаланушы нұсқаулығын мұқият оқып шыққаннан кейін ғана пайдалануға болады.
Жабдықты пайдалану алдында оның дұрыс құрастырылып, бекітілгенін тексеріңіз.
4. Жаттығу құрылғысын екі адам болып құрастыру ұсынылады.
5. Еспе жаттығу құрылғысынан балаларды аулақ ұстаңыз. Балалардың жаттығу құрылғысын пайдалануына немесе онымен ойнауына жол бермеңіз. Пайдаланып жатқан жаттығу құрылғысына балалар мен жануарлардың жақындауына жол бермеңіз.
6. Бұл жаттығу жабдығын арнайы кілемшеге орнату ұсынылады.
7. Жаттығу құрылғысын тұрақты, тегіс жерге қойып, пайдаланыңыз. Жаттығу құрылғысын жұмсақ кілемге не қисық жерге қоймаңыз.
8. Жаттығу құрылғысының айналасында еркін жүріп-тұруға және жаттығуға жеткілікті орын қалдырыңыз.
9. Жаттығу құрылғысын жинау және жазу кезінде қолыңызды ықтимал қысу нүктелерінен аулақ ұстаңыз.
10. Жаттығу құрылғысын пайдалану алдында тозған не босап қалған компоненттер бар-жоғын тексеріп, оларды қажетіне қарай ауыстырыңыз немесе мықтап қатайтыңыз.
11. Есу блогындағы амортизаторлар пайдалану кезінде қатты қызады. Күйіп қалмас үшін амортизаторды суығанша ұстамаңыз.
12. Жаттығуды бастамас бұрын дәрігермен кеңесіңіз және фитнес бағдарламасын жасау кезінде оның ұсынымдарын ескеріңіз. Егер жаттығу кезінде әлсіздік, бас айналу не ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды тоқтатып, дәрігермен кеңесіңіз.
13. Әрқашан күшіңіз бен икемділігіңізге сәйкес келетін жаттығу бағдарламасын таңдаңыз. Өз шамаңызға қарап, өзіңізді зорықтырмай жаттығыңыз. Ақылға салып жаттығыңыз.
14. Еспе жаттығу құрылғысымен жаттығу үшін тым кең, салбырап тұратын киім киімеңіз.

15. Ешқашан жалаң аяқ немесе ұйық киіп жаттықпаңыз; әрқашан шақ келетін, табанды ұстап тұратын және тайғанамайтын резеңке табанды спорттық аяқ киім киіңіз.
16. Жаттығу құрылғысын пайдалану, орнату, құрастыру және бөлшектеу кезінде тепе-теңдікті сақтаңыз. Тепе-теңдікті жоғалту құлауға және ауыр жарақатқа әкелуі мүмкін.
17. Жаттығу құрылғысын отырғышынан ұстап жылжытпаңыз. Бұл жағдайда отырғыш жылжып кетіп, оның күймешесі саусақты не қолды қысып қалуы мүмкін.
18. Еспе жаттығу құрылғысын салмағы 110 кг-нан асатын адамдарға қолдануға болмайды.
19. Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттығуы тиіс.
20. Бұл жаттығу құрылғысы тек үйде пайдалануға арналған. Ол қоғамдық мекемелерде пайдалануға арналмаған.



Назар аударыңыз:

Осы не басқа жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігермен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан, бұрын физикалық жаттығулар жасамаған, жүкті немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Бұл өнім тек үйде пайдалануға арналған. Оны қоғамдық немесе коммерциялық мекемелерде қолданбаңыз. Ескертулер мен нұсқауларды толық орындамау ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.

Еспе жаттығу құрылғысын пайдаланбас бұрын, ауыр жарақат алу қаупін азайту үшін келесі қауіпсіздік нұсқауларын оқып шығыңыз.

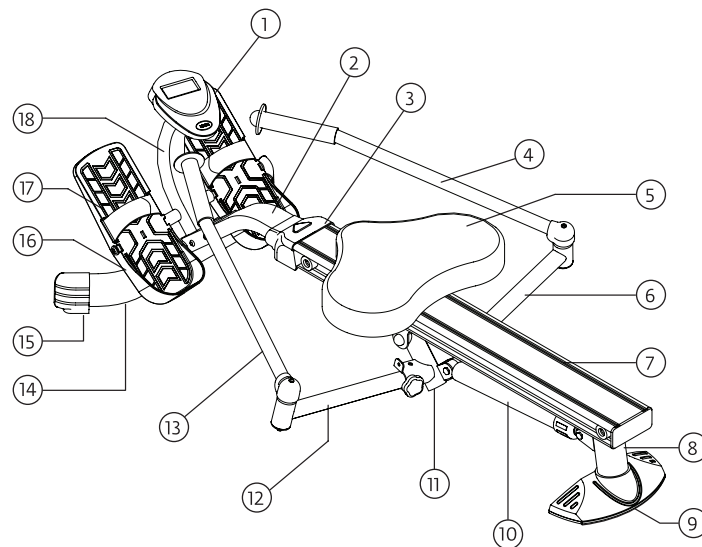
2. Жұмысты бастау алдында

Біздің еспе жаттығу құрылғымызды таңдағаныңызға рақмет. Біз сапалы жаттығу құрылғыларын шығарғанымызды мақтан тұтамыз және олармен өзіңізді жақсы сезінуге, жақсы көрінуге және өмірден толық ләззат алуға көмектесетін жаттығуларды жасап, көп уақыт өткізесіз деп үміттенеміз.

Тұрақты жаттығулар адамның физикалық және психологиялық денсаулығын жақсартатыны дәлелденген. Көбінесе қарқынды өмір ырғағы спортпен айналысу уақыты мен мүмкіндіктерін шектейді. **Еспе жаттығу құрылғысы жақсы физикалық күй мен салауатты әрі бақытты өмір сүру салтына бастайтын ыңғайлы және қарапайым жолды ұсынады.**

Жаттығу құрылғысын пайдалануды бастамас бұрын осы нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз.

№	Жалпы сипаттамасы
1	Есептегіш
2	Алдыңғы тірек
3	Алдыңғы қақпақ
4	Оң жақ қолсап
5	Отырғыш
6	Кеңейткіш иінтірек
7	Орталық арқалық
8	Артқы тірек
9	Тұрақтандырғыш аяғы
10	Амортизатор
11	Топса
12	Кеңейткіш иінтірек
13	Сол жақ қолсап
14	Алдыңғы тұрақтандырғыш
15	Сол жақ аяқ
16	Педаль белдікшесі
17	Педаль
18	Есептегіш тағаны

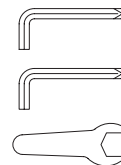


Құрастыру үшін келесі құрал-саймандар қажет:

Алтықырлы кілт (5 мм)

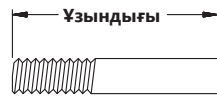
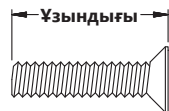
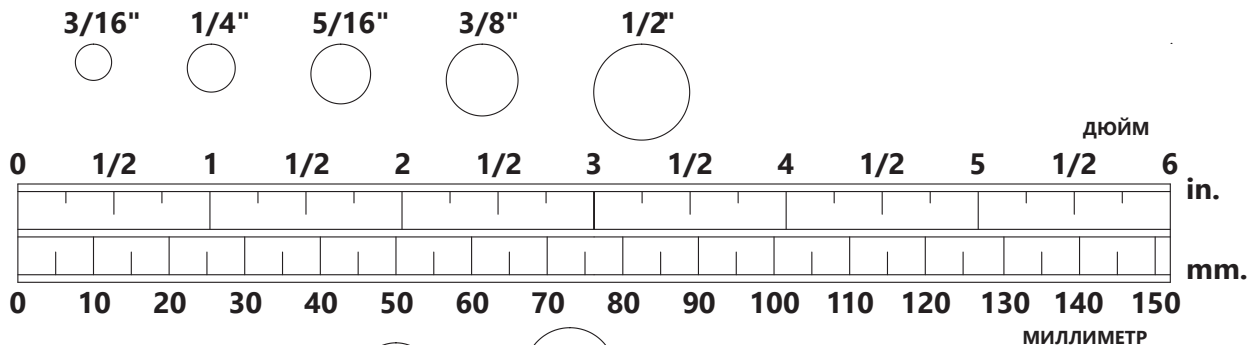
Сомын кілті (13 мм)

Оған қоса, AA типті батарея қажет (жиынтыққа кірмейді).



3. Жабдық компоненттерінің кестесі

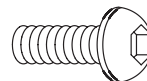
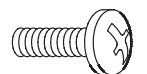
Бұл кесте құрастыру кезінде қолданылатын бекітпе бөлшектерді анықтауға көмектеседі. Диаметрін тексеру үшін тығырықтарды және бұран не бұранда ұштарын шеңберлерге қойыңыз. Шәкілмен бұрандар мен бұрандалар ұзындығын тексеруге болады.



Түсіндірме: барлық бұрандар мен бұрандалар ұзындығы (жалпақ бастылардан басқа) төбеліктің төменгі жағынан бастап бұранның/бұранданың ұшына дейін өлшенеді. Жалпақ басты бұрандар мен бұрандалар төбеліктің жоғарғы жағынан бастап бұранның/бұранданың ұшына дейін өлшенеді.

Бұйымды қораптан шығарғаннан кейін бекітпелер пакетін ашып, барлық элементтер түгел екенін тексеріңіз. Кейбір бекітпе элементтері жаттығу құрылғысының тиісті бөліктеріне салынып қойған болуы мүмкін.

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
49	Жартылай дөңгелек төбелікті бұранда (M8×0,8×12 мм)	2
51	Сфералық бұран (M8×1,25×15 мм)	8
53	Сфералық бұран (M8×1,25×25 мм)	2
36	Үлкен тығырық (M8)	2
59	Тығырық (M8)	8
62	Нейлон ендіргесі бар сомын (M8×1,25)	2

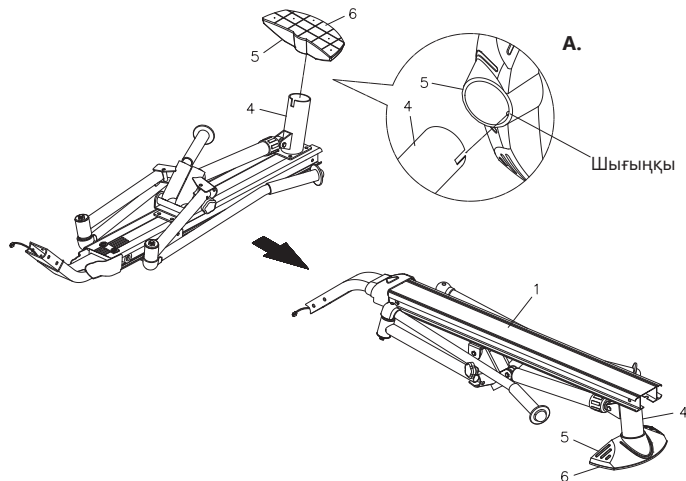


4. Құрастыру нұсқаулығы

Алдын ала тазартылған аймақта барлық бөліктерді қораптан алып, оларды еденге қойыңыз. Барлық қаптама материалдарды алып тастап, оларды қайтадан қорапқа салыңыз. Құрастыру аяқталғанша қаптаманы тастамаңыз. Жұмысты бастау алдында құрастыру процесінің әр қадамын мұқият қарап шығыңыз.

1-ҚАДАМ

Негізгі қаңқаны суретте көрсетілгендей еденге қойыңыз. Енді А сызбасын қараңыз. Тұрақтандырғыш аяғындағы шығыңқы (5) артқы тірек ұясымен (4) тураланғанын тексеріп, тұрақтандырғыш аяғын (5) артқы тірекке (4) салыңыз. Негізгі қаңқаны қалыпты күйіне бұрап, тұрақтандырғыш аяғындағы (5) тұрақтандырғыш тіреуіші (6) бекітілгенін тексеріңіз.



2-ҚАДАМ

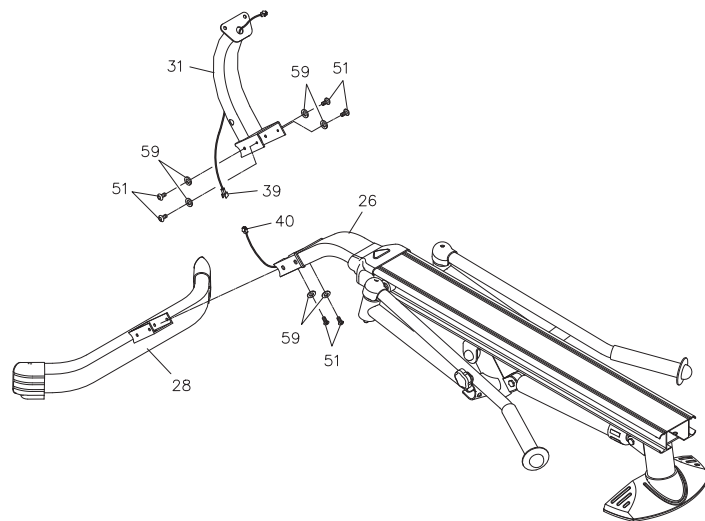
Алдыңғы тұрақтандырғыштағы (28) қапсырманы алдыңғы тірекке (26) салыңыз. Есептегіш тағанын (31) алдыңғы тірекке (26) бекітіңіз, содан кейін есептегіш тағанын (31), алдыңғы тіректі (26) және алдыңғы тұрақтандырғышты (28) сфералық бұран (M8×1,25×15 mm) (51) мен тығырықтар (M8) (59) арқылы қосыңыз.

Барлық алты бұранды орнына салмайынша, бұрандарды қатайтпаңыз.

Ескерту: есептегіш тағанын (31) құрастыру кезінде ұзартқыш сымды (39) зақымдап алмаңыз.

3-ҚАДАМ

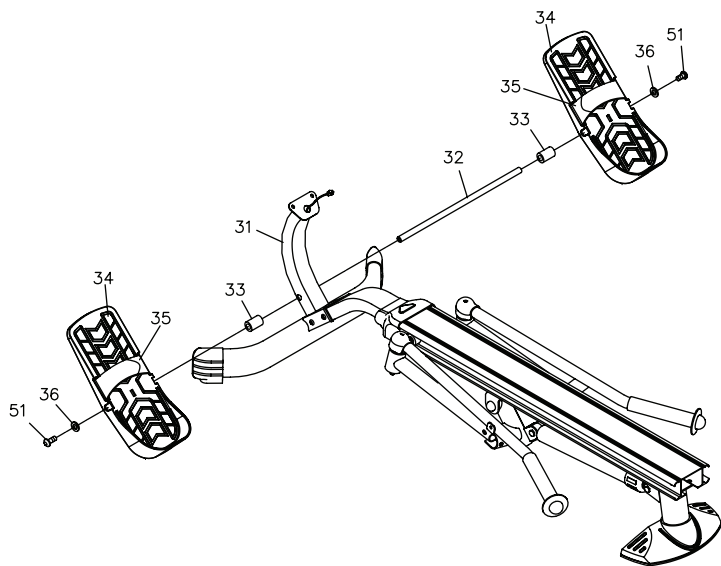
Ұзартқыш сымды (39) датчик сымына (40) қосыңыз.



4-ҚАДАМ

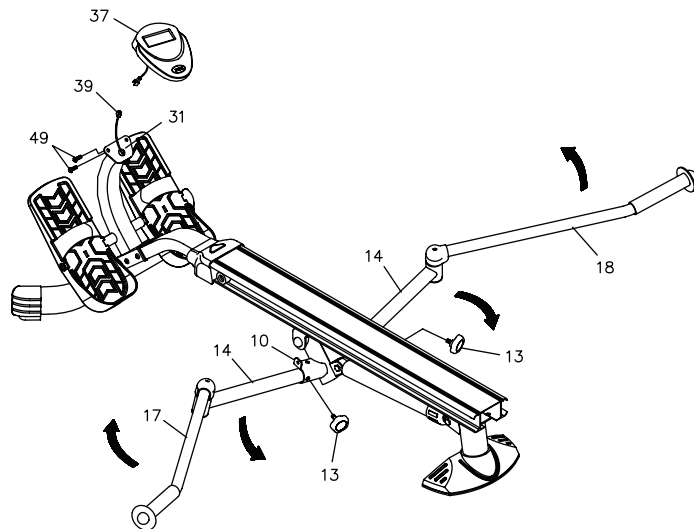
Педаль осін (32) есептегіш тағанындағы (31) тесіктерге салыңыз. Педаль бөлшегі (33) мен педальды (34) педаль осінің (32) әр жағына орнатып, оларды есептегіш тағанына (31) сырғытыңыз.

Педальдарды (34) сфералық бұрандар (M8×1,25×15 мм) (51) мен үлкен тығырықтар (M8) (36) арқылы педаль осінің (32) екі жағына бекітіңіз. Педаль осінің (32) екі жағындағы сфералық бұрандарды (M8×1,25×15 мм) (51) бір уақытта қатайту үшін екі алтықырлы кілт қажет болады.



5-ҚАДАМ

Қолсапар (17, 18) мен кеңейткіш иінтіректерді (14) суретте көрсетілгендей ашыңыз. Кеңейткіш иінтіректерді (14) құлақты сомындармен (13) топсаға бекітіңіз.



6-ҚАДАМ

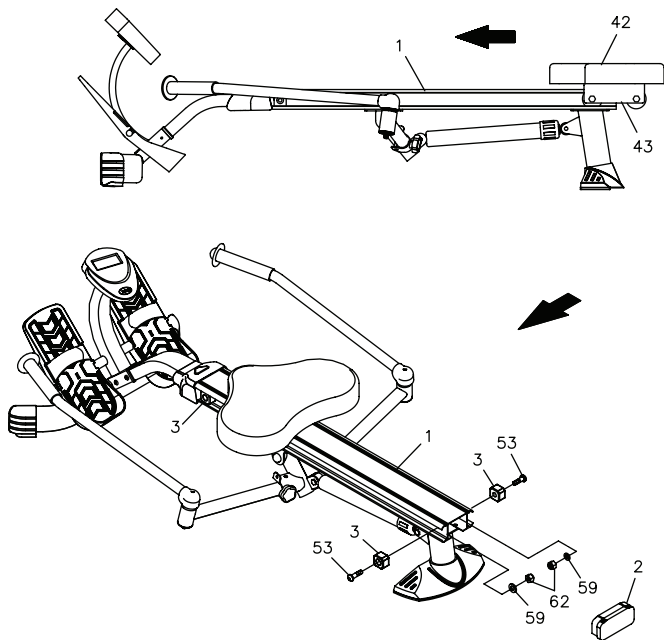
Есептегішке (37) AA типті батареяны орнатыңыз (жиынтыққа кірмейді). Батареяны орнату туралы толық нұсқаулар 10-бетте берілген. Ұзартқыш сымды (39) есептегішке (37) қосыңыз. Есептегішті (37) жартылай дөңгелек төбелікті бұранда (M5×0,8×12 мм) (49) арқылы есептегіш тағанындағы тілімшеге (31) бұраңыз.

7-ҚАДАМ

Отырғыш блогын (42, 43) орталық арқалыққа (1) орнатыңыз. Отырғыш тоқтатқыштарын (3) орталық арқалықтың (1) артқы ұшына салып, оны сфералық бұрандармен (M8×1,25×15 мм) (53) бекітіңіз. Зауытта жиналатын орталық арқалықтың (1) алдыңғы ұшында отырғыш тоқтатқыштары (3) бар-жоғын тексеріңіз.

8-ҚАДАМ

Орталық арқалықтың қақпағын (2) орталық арқалықтың артқы ұшына (1) салыңыз.



Жинау аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз! Қауіпсіздік нұсқаулығы

5. Консольді пайдалану

Іске қосу:

Отырғыш қозғалысы немесе батырманы басу арқылы.

Өшіру:

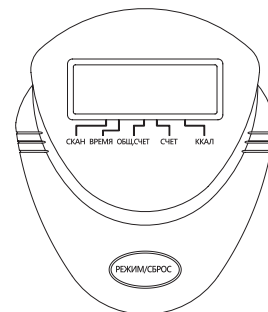
Жаттығу құрылғысы 4 минут әрекетсіздіктен кейін автоматты түрде өшеді.

Режим/түсіріп тастау батырмасы:

Бұл батырмамен дисплейдегі функцияны, соның ішінде СКАН (Сканерлеу), УАҚЫТ, ЖАЛПЫ ЕСЕП, ЕСЕП және ККАЛ (Калориялар) функцияларын таңдауға болады.

Жалпы есептегіштен (ЖАЛПЫ ЕСЕП) басқа барлық параметрлерді нөлге түсіріп тастау үшін батырманы 2 секунд бойы басып тұрыңыз.

Функциялар:



Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама, өлшем бірліктері	Индикация
СКАН (Сканерлеу)	Әр 6 секунд сайын барлық параметрлерді (УАҚЫТ, ЖАЛПЫ ЕСЕП, ЕСЕП және ККАЛ) автоматты түрде айналдырып көрсетеді.	
УАҚЫТ	1 секунд пен 99 минут 59 секунд аралығындағы өткен уақытты көрсетеді. ЖАЛПЫ ЕСЕП (жалпы саны): 0-ден 9999-ға дейінгі аралықта жалпы есу санын көрсетеді. Жалпы есу саны есептегіш өшірілген кезде де сақталады.	0 > 9999
ЕСЕП (саны)	0-ден 9999-ға дейінгі аралықта ағымдағы сериядағы есу санын көрсетеді.	0 > 9999

Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама, өлшем бірліктері	Индикация
ККАЛ (калория)	0-ден 9999 ккал-ға дейінгі аралықта калория шығынын көрсетеді. Бұл көрсеткіш шамамен алынған және орташа пайдаланушы үшін есептелген. Оны тек осы жаттығу құрылғысында жасалатын жаттығулармен салыстыру үшін пайдалану керек.	0 > 9999

Ескерту: батареяларды ауыстырғанда немесе жаттығу құрылғысын ұзақ уақыт сақтағанда ЖАЛПЫ ЕСЕП көрсеткіштері нөлге түсіріп тасталады.

Батареяны салу және ауыстыру әдісі:

1. Есептегіштің артқы жағындағы батарея салатын бөлік қақпағын ашыңыз.
2. Консоль AA типті 1 батареямен (1,5 В) жұмыс істейді. Батарея жиынтыққа кірмейді.

Суретте батареяны орнату және ауыстыру процесі көрсетілген.

Ескерту:

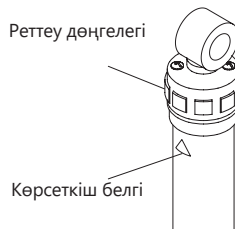
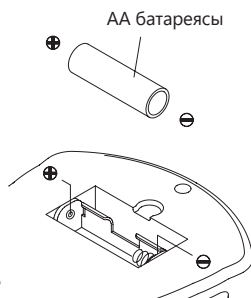
1. Қайта зарядталатын батареяларды пайдалану ұсынылмайды.
2. Батареяларды барлық мемлекеттік және федералдық заңдар мен ережелерге сәйкес кәдеге жарату керек.
3. Батареяны отқа тастамаңыз.

6. Жүктемені реттеу

Амортизатордың кедергісін оның жоғарғы жағындағы реттеу дөңгелегін бұрау арқылы реттеуге болады. Бұл дөңгелекпен 1–12 аралығындағы мәнді орнатуға болады.

1-мән: ең әлсіз кедергі.

12-мән: ең күшті кедергі.



Ескерту:

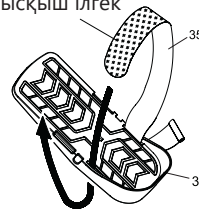
Амортизатор жаттығу құрылғысын бірнеше минут пайдаланған кезде қызады.

6.1 Педаль белдікшелерін реттеу

Егер ыңғайлы болса, педаль белдікшесін (35) төмендегі 1-суретте көрсетілгендей педальдың (34) жоғарғы қалпына орнатуға болады. Педаль белдікшесін (35) педальдың (34) астыңғы жағындағы тесіктен, содан кейін болат сақинадан өткізіңіз. Болат сақинаны педальға (34) қарай сырғытыңыз. Педаль белдікшесін (35) 1-суретте көрсетілгендей педальдағы (34) тесіктің қарсы жағынан жоғарыдан төмен қарай өткізіп, педаль белдікшесінің (35) ұшын педаль белдікшесінің (35) жоғарғы жағына жабысқыш ілгекпен бекітіңіз.

Педаль белдікшесінің (35) қажетті енін табу үшін жабысқышты әртүрлі деңгейде бекітіп көріңіз. 2-суретті қараңыз.

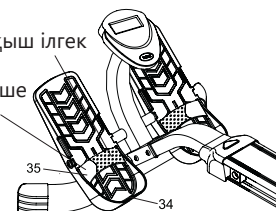
Жабысқыш ілгек



1-сурет

Жабысқыш ілгек

Белдікше ұшы



2-сурет

7. Техникалық қызмет көрсету және сақтау

7.1 Техникалық қызмет көрсету

Жаттығу құрылғысы элементтерінің қауіпсіздігі мен тұтастығын тек уақытылы тексеру арқылы сақтауға болады. Тексеру жұмыстарын төмендегідей жүзеге асырыңыз:

1. Қолсаптарды (17, 18) тартып, амортизатор (22) кедергісі дұрыстығын тексеріңіз.
2. Орталық арқалықтағы (1) роликті бағыттағыштарды сіңіргіш матамен сүртіңіз.
3. Бұрандар мен сомындарды тексеріңіз: олардың барлығы өз орнында және жақсы тартылған болуы керек. Жоғалған бұрандар мен сомындарды ауыстырыңыз. Босап қалған бұрандар мен сомындарды қатайтыңыз.

Жаттығу құрылғысына уақытылы техникалық қызмет көрсету жауапкершілігі толығымен оның пайдаланушысына (иесіне) жүктеледі. Жаттығу құрылғысының тозған және зақымданған элементтерін дереу ауыстырып, жөндеу аяқталғанға дейін жаттығу құрылғысын пайдаланбау керек. Бұл еспе жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу үшін тек түпнұсқа бөлшектерді пайдалануға рұқсат етіледі. Жаттығу құрылғысын таза ұстаңыз: пайдаланғаннан кейін оны жұмсақ, сіңіргіш матамен сүртіңіз.

7.2 Сақтау

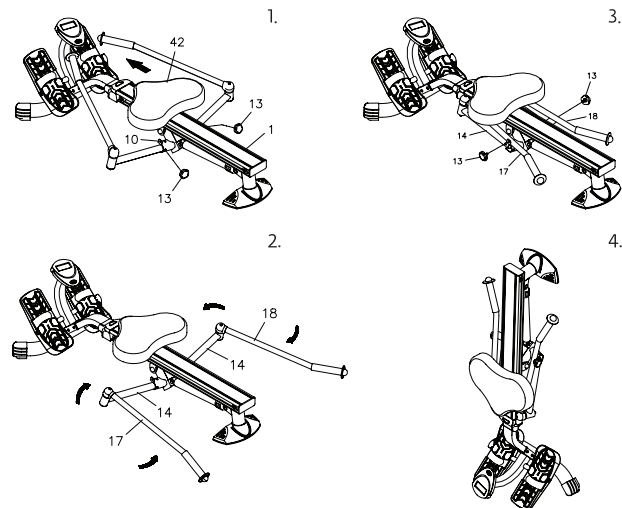
1. Жаттығу құрылғысын таза және құрғақ жерде сақтау керек.
2. Жаттығу құрылғысын алдыңғы және артқы тұрақтандырғыштарынан ұстап жылжыту қажет. **Ешқашан оны отырғышынан ұстап жылжытпаңыз. Бұл жағдайда отырғыш жылжып кетіп, оның күймешесі саусақты не қолды қысып қалуы мүмкін.**
3. Егер жаттығу құрылғысын бір не бірнеше жыл пайдаланбайтын болсаңыз, электрондық жүйенің зақымдануына жол бермеу үшін одан батареяны алып тастаңыз.

7.3 Жаттығу құрылғысын жинау

Еспе жаттығу құрылғысын сақтауға оңай етіп жинау үшін суретте көрсетілген әрекеттерді орындаңыз.

1. Отырғышты (42) орталық арқалықтың (1) алдыңғы ұшына қарай сырғытыңыз. Иіптіректен (10) құлақты сомындарды (13) шешіп алыңыз.
2. Сол және оң жақ қолсаптарды (17, 18) артқа қарай бұраңыз. Кеңейткіш иіптіректерді (14) қарай жинаңыз.
3. Топсаға (10) құлақты сомындарды (13) бұрау арқылы қолсаптарды жиналған күйде бекітіңіз. Енді еспе жаттығу құрылғысын қажетті сақтау орнына жылжытуға болады.
4. 4-суретте жаттығу құрылғысын тігінен орналастыру әдісі көрсетілген.

Ескерту: жаттығу құрылғысын жинау және жазу кезінде қолыңызды ықтимал қысу нүктелерінен аулақ ұстаңыз.



8. Жаттығу ұсынымдары

Жаттығу бағдарламасын жеке физикалық дайындықты ескере отырып бастау керек. Егер бірнеше жыл бойы жүріс-тұрысы аз өмір сүру салтын ұстанған болсаңыз немесе айтарлықтай артық салмағыңыз болса, жаттығуды ақырын бастап, оның ұзақтығын бірте-бірте арттырыңыз. Жаттығу кезінде жүрек соғу жиілігін бақылай отырып, жаттығу қарқындылығын біртіндеп арттырыңыз.

Келесі маңызды ұсынымдарды орындаңыз:

- Дәрігерге жаттығу бағдарламасы мен диетаңызды көрсетіңіз.
- Дәрігер мақұлдаған нақты мақсаттармен жаттығу бағдарламасын баяу бастаңыз.
- Жаттығуды бастамас бұрын денені қыздырыңыз және жаттығу аяқталғанда созылу жаттығуларын жасаңыз.
- Жаттығу кезінде жүрек соғу жиілігін мезгіл-мезгіл өлшеп, оны максималды жүрек соғу жиілігінің 60% (төмен қарқын) пен 90% (жоғары қарқын) диапазонында ұстауға тырысыңыз. Жаттығуды төмен қарқынмен бастап, аэробты дайындық деңгейіңіз жақсарған сайын қарқынды ақырын арттырыңыз.
- Егер жаттығу кезінде бас айналу не әлсіздік белгілерін сезінсеңіз, жылдамдықты азайтыңыз немесе жаттығуды тоқтатыңыз.

Бастапқыда мақсатты аймақта тек бірнеше минут қана жаттыға алуыңыз мүмкін, бірақ 6-8 аптадан кейін аэробты төзімділігіңіз айтарлықтай артады. Тым тез шаршап қалмау үшін өзіңізге жайлы қарқынды сақтау өте маңызды.

Қандай қарқынмен жаттығып жатқаныңызды анықтау үшін жүрек соғу жиілігін бақылау құралын немесе төмендегі кестені пайдаланыңыз. Тіімді аэробты жаттығулар максималды жүрек соғу жиілігінің 60–90% аралығында орындалады. Егер жаттығу бағдарламасын жаңадан бастап жатсаңыз, жүрек соғу жиілігін осы диапазонның төменгі шегінде ұстаңыз. Аэробты төзімділік жақсарған сайын жүрек соғу жиілігін жоғарыда көрсетілген диапазонға дейін көтеру арқылы жаттығулар қарқынын біртіндеп арттырыңыз.



Жүрек соғу жиілігін өлшеу үшін жаттығу кезінде мезгіл-мезгіл үзіліс жасаңыз, бірақ аяқты қозғалтуды немесе жүруді тоқтатпаңыз. Екі не үш саусақты білегіңізге қойып, алты секунд ішінде жүрек соғу санын санаңыз. Жүрек соғу жиілігін білу үшін осы санды онға көбейтіңіз. Мысалы, егер алты секунд ішінде 14 соққыны санасаңыз, бір минуттағы жүрек соғу жиілігі 140 соққыны құрайды. Жаттығуды тоқтатқан кезде жүрек соғу жиілігі тез баяулайтындықтан, алты секундтық өлшеу әдісі қолданылады. Жүрек соғу жиілігін қажетті диапазонда ұстау үшін жаттығу қарқынын реттеңіз.

Әртүрлі жасқа арналған жүрек соғу жиілігінің мақсатты диапазоны¹

Жас	Мақсатты ЖСЖ диапазоны (максималды ЖСЖ-нің 55%–90%-і)	Орташа максималды ЖСЖ (100%)
20 жас	минутына 110–180 соққы	минутына 200 соққы
25 жас	минутына 107–175 соққы	минутына 195 соққы
30 жас	минутына 105–171 соққы	минутына 190 соққы
35 жас	минутына 102–166 соққы	минутына 185 соққы
40 жас	минутына 99–162 соққы	минутына 180 соққы

¹— Американдық спорттық медицина колледжінің ұсынымдары бойынша кардиореспираторлық жаттығуларды барынша тиімді орындау үшін ЖСЖ мәнін максималды жүрек соғу жиілігінің 55%–90%-і диапазонында ұстау керек. Максималды жүрек соғу жиілігін есептеу үшін келесі формула қолданылды: 220 – адам жасы = болжамды максималды ЖСЖ мәні

Жас	Мақсатты ЖСЖ диапазоны (максималды ЖСЖ-нің 55%–90%-і)	Орташа максималды ЖСЖ (100%)
45 жас	минутына 97–157 соққы	минутына 175 соққы
50 жас	минутына 94–153 соққы	минутына 170 соққы
55 жас	минутына 91–148 соққы	минутына 165 соққы
60 жас	минутына 88–144 соққы	минутына 160 соққы
65 жас	минутына 85–139 соққы	минутына 155 соққы
70 жас	минутына 83–135 соққы	минутына 150 соққы

9. Денені қыздыру және салқындату

9.1 Денені қыздыру

Денені қыздыру жаттығуларының мақсаты — денені жаттығуға дайындап, жарақат алу қаупін азайту. Күштік не аэробты жаттығуларды жасау алдында денені 2–5 минут бойы қыздыру қажет. Бұлшықеттерді қыздырып, жүрек соғу жиілігін арттыратын жаттығуларды жасаңыз. Оған жылдам жүру, жортақтай жүгіру, секірмежіппен секіру және бір орында жүгіру кіреді.

9.2 Созылу

Бұлшықеттерді қыздырып алғаннан кейін, сондай-ақ күштік және аэробты жаттығулардан кейін дұрыстап созылу өте маңызды. Қыздырылған бұлшықеттер жақсы созылып, жарақат алу қаупі айтарлықтай азаяды. Әр созылу қалпында 15–30 секунд тұру керек. Оқыс қимылдар жасамаңыз.

Ұсынылған созылу жаттығулары

Дененің төменгі бөлігін созу

Аяқты иық деңгейінде қойып, алға қарай еңкейіңіз. Денені салмағын түсіріп, осы қалыпта 30 секунд тұру арқылы арқа мен аяқ бұлшықеттерін созыңыз.

ОҚЫС ҚИМЫЛДАР ЖАСАМАҢЫЗ!

Аяқтың артқы жағындағы керіліс азайған кезде, төменірек еңкейуге тырысыңыз.



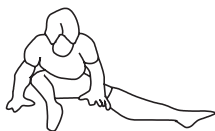
Еденде созылу

Еденде отырып, аяқты барынша кең ашыңыз. Денемен оң аяқ тізесіне қарай созылып, қолдың көмегімен кеудені санға қарай тартыңыз. Осы қалыпта 10–30 секунд отырыңыз.

ОҚЫС ҚИМЫЛДАР ЖАСАМАҢЫЗ!

Осы жаттығуды 10 рет қайталаңыз.

Екінші аяқпен де солай жасаңыз.



Аяққа қарай еңкею

Бастапқы қалыпта тұрып, аяқты иық деңгейінде қойып, суретте көрсетілгендей алға қарай еңкейіңіз. Қолмен денені оң аяққа қарай ақырын тартыңыз. Басты төмен түсіріңіз.

ОҚЫС ҚИМЫЛДАР ЖАСАМАҢЫЗ!

Осы қалыпта кемінде 10 секунд тұрыңыз. Енді денені сол аяққа қарай еңкейтіңіз. Осы жаттығуды баяу қарқынмен бірнеше рет қайталаңыз.



Денені бұрып еңкею

Бастапқы қалып — еденде бір аяқты түзу, екіншісін бүгіп отырып, оларды екі жаққа қарай ашыңыз. Белді бұру арқылы бүгілген аяққа кеуде тигенше еңкейіңіз.

Осы қалыпта кемінде 10 секунд тұрыңыз. Әр бағытта 10 рет қайталаңыз.



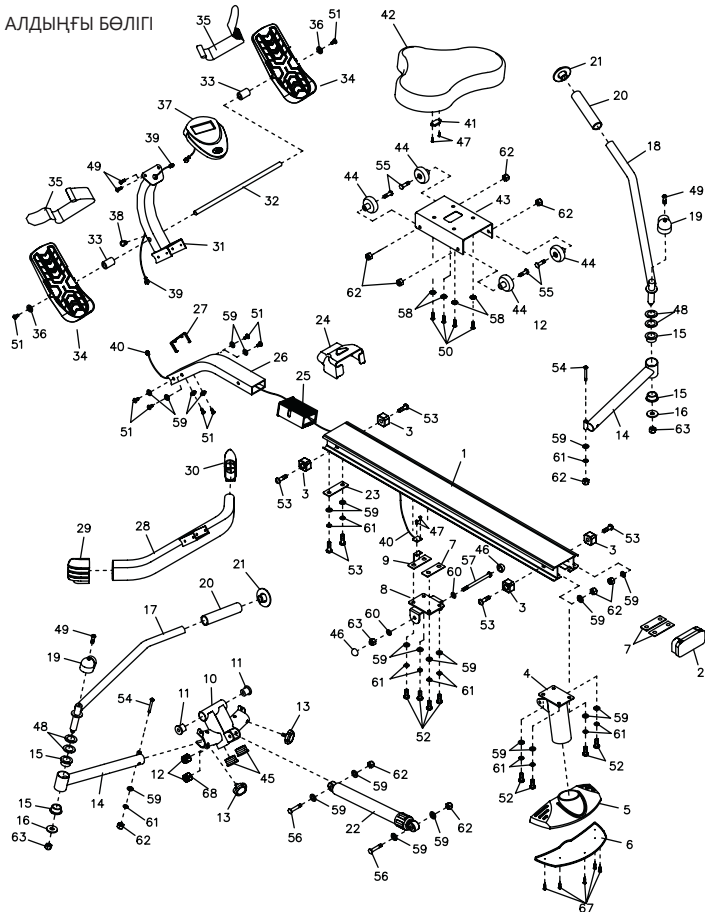
Кез келген жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігерден рұқсат алуды ұмытпаңыз.

9.3 Салқындату

Салқындату жаттығуларының мақсаты — әр жаттығуды аяқтағаннан кейін денені қалыпты немесе қалыптыға жақын жағдайға қайтару. Салқындату жаттығуларын дұрыс орындау қалыпты жүрек соғу жиілігін қалпына келтіруге және қанды жүрекке айдауға көмектеседі. Салқындату кезеңіне жоғарыда берілген созылу жаттығуларын қосу ұсынылады. Оларды әр күштік жаттығудан кейін жасау керек.

10. Компоненттер сұлбасы

АЛДЫҒЫ БӨЛІГІ



АРТҚЫ БӨЛІГІ

11. Бөлшектер тізімі

№	Атауы	Саны, д.
1	Орталық арқалық	1
2	Орталық арқалық қалпақшасы	1
3	Отырғыш тоқтатқышы	4
4	Артқы тірек	1
5	Тұрақтандырғыш аяғы	1
6	Тұрақтандырғыш тіреуіші	1
7	Бұрамасы бар тірек тілімше	3
8	Қолсаптар тірегі	1
9	Датчиктің тірек тілімшесі	1
10	Топса	1
11	Топса төлкесі	2
12	Жабыстырма	2
13	Құлақты сомын	2
14	Кеңейткіш иінтірек	2
15	Кеңейткіш иінтірек төлкесі	4
16	Үлкен тығырық (M12)	2
17	Сол жақ қолсап	1
18	Оң жақ қолсап	1
19	Қорғаныш қалпақша	2
20	Пеноматериалдан жасалған қолсап	2
21	Қолсап қалпақшасы	2
22	Амортизатор	1
23	Тірек тілімше	1
24	Алдыңғы қақпақ	1
25	Муфта	1
26	Алдыңғы тірек	1
27	Тірек сақина	1
28	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
29	Сол жақ аяқ	1
30	Оң жақ аяқ	1
31	Есептегіш тағаны	1

№	Атауы	Саны, д.
32	Педаль осі	1
33	Педаль бөлшегі	2
34	Педаль	2
35	Педаль белдікшесі	2
36	Үлкен тығырық (M8)	2
37	Есептегіш	1
38	Қорғаныш манжет	1
39	Ұзартқыш сым	1
40	Датчик сымы	1
41	Магнит	1
42	Отырғыш	1
43	Отырғыш күймешесі	1
44	Ролик	4
45	Дөңгелек бітеуіш (25 мм)	2
46	Қалпақшалы сомын (M10)	2
47	Жартылай дөңгелек төбелікті бұранда (M2,9×10 мм)	4
48	Толқынды тығырық (Ø20×Ø23,5×ені 0,5 мм)	4
49	Жартылай дөңгелек төбелікті бұранда (M8×0,8×12 мм)	4
50	Жартылай дөңгелек төбелікті бұран (M6×1×15 мм)	4
51	Сфералық бұран (M8×1,25×15 мм)	8
52	Сфералық бұран (M8×1,25×20 мм)	8
53	Сфералық бұран (M8×1,25×25 мм)	6
54	Сфералық бұран (M8×1,25×50 мм)	2
55	Алтықырлы бұран (M8×1,25×30 мм)	4
56	Алтықырлы бұран (M8×1,25×41 мм)	2
57	Алтықырлы бұран (M10×1,5×120 мм)	1
58	Тығырық (M6)	4
59	Тығырық (M8)	24
60	Тығырық (M10)	10
61	Серіппелі тығырық (M8)	12

№	Атауы	Саны, д.
62	Нейлон ендірімесі бар сомын (М8×1,25)	10
63	Нейлон ендірімесі бар сомын (М10×1,5)	3
64	Алтықырлы кілт (5 мм)	2
65	Сомын кілті (13 мм)	1
66	Пайдаланушы нұсқаулығы	1
67	Жартылай дөңгелек төбелікті бұранда (М3,5×15 мм)	5
68	Жартылай дөңгелек төбелікті бұранда (М6×1×25 мм)	2

12. Техникалық сипаттамалары

Жүктеу жүйесі	Гидравликалық (майлы амортизатор)
Жүктемені реттеу	Қолмен, 12 деңгей
Жаттығу құрылғысының қуаты	1 қуат беру элементі (АА типті)
Максималды пайдаланушы салмағы	110 кг
Жұмыс күйіндегі өлшемі (Ұ×Е×Б)	127х92х49 см
Жиналған күйдегі өлшемі (Ұ×Е×Б)	52х127х59 см
Жаттығу құрылғысының салмағы	15,3 кг
Жаттығу компьютері	Жаттығу уақыты, есу саны, жалпы есу саны, калориялар, сканерлеу режимі
Конструкция ерекшеліктері	Еден қисықтығының алдыңғы компенсаторы
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ



Күшейтілген берік конструкция

Тозуға төзімді және күшейтілген материалдар жаттығу құрылғысының ұзақ қызмет мерзіміне кепілдік береді.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO

Модель: V-118

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

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

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

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады



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