



ENERGY EFFICIENT

SENSE TOUCH

EVER PROOF

SMART START

EXA MOTION

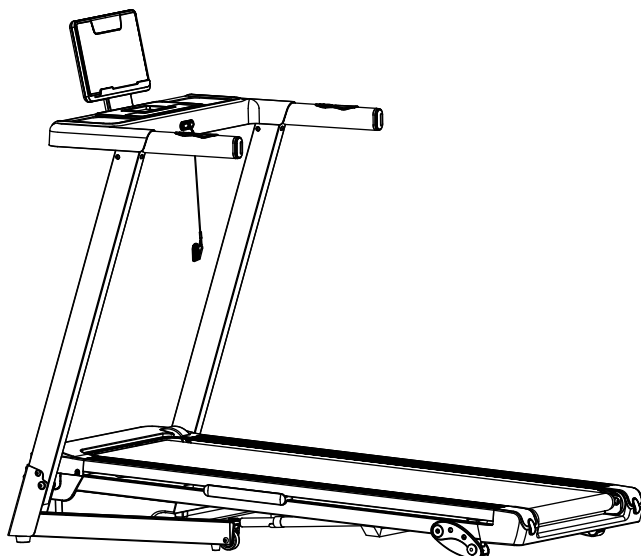
MEDIA HUB

AIR SHOCK

INSTA RUN

FAST OIL

SOFT FALL



FRAME WARRANTY

Қаңқаға кепілдік

YEARS

7

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ

ЖҮГІРУ ЖОЛЫ

T-230 SMARTA

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

Мазмұны

1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары	4
2. TORNEO T-230 SMARTA жүгіру жолының артықшылықтары	9
3. Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу	10
4. Техникалық сипаттамалары	12
5. Жаттығу құрылғысын құрастыру	13
6. Жаттығу құрылғысын пайдалану	19
7. Жаттығу компьютері	24
8. Жаттығу процесінің сипаттамасы	32
9. Тамақтану бойынша ұсынымдар	36
10. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу	41
11. Қате туралы хабарлар	46
12. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату	49

Құрметті сатып алушы!

Біздің жаттығу құрылғымызды таңдағаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO T-230 SMARTA жүгіру жолы функциялылық пен ойластырылған дизайнға ие. Жүгіру жолында 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 олардың қауіпсіздігіне жауапты адамдардың бақылауынсыз жаттығу құрылғысын қолдануына немесе қосулы тұрған жаттығу құрылғысының қасында болуына тыйым салынады.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысының қуат кабелін тек дұрыс жерге тұйықталған розеткаға қосыңыз. Электр желісі мен жаттығу құрылғысы арасында ұзартқыштарды және өтпелі бейімдегіштерді қолданбаңыз. Бұл қорғаныстық ажырату құрылғысының жұмысын бұзуы және электр тогының соғу не өрт шығу қаупін арттыруы мүмкін.

• 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.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын қолданар алдында оның апаттық тоқтату механизмімен мұқият танысып шығыңыз. Егер өндіруші ұсынған болса, апаттық тоқтату кілтін киіміңізге бекітіңіз.

• Жаттығу құрылғысына әрқашан толық тоқтаған кезде ғана абайлап мініп-түсіңіз. Электр жүгіру жолдары үшін: жаттығуды бастамас бұрын, жүгіру жолағының шеттерінде орналасқан қозғалмайтын бүйірлік аяқ платформаларына тұрып, ең төменгі жылдамдықты орнатыңыз және жүгіру жолағы қозғалғаннан кейін жаттығуды бастаңыз.

- Электр жүгіру жолдары үшін: жүгіру жолағы қозғалатын бағытта жүруге не жүгіруге тыйым салынады.
- 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 электромагниттік сәулелендіруі жоғары ешқандай құрылғыны қолданбаңыз, өйткені электромагниттік сәулелендіру жаттығу компьютерінің көрсеткіштеріне әсер етуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысын пайдаланбайтын кезде әрқашан өшіріп жүріңіз. Егер жаттығу құрылғысы ұзақ уақыт бойы пайдаланылмайтын болса, оны электр желісінен ажыратыңыз. Егер басқару компьютері болса, алдымен жаттығу құрылғысының компьютерін өшіріңіз, содан кейін қуат кабелін электр желісінен ажыратыңыз.

Назар аударыңыз!



Жаттығу құрылғысын тазалау, жөндеу немесе оған техникалық қызмет көрсету алдында жаттығу құрылғысын міндетті түрде электр желісінен ажыратыңыз. Ажыратқаннан кейін тағы 10 минут күтіңіз, өйткені жаттығу құрылғысында бұл уақыт бойы электр заряды қалуы мүмкін.

Назар аударыңыз!



Электр желісінен қуат алатын жаттығу құрылғысын пайдаланған кезде электр жабдықтарына қатысты жалпы қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтаңыз.

Жаттығу құрылғысының қуат кабелін кілемді жабын астынан өткізбеңіз, сондай-ақ қызып тұрған беттер мен жылыту аспаптарынан аулақ ұстаңыз. Жаттығу құрылғысын әр қолданар алдында қуат кабелі мен қуат кабелінің ашасы зақымданбағанын тексеріңіз.

- Электр жүгіру жолы қозғалтқышының қызып кетуіне жол бермеңіз. 60 минут үздіксіз қолданғаннан кейін жүгіру жолын тоқтатып, оны 30 минут суытыңыз.

- Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз.
- Электр жүгіру жолдары үшін: электрқозғалтқыш қақпағын өзіңіз ашуға тырыспаңыз. Жаттығу құрылғысының ішіне кез келген бөгде заттың не дене мүшесінің кіріп кетуі электр тогының соғуына немесе жарақатқа әкелуі мүмкін.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде бөгде иіс немесе түтін шықса, жаттығуды дереу тоқтатып, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз. Ақаулы жаттығу құрылғысына өзіңіз диагностика жасауға және оны жөндеуге тырыспай, сатушының сервистік қызметіне жүгініңіз.

- Орнату орнын таңдаған кезде жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз. Жүгіру жолдары үшін: жүгіру жолының артында кемінде 2 м қосымша бос орынды қамтамасыз етіңіз. 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 °C пен +35 °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, жаттығу құрылғысын дереу тоқтатып, қуат кабелін электр желісінен ажыратыңыз. 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. Жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын арнайы майлағышпен (бөлек сатылады) уақытылы майлап отыру ұсынылады.

- 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 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 T-230 SMARTA жүгіру жолының артықшылықтары

Буындарды қорғау

Жүгіру жолағының периметрі бойынша алты дөңгелек амортизациялағыш көпшік, ал ортасында екі ұзартылған эластомер орнатылған. Олар буындарға түсетін соққы жүктемесін айтарлықтай азайтады. Жолда жаттығу қауіпсіз және жайлы.

Жаттығу бағдарламаларының әртүрлілігі

Қолжетімді 40 жаттығу бағдарламасы жаттығу процесін түрлендіруге және жеке мақсат пен ағза мүмкіндіктеріне сәйкес жаттығуды таңдауға мүмкіндік береді. Оған қоса, үш жеке жаттығу бағдарламасын жасап, жеке бағдарлама бойынша жаттығуға болады.

BMI (Body Mass Index) бағдарламасы

Пайдаланушының физикалық жағдайын бағалау және жаттығу прогресін бақылау үшін жаттығу компьютері әрбір жаттығудан кейін тестілеу жасауға мүмкіндік береді. Пайдаланушы жынысын, жасын, бойын және салмағын орнатып, нәтижелерді бақылау және мақсаттар қою арқылы жаттығуға деген ынтаны арттыруға болады.

Жылдам старт және қуатты үнемдеу

Жүгіру жолы жаттығуды кідіртеп, оны соңғы теңшелімдермен жалғастыруға мүмкіндік береді. 10 минуттан кейін жаттығу құрылғысы қуатты үнемдеу үшін күту режиміне өтеді.

Пульсті бақылау

Тұтқалардағы пульс датчиктері жүрек соғу жиілігін бақылауға көмектеседі.

Басқару ыңғайлылығы

Жаттығу компьютері жылдамдықты жылдам таңдау батырмаларымен жабдықталған, олар: 3, 6, 9 және 12. Тұтқалардағы пульс датчиктерінің жанындағы батырмалар арқылы жылдамдықты біркелкі ауыстыруға болады.

Жылжыту және орналастыру ыңғайлылығы

Жүгіру жолын жылжыту ыңғайлы болуы үшін тіректер ұштарында тасымалдау роликтері орналасқан. Еден қисықтығының компенсаторлары жаттығу құрылғысын тегіс емес бетте тұрақтандыруға мүмкіндік береді.

Қауіпсіздік

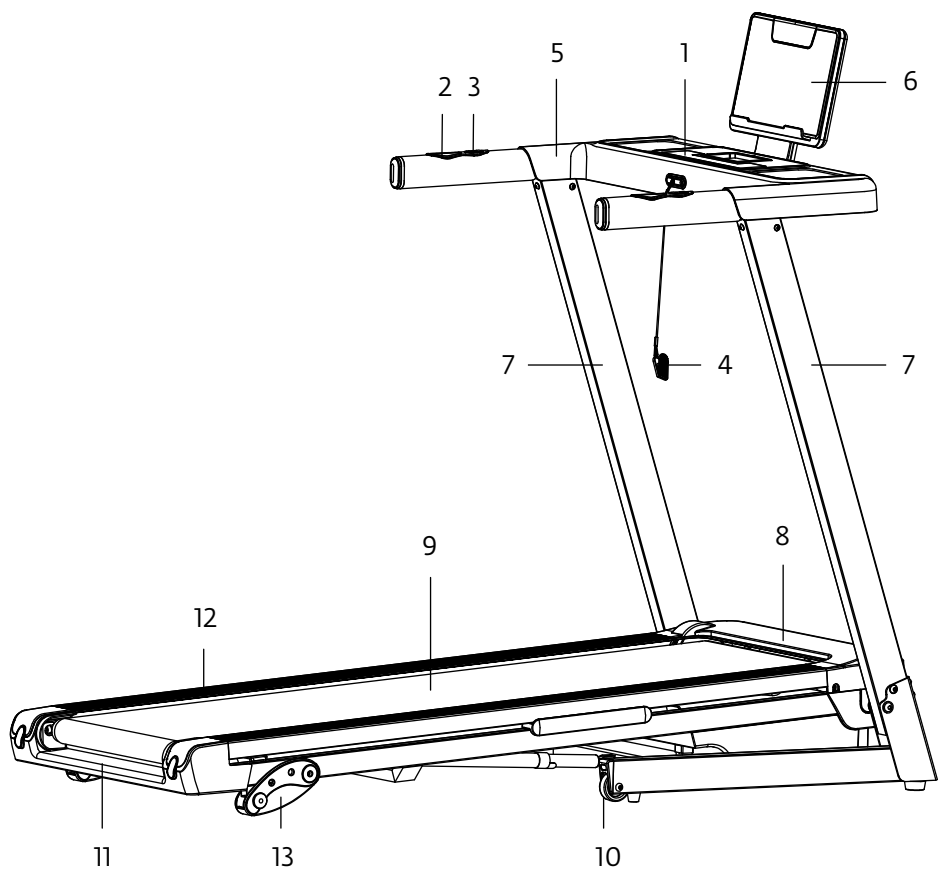
Жаттығу құрылғысының конструкциясында гидравликалық амортизатор қарастырылған, ол жиналып тұрған жаттығу құрылғысының кенеттен құлап кетуіне жол бермей, оны баяу түсіруге көмектеседі. Бұл сізді және жақындарыңызды жарақаттар алудан, ал еден жабынын — зақымданудан қорғайды. Артқы роликте жаттығу кезінде жүгіру жолағының астына әртүрлі заттардың кіріп кетуіне немесе балалар мен үй жануарларын жарақаттауға жол бермейтін қорғаныш экраны бар.

Мобилді құрылғылар

Жаттығу компьютері экранының астында мобилді құрылғылар ұстағышы орналасқан. Пайдаланушы жаттығу кезінде видео көре немесе музыка тыңдай алады. Жаттығу құрылғысында мобилді құрылғыларды зарядтауға арналған USB-C ағытпасы қарастырылған.

3. Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу

№	Атауы
1	Жаттығу компьютері
2	Пульс датчиктері
3	Басқару батырмалары
4	Апаттық тоқтату кілті
5	Тұтқа
6	Мобилді құрылғылар ұстағышы
7	Тағандар
8	Мотор бөлігінің қақпағы
9	Жүгіру жолағы
10	Тасымалдау роликтері
11	Қорғаныш экраны
12	Бүйірлік қаптама
13	Жүгіру жолағының реттемесі бар артқы тірек



4. Техникалық сипаттамалары

Моделі	T-230 SMARTA
Класы	НС
Жүгіру жолының типі	Электрлік
Арналымы	Жүріс Жеңіл жүгіру Орташа жүгіру Жортақтай жүгіру Жылдам жүгіру
Қозғалтқыш қуаты (тұрақ./макс.)	1,5 а.к. / 2,5 а.к.
Жылдамдықты арттыру	1–16 км/сағ
Жүгіру жолағының еңістігі	0%-тен 5%-ке дейін механикалық түрде реттелетін 3 деңгей
Пульс датчиктері	Иә
Тұтқалардағы басқару батырмалары	Иә
Жаттығу құрылғысының қуаты	220 В
Тұтынылатын қуаты	1100 Вт
Максималды салмағы нұсқаулығы	120 кг
Жұмыс күйіндегі өлшемдер	152,5×75×132 см
Жиналған күйдегі өлшемдері	87×75×136 см
Қаптама өлшемі	160×77×26 см
Жүгіру жолағының өлшемі	130×43 см
Нетто салмағы	53 кг
Брутто салмағы	65 кг
Жаттығу компьютерінің экранында көрсетілетін параметрлер	Уақыт Жүріп өткен қашықтық Калориялар Жылдамдықты арттыру Жасалған қадамдар саны

Конструкция ерекшеліктері	Жүгіру жолағының амортизациясы Еден қисықтығының компенсаторлары Тасымалдау роликтері Мобилді құрылғылар ұстағышы Сенсорлық басқару Экранның көгілдір жарықбергіші Жүгіру жолағын қарапайым майлау жүйесі Жүгіру жолағының амортизаторы Артқы роликтің қорғаныш экраны Алынбалы күштік кабелі
Қосымша	40 жаттығу бағдарламасы Body Fat (BMI) Гаджеттерді зарядтауға арналған USB-C кірісі Автоматты түрде өшіру Жүгіру жолағын майлау қажеттілігі туралы еске салу Апаттық тоқтату кілті Силикон майлағышы бар флакон
Кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына — 2 жыл жақтауына – 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.

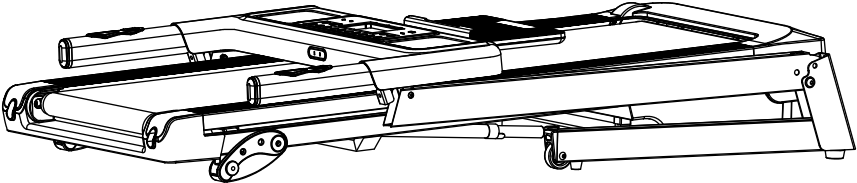


Егер жаттығу құрылғысы нөлден төмен температурада тасымалданса, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын жылытылатын орынжайда кемінде 6 сағат ұстау қажет.

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.

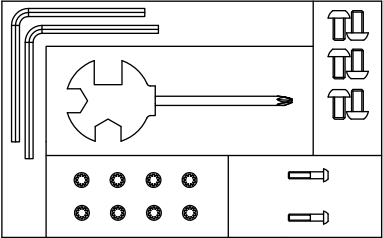
№	Атауы	Саны
2	Негізгі қаңқа	1 д.
67	Апаттық тоқтату кілті	1 д.
TOOL	Бекітпелер мен құрал-саймандар жинағы	1 жинақ
	Силикон майлағышы бар флакон	1 д.
	Пайдаланушы нұсқаулығы	1 д.
	Кепілдік шарттары	1 д.



2



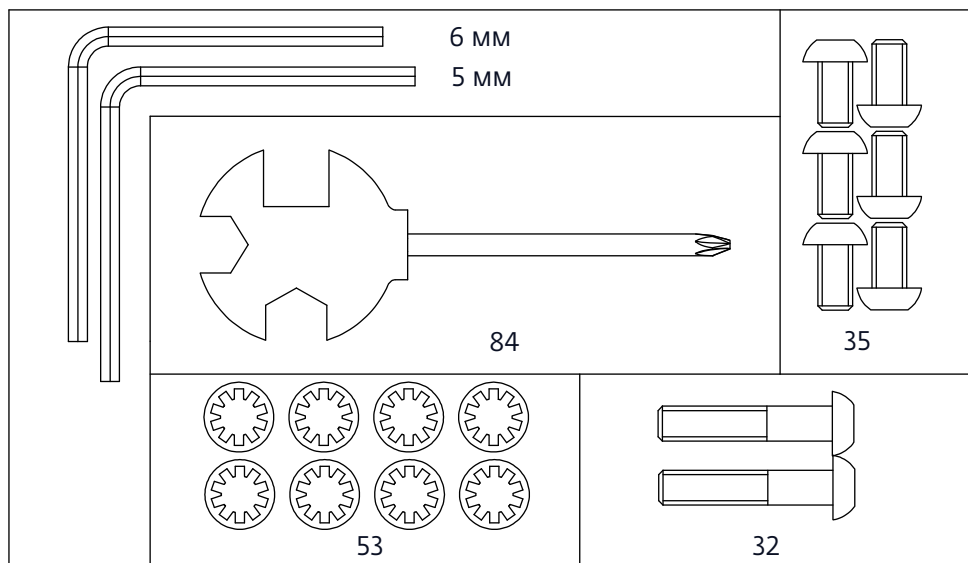
67



TOOL

Бекітпелер мен құрал-саймандар жинағы

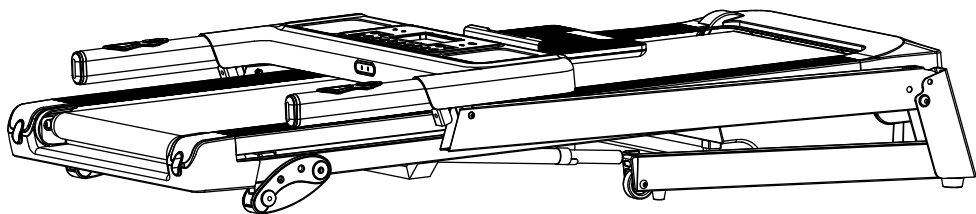
№	Атауы	Саны
32	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×45)	2 д.
35	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×15)	6 д.
53	Бөгеткіш тығырық (d8×D15×1,2)	8 д.
84	Әмбебап кілт (13/14/15 мм)	1 д.
	Алтықырлы кілт (6 мм)	1 д.
	Алтықырлы кілт (5 мм)	1 д.



5.2 Құрастыру реті

1-ҚАДАМ

Жаттығу құрылғысы бөлшектерін қаптамадан шығарыңыз. Қаптама элементтерін алып тастаңыз.

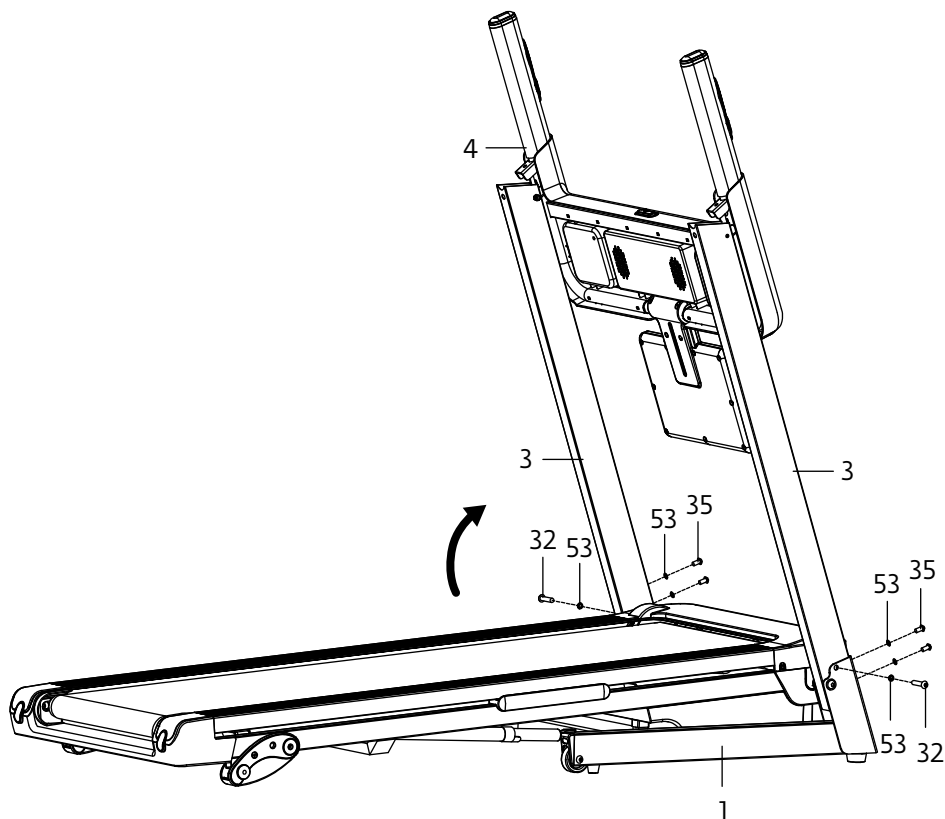


2-ҚАДАМ

Тасымалдау арқан жіптерін кесіп, алып тастаңыз.

Тағандарды (3) схемада көрсетілгендей тік күйге көтеріңіз.

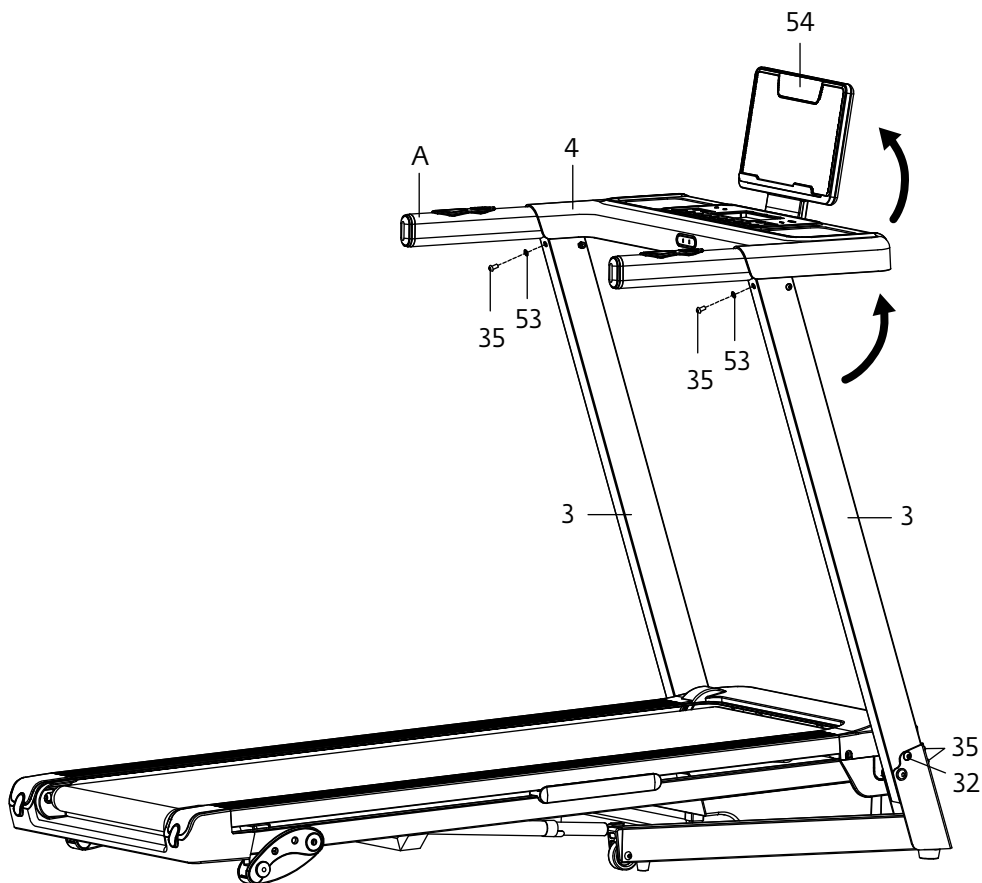
Тағандарды ұстап тұрып, оларды ішкі жағы алтықырлы бұран (32, 35) мен тығырықтар (53) арқылы қаңқаға (1) бекітіңіз.



3-ҚАДАМ

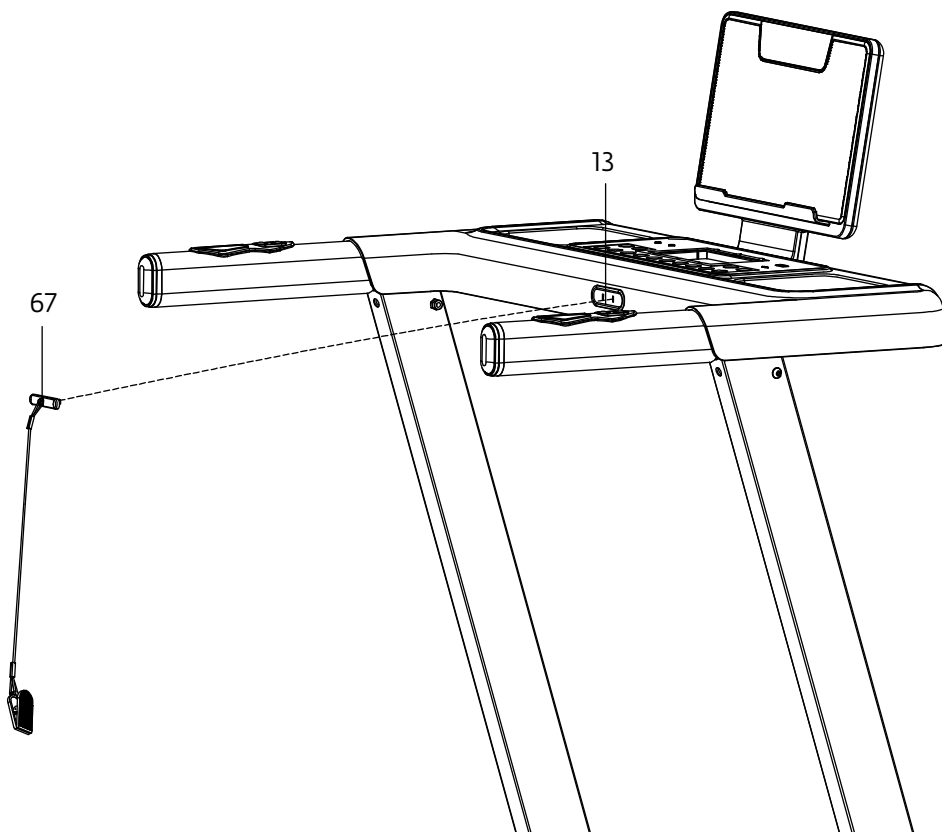
Тұтқаны (4) көлденең күйге ақырын көтеріңіз. Саусақтарды қысып алмау немесе компьютер кабельдеріне зақым келтірмеу үшін сақ болыңыз. Тұтқаны (4) ішкі жағы алтықырлы бұрандар (35) мен тығырықтар (53) арқылы тағандарға (3) бекітіңіз.

Мобилді құрылғылар ұстағышын (54) схемада көрсетілгендей тік қалыпқа көтеріңіз.



4-ҚАДАМ

Апаттық тоқтату кілтін (67) жаттығу компьютерінің қаңқасындағы (13) апаттық тоқтату кілтінің ұясына салыңыз.



Құрастыру аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

6. Жаттығу құрылғысын пайдалану

6.1 Жаттығу құрылғысын жұмысқа дайындау



Назар аударыңыз!

Жүгіру жолын орнатқан кезде жаттығу құрылғысының алдында және екі жағында кемінде 0,5 м, сондай-ақ жаттығу құрылғысының артында кемінде 2 м бос орын болуы керек.

Жүгіру жолын қатты, тегіс жерге көлденең орналастырыңыз. Егер қажет болса, еден қисықтығының компенсаторлары арқылы жүгіру жолының қалпын реттеңіз.

Жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісіне қосып, қуат ажыратқышын «Қосу» күйіне бұраңыз. Дыбыстық сигнал естіледі. Жүгіру жолы жаттығуды бастауға дайын.



Назар аударыңыз!

СТАРТ батырмасын баспас бұрын, жүгіру жолағының шеттерінде орналасқан қозғалмайтын бүйірлік аяқ платформаларына тұрып, ең төменгі жылдамдықты орнатыңыз және жүгіру жолағы қозғалғаннан кейін жаттығуды бастаңыз.

6.2 Жүгіру жолын басқару

Жүгіру жолы жаттығу компьютері мен тұтқалардағы қосымша түймелер арқылы басқарылады.

Жаттығуды бастау үшін жаттығу компьютеріндегі СТАРТ/KIDPTU немесе тұтқалардағы СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз. Жүгіру жолағы қозғала бастайды.

Жүгіру жолын тоқтату үшін жаттығу компьютерінің СТОП батырмасын немесе тұтқалардағы СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз. Жүгіру жолағы баяулап, тоқтайды.

Жүгіру жолағының қозғалыс жылдамдығы жаттығу компьютеріндегі 3, 6, 9, 12 және +/- батырмаларымен немесе тұтқалардағы ЖЫЛДАМДЫҚ +/- батырмаларымен реттеледі.

6.3 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 үлдір түзіп, 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 көмек алыңыз.

6.4 Апаттық тоқтату кілті

Апаттық тоқтату кілті магниттік ажыратқыштан, қыстырғыштан және нейлон баудан тұрады.



Назар аударыңыз!

Жаттығу кезінде кілт әрқашан жаттығу компьютерінің қаңқасындағы апаттық тоқтату кілтінің ұясына салынып тұруы, ал қыстырғыш пайдаланушы киіміне сенімді қыстырылған болуы керек.

Егер апаттық тоқтату кілті жаттығу компьютерінің қаңқасына бекітілмеген болса, жаттығу компьютері дыбыстық сигнал беріп, жаттығудың басталуын бұғаттайды. Егер жаттығу кезінде кілт жаттығу компьютерінің қаңқасынан алынып кетсе, пайдаланушының жүгіру жолынан құлап, жарақат алуына жол бермеу үшін жүгіру жолағы шұғыл түрде тоқтайды.

6.5 Жинау жүйесі

TORNEO T-230 SMARTA жүгіру жолы ыңғайлы жинау жүйесімен жабдықталған. Жаттығу құрылғысы жаттығулар арасында орынжайда көп орын алмайды. Жиналған жүгіру жолын тасымалдау роликтері арқылы сақтау орнына оңай жылжытуға болады.



Назар аударыңыз!

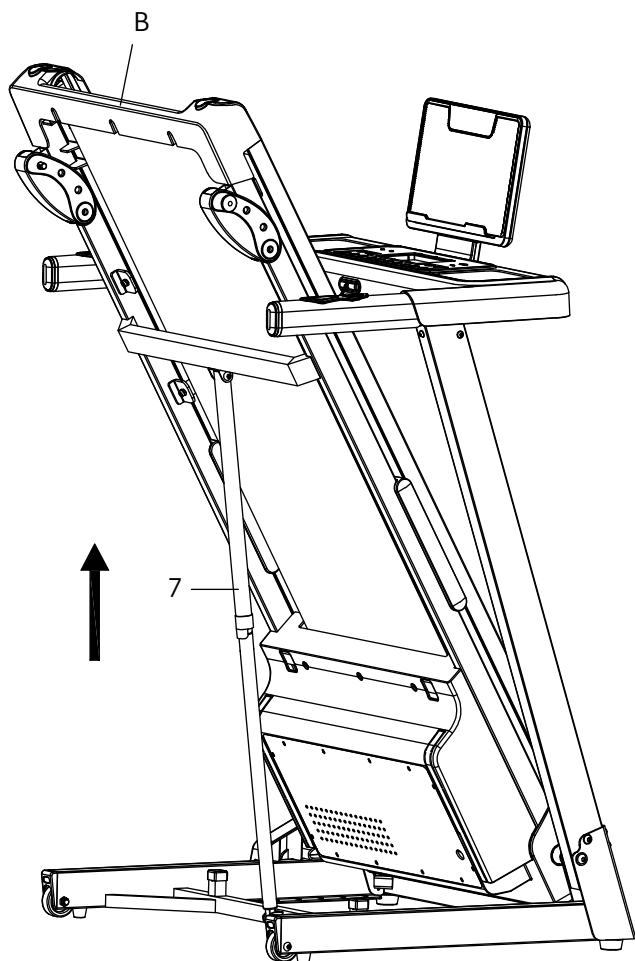
Жүгіру жолын жинау алдында жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісінен ажыратып, жүгіру жолағы толық тоқтағанына көз жеткізіңіз.



Жүгіру жолағын көтеру және түсіру кезінде арқаңызды тік ұстап, негізгі күшті аяққа бағыттаңыз.

Жүгіру жолын жинау

Қаңқаның (В) артқы бөлігінен ұстап, жүгіру жолағының қаңқасын жоғары қарай тартыңыз. Сырт еткен дыбыс естілгенше және жүгіру жолағы амортизатордағы (7) бекіткішке бекітілгенше жүгіру жолағын жоғары қарай тартыңыз. Қаңқаны босатып жіберіңіз.

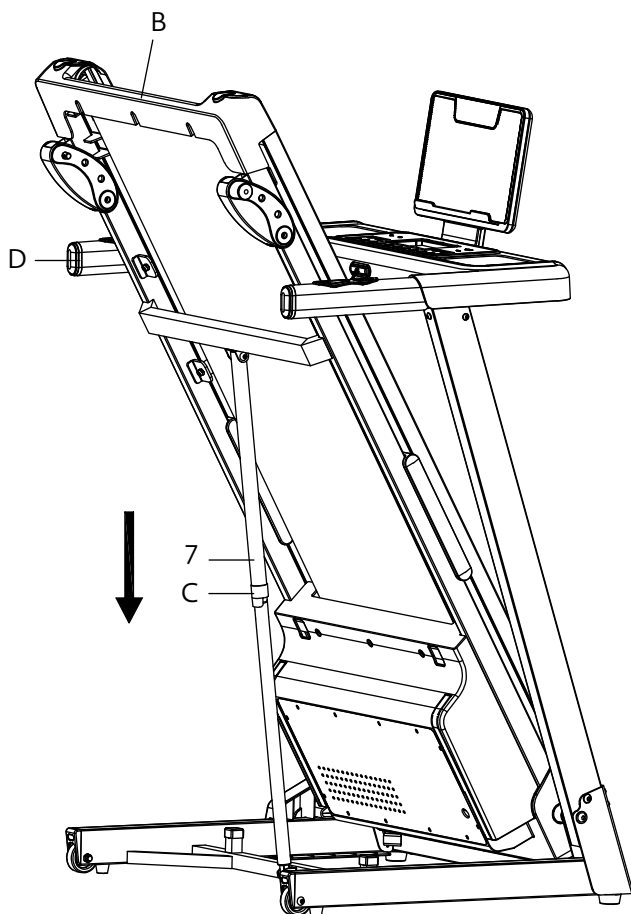


Жүгіру жолы жиналған және сақтау орнына тасымалдауға дайын.

Жүгіру жолын жаю

Жүгіру жолын жаймас бұрын, жүгіру жолағын түсіру үшін оның алдында кемінде 1 м бос орын бар екеніне және жаттығу құрылғысы электр желісіне қосылу үшін қуат кабелінің ұзындығы розеткаға жететіндей етіп қойылғанына көз жеткізіңіз. Еден беті ешбір кедергісіз тегіс болуы керек.

Қаңқаның (B) артқы бөлігінен ұстап, оны өзіңізден сәл алға қарай итеріңіз. Амортизатордың (C) ортасындағы пластик элементті аяқпен басыңыз. Жүгіру жолағын бір қолмен ұстап, оны амортизатордың (7) жеңіл қарсылығын (D) сезгенше төмен қарай түсіріңіз. Енді қаңқаны босатып жіберіңіз — жүгіру жолағы кенеттен құлап кетпей, еденге баяу түседі.



6.6 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Жүгіру жолын тасымалдау роликтері арқылы сақтау орнына оңай жылжытуға болады.

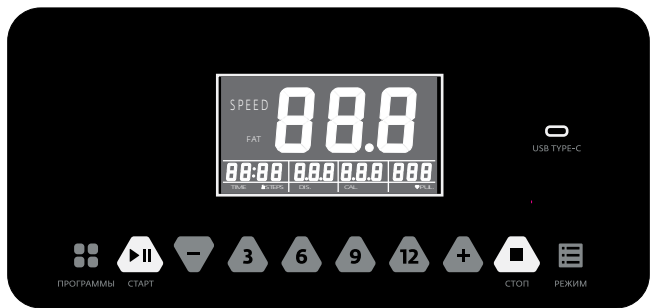
Жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісінен ажыратыңыз. Жүгіру жолын жинаңыз. Тұтқалардағы пульс датчиктері орналасқан аймақты ұстап, негізгі қаңқаның тасымалдау роликтері жерге тірелгенше жүгіру жолын өзіңізге қарай тартып, еңкейтеңіз. Осыдан кейін жүгіру жолағының артқы жағынан ұстап, оны алға итеру не өзіңізге қарай тарту арқылы жылжыта бастаңыз.



Жүгіру жолын тегіс емес жерде жылжытпаңыз, себебі бұл роликтер мен жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін.

7. Жаттығу компьютері

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



7.1 Батырма функциялары

Жаттығу компьютерінің басқару батырмалары

Атауы	Жалпы сипаттамасы
ЖЫЛДАМ-ДЫҚТЫ РЕТТЕУ БАТЫРМАЛАРЫ	Жүгіру жылдамдығын жылдам таңдау батырмалары – 3, 6, 9 не 12 км/сағ. + және – батырмалары жылдамдықты 0,1 км/сағ қадаммен біркелкі өзгертуге мүмкіндік береді. + не – батырмасын 0,5 сек бойы басып тұру жылдамдықты автоматты түрде өзгертуді іске қосады.
СТОП	Жаттығуды тоқтату (аяқтау), ағымдағы жаттығу параметрлерін түсіріп тастау. Бұл батырманы басқаннан кейін жүгіру жолағы толық тоқтағанша жүгіру жолын басқару мүмкін болмайды.
СТАРТ/КІДІРТУ	Жаттығуды бастау, кідірту.
БАҒДАРЛАМАЛАР	Жаттығу бағдарламаларын таңдау батырмасы (P1–36, U1–3, BMI). Оған қоса, мақсатты параметрлер бойынша жаттығуды және пайдаланушы жаттығуларын теңшеу кезінде қолданылады.
РЕЖИМ	Жаттығулар теңшелімдерін басқару батырмасы.

Тұтқалардағы басқару батырмалары

СТАРТ / СТОП	Жаттығудың басталуы мен аяқталуын басқару батырмалары
ЖЫЛДАМДЫҚ +/-	Жүгіру жолағының қозғалу жылдамдығын басқару батырмалары

7.2 Жаттығу компьютері дисплейінің ақпараттық терезелері

Дисплейдегі белгі	Жалпы сипаттамасы	Мәндер
DIS. (Қашықтық)	Жаттығу кезінде жүріп өткен қашықтық. Өзгеріс қадамы – 100 метр. Жүріп өткен қашықтық 99:90 немесе 00:00 мәніне (егер кері санақ орнатылған болса) жеткенде, жүгіру жолы автоматты түрде тоқтап, күту режиміне өтеді.	00,00–99,90 км
TIME (Уақыт)	Ағымдағы жаттығу уақыты. Уақыт 99:59 немесе 00:00 мәніне (егер кері санақ орнатылған болса) жеткенде, жүгіру жолы автоматты түрде тоқтап, күту режиміне өтеді.	00,00–99:59 мин
CAL. (Калориялар)	Ағымдағы жаттығу кезінде жағылған калория саны. Калория санағышы 999,0 мәніне жеткенде, ол бастапқы мәнге келтіріліп, санақ қайтадан басталады. Калория кері санағы орнатылған кезде, санақ 0,0 мәніне жеткенде, жүгіру жолы автоматты түрде тоқтап, күту режиміне өтеді.	0,0–999,0 ККАЛ
SPEED (Жылдамдық)	Ағымдағы таңдалған жаттығу жылдамдығы. Жаттығу басында СТАРТ/ КІДІРТУ батырмасын басқан кездегі жылдамдықтың базалық мәні – 1 км/сағ. Өзгеріс қадамы – 0,1 км/сағ. Максималды мән – 16 км/сағ. Оған қоса, бұл терезеде әр жаттығуды бастау алдында 3-2-1 кері санағы көрсетіледі. Жаттығу бағдарламаларын таңдағанда, бұл терезеде таңдалған бағдарлама нөмірі (P01-P02-...-P36-U1-U2-U3-FAT) көрсетіледі	1,0–16,0 км/ сағ
PUL. (Пульс)	Пайдаланушының ағымдағы пульсі	50–200 соқ/мин

STEPS (Қадамдар)	Жасалған қадамдар санын көрсету.	0–9999
FAT	Индикация жаттығу құрылғысы BMI бағдарламасы режимінде жұмыс істеп жатқанын көрсетеді.	

7.3 Жылдам старт/Кідірту

Жылдам старт

Жаттығуды жылдам бастау үшін жүгіру жолын 6-бөлімде сипатталғандай жаттығуға дайындық күйіне келтіріңіз. СТАРТ/КІДІРТУ батырмасын басыңыз. Дисплейдің ақпараттық терезелері келесі жаттығу параметрлерін көрсетеді: жаттығу уақыты (TIME), қашықтық (DIS.), жылдамдық (SPEED), калория шығыны (CAL.), жасалған қадамдар саны (STEPS) және пульс жиілігі (PUL.) (егер тұтқалардағы сенсорлық датчиктерді ұстасаңыз). Жаттығуды уақытша тоқтату үшін СТАРТ/КІДІРТУ батырмасын басыңыз. Осыдан кейін СТАРТ/КІДІРТУ батырмасын қайта басу арқылы жаттығудың барлық параметрлерін сақтай отырып, жаттығуды жалғастыруға болады.

Кідірту

Жаттығу кезінде үзіліс жасау үшін СТАРТ/КІДІРТУ батырмасын басыңыз. Дисплей экранында «PAUS» жазуы пайда болып, жаттығу параметрлерінің санағы жеткен мәндерде тоқтайды. Жаттығуды жалғастыру үшін СТАРТ/КІДІРТУ батырмасын қайта басыңыз. Жаттығу параметрлерінің санағы жалғасады.

7.4 Мақсатты параметрлер бойынша жаттығу (P0)

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

РЕЖИМ батырмасымен мақсатты параметрлер арасында ауысуға және +/- батырмаларымен қажетті мәндерді орнатуға болады.

1-режим: уақыт (5–99 минут, базалық мән — 15 минут).

2-режим: қашықтық (00,50–99,90 км, базалық мән — 1 км).

3-режим: калория (10,0–999,0 ккал, базалық мән — 50 ккал).

Жаттығуды бастау және мақсатты параметрлер кері санағын іске қосу үшін СТАРТ/КІДІРТУ батырмасын басыңыз.

7.5 Алдын ала орнатылған жаттығу бағдарламалары (P1–36)

Жүгіру жолының жадында кәсіби спортшылар мен физиологтар әзірлеген 36 жаттығу бағдарламасы бар. Сіз өзіңізге тура келетін жаттығуларды таңдау және оларды уақытылы ауыстырып отыру арқылы жаттығу процесін айтарлықтай түрлендіріп, оның тиімділігін арттыра аласыз.

36 жаттығудың кез келгенін таңдағанда, +/- батырмаларын басу арқылы жаттығу уақытын теңшеуге болады. Базалық мән – 30 минут. Кез келген бағдарламамен жаттығу кезінде жылдамдықты еркін өзгертуге болады.

36 жаттығудың әрқайсысы уақыттары бірдей 20 жылдамдық сегментіне

бөлінген. Қолмен өзгертілген жылдамдық жаттығудың ағымдағы сегментінде қолданылады. Пайдаланушы жаттығу жағдайының өзгеруіне дайын болуы үшін жүгіру жолағының қозғалыс жылдамдығы өзгереді әрбір келесі жылдамдық сегментіне өтпес бұрын, жүгіру жолы 4 рет дыбыстық сигнал береді.

20-сегмент аяқталған кезде жүгіру жолағы автоматты түрде тоқтап, жаттығу аяқталғаны жайлы хабарлайтын дыбыстық сигнал 3 рет естіледі.

Алдын ала орнатылған бағдарламалар сипаттамасы

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Жылдамдық	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1
P2	Жылдамдық	1	2	2	3	4	4	7	4	7	7	4	7	7	4	4	3	2	2	1
P3	Жылдамдық	1	2	2	3	4	4	7	4	7	7	7	7	4	4	4	3	2	2	1
P4	Жылдамдық	1	2	2	3	3	6	6	6	6	6	9	6	6	6	3	3	2	2	1
P5	Жылдамдық	1	2	2	3	4	6	6	6	9	6	6	6	6	6	4	3	2	2	1
P6	Жылдамдық	1	2	2	4	4	6	9	9	9	9	6	6	6	6	6	4	2	2	1
P7	Жылдамдық	2	3	4	6	6	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6	4	4	2
P8	Жылдамдық	1	2	2	4	4	7	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	4
P9	Жылдамдық	2	3	3	6	6	9	9	7	9	9	9	9	9	9	9	6	3	3	2
P10	Жылдамдық	1	2	2	4	4	6	2	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6	4	3
P11	Жылдамдық	2	4	4	6	6	9	4	6	9	4	6	6	9	4	6	6	9	4	1
P12	Жылдамдық	1	3	3	6	9	9	3	6	9	3	6	9	9	3	6	9	9	6	4
P13	Жылдамдық	4	9	4	9	4	9	4	9	4	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P14	Жылдамдық	2	3	3	6	9	9	3	6	9	3	6	9	9	3	6	9	9	6	3
P15	Жылдамдық	4	6	9	9	9	6	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	4	2
P16	Жылдамдық	2	4	4	9	4	9	4	9	4	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P17	Жылдамдық	2	2	2	4	6	6	9	9	2	4	6	6	9	9	9	6	2	2	2
P18	Жылдамдық	3	6	3	6	6	3	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	2	2	2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P19	Жылдамдық	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4
P20	Жылдамдық	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4
P21	Жылдамдық	2	6	2	6	9	2	6	9	2	6	9	2	6	9	2	6	9	2	6
P22	Жылдамдық	4	6	9	6	2	9	6	2	9	6	2	9	6	2	9	6	2	9	6
P23	Жылдамдық	4	6	9	6	2	9	6	2	9	6	2	9	6	2	9	6	2	9	6
P24	Жылдамдық	4	6	9	6	4	9	6	4	9	6	4	9	6	4	9	6	4	9	6
P25	Жылдамдық	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9
P26	Жылдамдық	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5
P27	Жылдамдық	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4
P28	Жылдамдық	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5
P29	Жылдамдық	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4
P30	Жылдамдық	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	7	6	7	4	4	2
P31	Жылдамдық	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	7	4	3
P32	Жылдамдық	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	5	3
P33	Жылдамдық	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	9	6	5	3
P34	Жылдамдық	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4
P35	Жылдамдық	2	5	8	9	6	9	5	3	2	3	3	6	9	9	7	9	4	3	2
P36	Жылдамдық	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	3	4	4

7.6 Пайдаланушы жаттығулары

Пайдаланушы өзінің үш жаттығу бағдарламасын теңшеп, жеке жоспар бойынша жаттыға алады.

1. Күту режимінде БАҒДАРЛАМАЛАР батырмасын басып, U1, U2 не U3 бағдарламасын таңдаңыз.
2. Таңдауды растап, бағдарламаны теңшеуді бастау үшін РЕЖИМ батырмасын басыңыз. Егер бұрын теңшелген жаттығуды іске қосып, жаттығуды бастау қажет болса, СТАРТ/КІДІРТУ батырмасын басыңыз.
3. +/- батырмаларын басу арқылы бірінші сегмент жылдамдығын орнатыңыз. Келесі сегментті теңшеуге өту үшін РЕЖИМ батырмасын басыңыз және осылайша 20 сегменттің әрқайсысының жылдамдығын теңшеңіз.
4. Теңшеу аяқталған кезде бағдарлама автоматты түрде жаттығу құрылғысы жадына сақталады және қуат өшірілгеннен кейін жойылмайды. Бұрын орнатылған мәндерді пайдаланушы өзі бастапқы қалпына келтіргенге дейін деректер жадта сақталады.
5. Теңшегеннен кейін жаттығуды бастау үшін СТАРТ/КІДІРТУ батырмасын басыңыз.

Пайдаланушы жаттығуын бастау үшін оны БАҒДАРЛАМАЛАР батырмасын басу арқылы жаттығулар тізімінен таңдап, СТАРТ/КІДІРТУ батырмасын басыңыз.

7.7 FAT бағдарламасы (BMI, Дене салмағының индексі)

Бұл бағдарлама ағзадағы май тінінің деңгейін шамамен бағалап, жаттығу қарқындылығын жоспарлауға мүмкіндік береді. Бұл бағдарлама жұмыс істеуі үшін пайдаланушы жасын, бойын, жынысын және салмағын көрсету керек.

Бағдарламаны іске қосу үшін:

1. Жүгіру жолын «Жаттығуға дайындық» күйіне келтіріңіз.
2. БАҒДАРЛАМАЛАР батырмасын басып, FAT бағдарламасын таңдаңыз және РЕЖИМ батырмасын басыңыз.
3. +/- батырмаларымен параметрлер мәндерін өзгертіңіз. Мәнді растаңыз және РЕЖИМ батырмасы арқылы келесі параметрге өтіңіз.

F1 – Жынысы: 1 – ер, 2 – әйел.

F2 – Жасы: қолжетімді диапазон — 10–99 жас.

F3 – Бойы: қолжетімді диапазон — 100–200 см.

F4 – Салмағы: қолжетімді диапазон — 20–150 кг.

F5 – BMI. Теңшеу аяқталуы және тестілеу басына өту туралы көрсеткіш.

Пульс датчиктерін ұстаңыз. Шамамен 4–5 секундтан кейін компьютер денедегі май тінінің есептелген мәнін (дене массасының индексін) көрсетеді.

Дене салмағы индексінің әртүрлі денебітім типтеріне сәйкестігі туралы анықтамалық ақпарат: < 19 — арық денебітім; 20–24 — қалыпты май тінінің мөлшері; 25–29 — артық салмақ; >= 30 — семіздік.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысы медициналық жабдық болып табылмайды. Дене салмағын түзету жаттығуларын бастамас бұрын дәрігермен кеңесуге қатаң түрде кеңес беріледі.

7.8 Күту режимі

Жаттығу құрылғысы энергия үнемдеу функциясымен жабдықталған. Егер жаттығу құрылғысы компьютерінің батырмалары 10 минут бойы басылмаса, энергия үнемдеу режимі автоматты түрде белсендіріледі. Бұл режимде компьютер экраны өшеді. Жаттығу құрылғысын энергия үнемдеу режимінен шығару үшін кез келген батырманы басыңыз.

7.9 Қуатты өшіру

Қуат ағытпасының жанындағы қуат ажыратқышын «Өшір.» күйіне ауыстыру арқылы жаттығу құрылғысының қуатын өшіруге болады.

7.10 Жүгіру жолағын майлау қажеттілігі туралы еске салу функциясы

Әр 300 км жүрістен кейін жаттығу компьютерінің экранында май құйғыш белгішесі пайда болады. Ол силикон майлағышын пайдалана отырып, жаттығу құрылғысына кезекті техникалық қызмет көрсету қажеттілігі туралы хабарлайды. 

Осы Нұсқаулықтың 10.3-тармағына сәйкес техникалық қызмет көрсетіңіз. Келесі 300 км жүріске дейін еске салғышты бастапқы мәнге келтіру үшін келесі әрекеттерді орындаңыз:

1. Жаттығу құрылғысын күту режиміне қойыңыз.
2. СТОП батырмасын басып тұрып, апаттық тоқтату кілтін қаңқадан алыңыз.
3. Біраз уақыттан кейін екі рет дыбыстық сигнал шығады және еске салғыш келесі 300 км жүріске дейін бастапқы мәнге келтіріледі.

7.11 Мобилді құрылғыны зарядтау

Мобилді құрылғыны зарядтау үшін, оны жаттығу компьютері экранының жанындағы панельде орналасқан USB-C ағытпасына қосыңыз.

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:

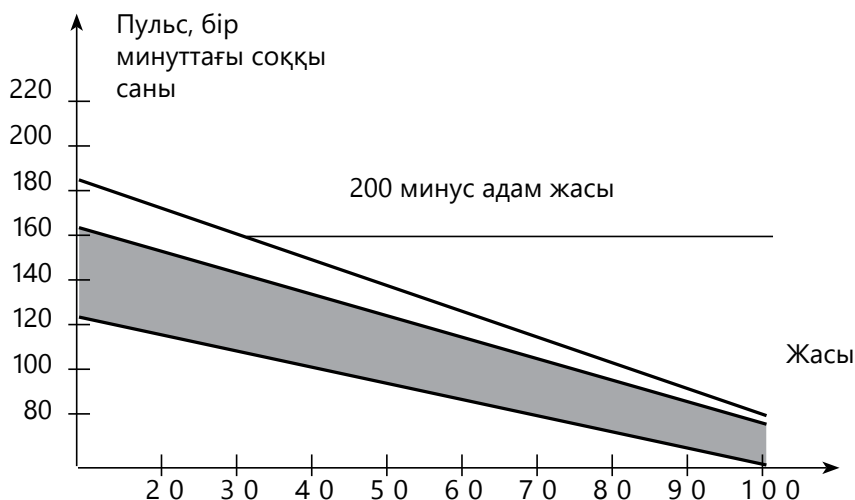
Максималды пульс мәні — $200 - 40 = 160$

«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 қабылдау 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, төзімділік 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 стресстен 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.



Назар аударыңыз!

Тазалау, жөндеу немесе техникалық қызмет көрсету алдында жаттығу құрылғысын міндетті түрде электр желісінен ажыратыңыз.

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:

- қуат кабелі мен қуат кабелінің ашасы зақымданбағанын, бүгіліп қалмағанын және аша түйіспелері босап қалмағанын тексеріңіз;
- 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;
- жүгіру жолағының керіліс деңгейін және орталықталғанын тексеріңіз, егер қажет болса, жүгіру жолағының керілісін және орталыққа қатысты орнын 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.

Екі айда бір рет:

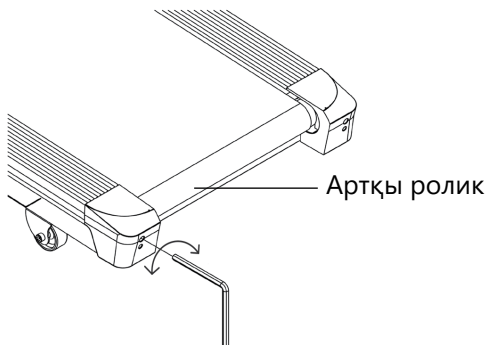
- жүгіру жолының жүгіру жолағын арнайы силикон майлағышымен майлап отырыңыз.

10.2 Жүгіру жолағының керілісін реттеу және орталықтау

Жүгіру жолағы жеткіліксіз немесе дұрыс емес тартылған кезде, ол жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде дірілдеуі мүмкін. Басқа да діріл себептерін болдырмау үшін, алдымен жүгіру жолағын 10.3-тармаққа сәйкес майлау қажет. Егер діріл тоқтамаса, жеткізілім жиынтығына кіретін алтықырлы кілтті пайдаланып, жүгіру жолағының керілісін реттеу қажет.

Жүгіру жолағын тарту үшін сол және оң жақ реттеу бұрандаларын сағат тілімен $1/8$ айналымға бұраңыз. Оң және сол жақ реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек. Артқы ролик жаттығу құрылғысының қаңқасына перпендикуляр тұрғанына көз жеткізіңіз. Жүгіру жолағының керілісін дұрыс реттегенге дейін жоғарыдағы әрекеттерді қайталаңыз. Жүгіру жолағын қатты тартып қоймау үшін, әр реттеу бұрандасын тек $1/8$ айналымға ғана бұрау ұсынылады, өйткені қатты тартылған жүгіру жолағы деканы зақымдауы мүмкін.

Жүгіру жолағын босату үшін оң және сол жақ реттеу бұрандаларын сағат тіліне қарсы бұраңыз. Екі реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек екенін ескеріңіз. Жүгіру жолағының керілісін дұрыс реттегенге дейін жоғарыдағы әрекеттерді қайталаңыз.



Егер жүгіру жолағы орталық күйден шетке қарай сырғып кетсе, оның қалпын алтықырлы кілтпен келесідей реттеңіз: егер жолақ солға қарай сырғыса, сол жақ реттеу бұрандасын сағат тілі бойымен $1/8$ айналымға, ал оң жақ реттеу бұрандасын сағат тіліне қарсы бағытта $1/8$ айналымға бұраңыз. Содан кейін жүгіру жолын іске қосып, жолақ сырғымайтынын тексеріңіз. Егер қажет болса, қайта реттеңіз.

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

Егер жолақ оңға қарай сырғыса, әрекеттерді кері орындаңыз.

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

10.3 Жүгіру жолағын майлау

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

Майлағышты жүгіру жолағының астындағы декаға жағыңыз. Майлағышты жүгіру бетіне жағуға болмайды.

Жүгіру жолағын майлаудың жеңілдетілген тәсілі

Бұл жүгіру жолы ыңғайлы FastOil жылдам майлау жүйесімен жабдықталған. Майлау үшін жүгіру жолағының керілісін босату және кейіннен оны реттеу қажет емес, жай ғана келесі әрекеттерді орындау жеткілікті:

1. Жаттығу компьютерінің СТОП батырмасын басу арқылы жүгіру жолағының қозғалысын тоқтатыңыз, жүгіру жолағының толық тоқтауын күтіңіз. Жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісінен ажыратыңыз.
2. Оң жақ бүйірлік қаптамада орналасқан майлағыш беру жүйесінің қорғаныш қақпағын ашыңыз.
3. Тесікке 15–20 мл силикон майлағышын құйыңыз.

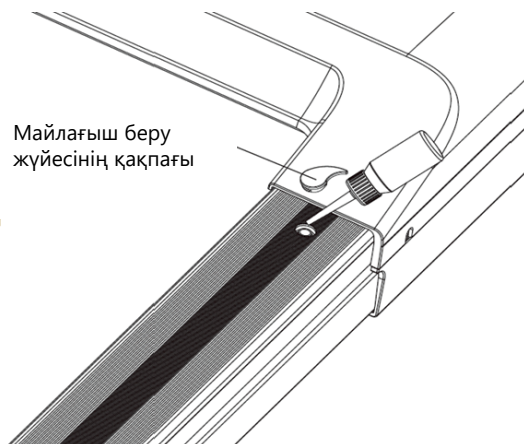


Назар аударыңыз!

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

4. Жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісіне жалғаңыз. Жүгіру жолағы қозғала бастауы үшін жаттығу компьютерінің СТАРТ/КІДІРТУ батырмасын басыңыз.
5. Жүгіру жолағы бір жарым айналым жасаған кезде жүгіру жолағының қозғалысын тоқтатып, жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісінен ажыратыңыз.
6. Тесікке тағы 15–20 мл майлағыш құйыңыз. Тесіктің қорғаныш қақпағын жабыңыз.
7. Жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісіне жалғаңыз. Жүгіру жолағы қозғала бастауы үшін жаттығу компьютерінің СТАРТ/КІДІРТУ батырмасын басыңыз.
8. Егер қажет болса, 10.2-бөлімінде сипатталғандай жүгіру жолағының керілісін реттеп, оны орталықтаңыз.
9. Майлағыш жүгіру жолағының астына біркелкі сіңуі үшін жүгіру жолағының үстіне 5 минут бойы шықпаңыз.

10. 5 минут өткеннен кейін жаттығу құрылғысын қалыпты режимде пайдалануға болады.



Жүгіру жолағын майлаудың классикалық тәсілі

1. Жаттығу компьютерінің СТОП батырмасын басу арқылы жүгіру жолағының қозғалысын тоқтатыңыз, жүгіру жолағының толық тоқтауын күтіңіз. Жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісінен ажыратыңыз.
2. Суретте көрсетілгендей, жеткізілім жиынтығындағы алтықырлы кілтпен жүгіру жолағының керілісін босатыңыз.
3. Жүгіру жолағын бір жағынан көтеріп, деканы, яғни жүгіру жолының жүгіру жолағы сырғып өтетін тірек бөлігін майлаңыз. Майлағышты декаға біркелкі жағу үшін мата сулықты пайдаланыңыз. Майды жүгіру жолағының бір шетінен екінші шетіне дейін жағып шығыңыз. Осы әрекеттерді жүгіру жолағының екінші жағында қайталаңыз.
4. Жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісіне жалғаңыз. Жүгіру жолағы қозғала бастауы үшін жаттығу компьютерінің СТАРТ/КІДІРТУ батырмасын басыңыз. Жүгіру жолағы бір жарым айналым жасаған кезде жүгіру жолағының қозғалысын тоқтатып, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз.
5. Майлау процедурасын қайталаңыз. Әр жолы шамамен 30 мл майды пайдалануға болады.



10.4 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.

10.5 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. Қате туралы хабарлар

Қате коды	Ықтимал себептер	Шешімі
E01	Коммуникация қатесі, контроллерге жаттығу компьютерінен сигнал келмейді	Жаттығу құрылғысын өшіріп, қайта қосыңыз. Егер мәселе шешілмесе, сервистік қызметке хабарласыңыз.
E02	Жаттығу құрылғысы схемасындағы төмен кернеу	Дұрыс кернеу стандартын пайдаланып, қайта тексеріп көріңіз. Егер мәселе шешілмесе, сервистік қызметке хабарласыңыз.
E03	Жылдамдық датчигінің қатесі	Сервистік қызметке хабарласыңыз.
E04	Көтеру қозғалтқышының қатесі	Сервистік қызметке хабарласыңыз.
E05	Шамадан тыс жүктемеден қорғау	Сервистік қызметке хабарласыңыз.
E06	Қозғалтқыш тізбегінің үзілуі	Сервистік қызметке хабарласыңыз.
E08	EEPROM контроллерінің істен шығуы	Сервистік қызметке хабарласыңыз.
E09	Контроллер еңкейіп тұр	Жаттығу құрылғысын тегіс бетке қойып, іске қосыңыз. Егер мәселе шешілмесе, сервистік қызметке хабарласыңыз.

Қате коды	Ықтимал себептер	Шешімі
E10	Шамадан тыс жүктемеден қорғау (ток)	Жүгіру жолағының жұмысын тексеріңіз, оның зақымдалмағанына көз жеткізіңіз. Егер қажет болса, жүгіру жолағының керілісін реттеңіз немесе оны майлаңыз. Жүгіру жолының декасы зақымдалмағанын тексеріңіз, егер қажет болса, деканы кірден немесе бөгде заттардан тазалаңыз. Егер мәселе шешілмесе, сервистік қызметке хабарласыңыз.
E11	Кіріс кернеуі рұқсатты мәннен жоғары	Кіріс кернеуін тексеріңіз. Егер кернеу талаптарға сәйкес келмесе, жаттығу құрылғысын пайдалануды тоқтатып, инженер-электрик көмегіне жүгініңіз. Егер кіріс кернеуі рұқсат етілген мәннен аспаса, сервистік қызметке хабарласыңыз.
E13	Жаттығу компьютеріне контроллерден пәрмендер келмейді	Қуат кабелінің ашасы розеткаға дұрыс сұғылғанын және қуат кабелінің ашасы жарамды екенін тексеріңіз. Қуат кабелінің ашасын розеткадан суырып, қайта сұғыңыз. Егер мәселе шешілмесе, сервистік қызметке хабарласыңыз.

Қате коды	Ықтимал себептер	Шешімі
E14	Төмен кіріс кернеуі	Кіріс кернеуін тексеріңіз. Егер кернеу талаптарға сәйкес келмесе, жаттығу құрылғысын пайдалануды тоқтатып, инженер-электрик көмегіне жүгініңіз. Егер кіріс кернеуі талаптарға сәйкес болса, сервистік қызметке хабарласыңыз.

12. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату

12.1 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.

12.2 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.

12.3 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 қалдықтарды кәдеге жарату және қайта өңдеу жөніндегі мемлекеттік және муниципалдық заңнамаға сәйкес кәдеге жарату қажет. Жаттығу құрылғысын дұрыс кәдеге жаратуды қамтамасыз етіп, сіз табиғи ресурстарды үнемдеуге және қоршаған орта мен адамдар денсаулығына зиян келтірмеуге көмектесесіз. Спорттық жаттығу құрылғыларын 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

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 немесе жаттығу компьютері электр қуатын не батарея зарядын үнемдеу мақсатында күту режиміне ауысады.

SMART START

Аз уақытқа тоқтатылған жаттығуды берілген параметрлерін (тура сол жылдамдықпен, жүктеме деңгейімен, жүгіру жолағының еңіс бұрышымен және т. б.) сақтап, жалғастыруға мүмкіндігін беретін технология.

EXA MOTION

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

INSTA RUN

Айналмалы джойстиктердің, тұтқалардағы батырмалардың, алдын ала орнатылған батырмалардың және т. с. с. көмегімен жаттығуды оңай әрі жылдам басқару.

SOFT FALL

Жүгіру жолағын (немесе сермері бар корпус бөлігін) амортизаторды қолданып, бірқалыпты түсіру технологиясы. Пайдаланушының жарақат алуына немесе еден бетінің зақымдануына жол бермей, жаттығу құрылғысын қауіпсіз жауды қамтамасыз етеді.

AIR SHOCK

Буындарға түсетін соққы жүктемесін азайту үшін жүгіру жолағының бүкіл бойында күшейтілген бәсеңдеткіш эластомерлерді қолданатын амортизация жүйесі.

MEDIA HUB

Акустикалық жүйе, USB-ағытпа, Bluetooth модулі және басқа да мультимедиялық функциялар бар. Пайдаланушы жаттығу кезінде мобилді құрылғыларды зарядтап, музыка немесе аудиокітаптар тыңдай алады.

SENSE TOUCH

Механикалық әсерді қажет етпейтін сенсорлық батырмалар қолдануға әлдеқайда сенімді және жайлы.

FAST OIL

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

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Моделі: T-230 SMARTA.

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

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады

ЕАС

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

T-230 SMARTA. Пайдалану және құрастыру нұсқаулығы. v.1.0.1.