



ELASBOARD SHOCK

ENERGY EFFICIENT

EVER PROOF

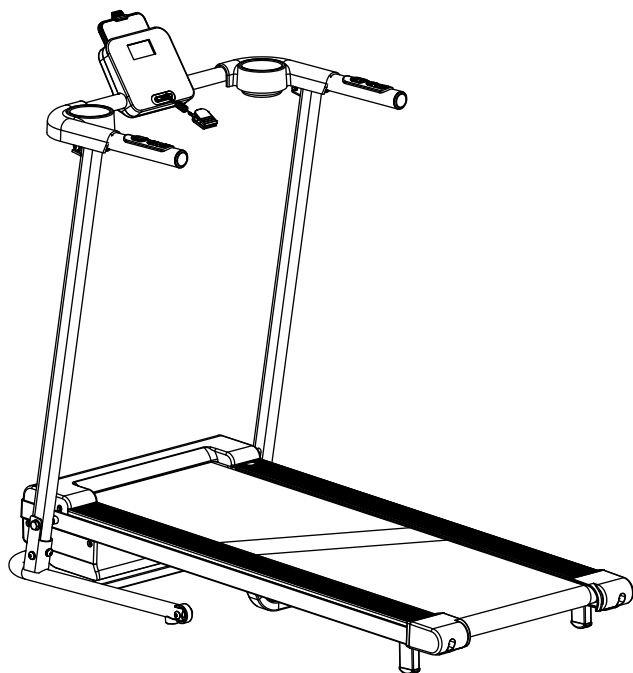
SMART START

EXA MOTION

INSTA FOLD

FAST OIL

SOFT FALL



FRAME WARRANTY

Қаңқаға кепілдік

YEARS

7

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ

ЖҮГІРУ ЖОЛЫ

T-170 INITA

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

Мазмұны

1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары	4
2. TORNEO T-170 INITA жүгіру жолының артықшылықтары	9
3. Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу	10
4. Техникалық сипаттамалары	12
5. Жаттығу құрылғысын құрастыру	13
6. Жаттығу құрылғысын пайдалану	21
7. Жаттығу компьютері	26
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	47

Құрметті сатып алушы!

Біздің жаттығу құрылғымызды таңдағаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO T-170 INITA 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 өз бетінше өзгеріс енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына, пайдаланушының жарақат алуына және кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.

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

2. TORNEO T-170 INITA жүгіру жолының артықшылықтары

Буындарды қорғау

Жүгіру жолағының периметрі бойынша буындарға түсетін соққы жүктемесін азайтатын 6 жалпақ бәсеңдеткіш орнатылған. Жүгіру жолында жүгіру жайлы әрі қауіпсіз.

Жаттығу бағдарламаларының әртүрлілігі

Жаттығу құрылғысындағы 15 жаттығу бағдарламасы жаттығу процесін түрлендіруге көмектеседі. Мақсатты қашықтықты, жылдамдықты немесе жағылатын калория санын орнату арқылы мақсатты параметрлер бойынша жаттығуға болады.

BMI (Body Mass Index) бағдарламасы

Пайдаланушының физикалық жағдайын бағалау және жаттығу барысын бақылау үшін жаттығу құрылғысы әрбір келесі жаттығудан кейін тестілеу жасауға мүмкіндік береді. Пайдаланушы жынысын, жасын, бойын және салмағын орнату арқылы нәтижелерді бақылап, жаттығуға деген ынтаны арттыруға болады.

Жылдам старт және қуатты үнемдеу

Жүгіру жолы жаттығуды кідіртіп, оны соңғы теңшелімдермен жалғастыруға мүмкіндік береді. Белгілі бір уақыт өткеннен кейін ол қуатты үнемдеу үшін күту режиміне өтеді.

Пульсті бақылау және басқару ыңғайлылығы

Тұтқалардағы пульс датчиктері жүрек соғу жиілігін бақылауға көмектеседі. Пульс датчиктерінің жанында орналасқан басқару батырмалары жылдамдықты жылдам ауыстырып қосуға, жаттығуды бастауға және тоқтатуға көмектеседі.

Қауіпсіздік

Жүгіру жолағының астына біркелкі жаю амортизаторы жасырылған. Жүгіру жолын жылжыту және сақтау ыңғайлы әрі қауіпсіз — амортизатор жолағы бар қаңқаны жиналған күйде сенімді ұстап тұрады.

Қозғалтқыш

Қылшақсыз. Ықшамдылық пен жоғары энергия тиімділігін қамтамасыз етеді, тыныш жұмыс істейді. Жолақ астында орналасқан — жүгіру кезінде оған аяқтың тиіп кету қаупі жоқ.

Смартфон ұстағыш

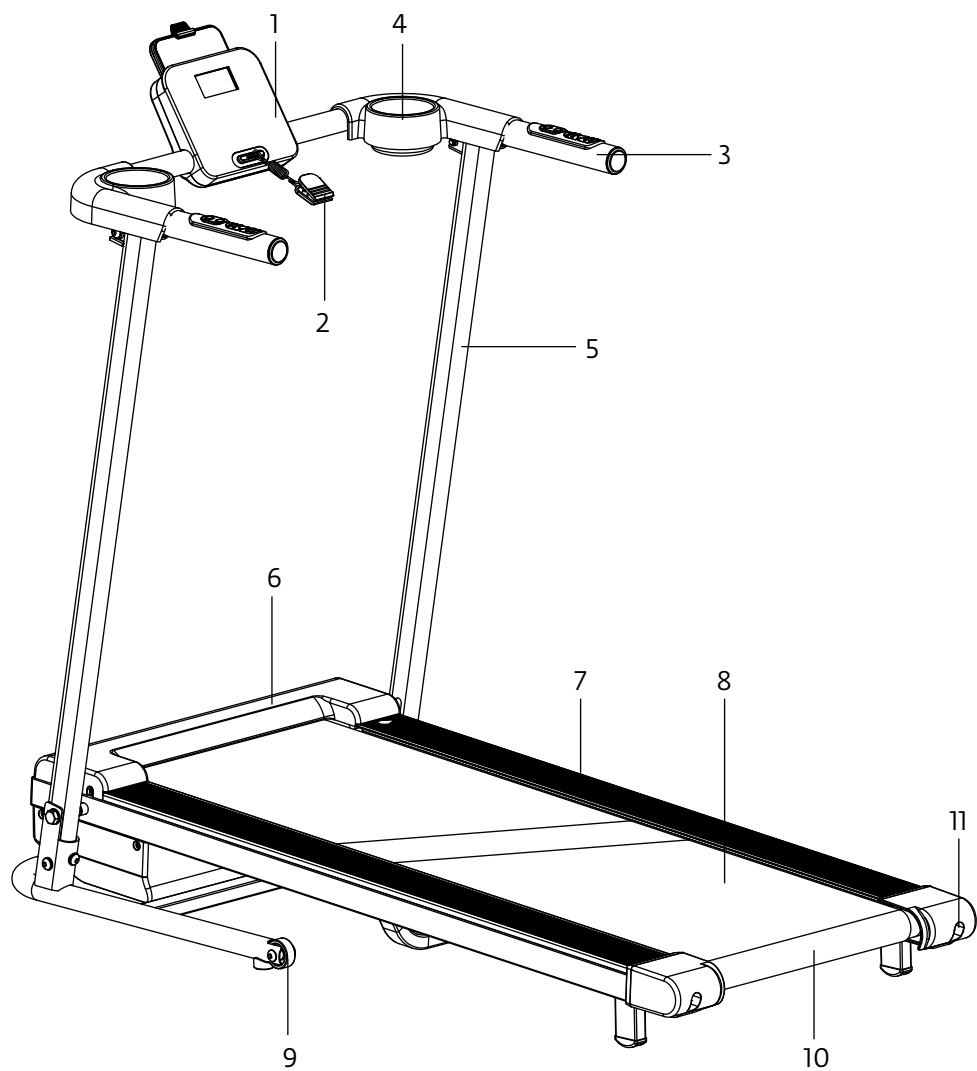
Жаттығу кезінде видео көру ыңғайлы болуы үшін консоль үстінде мобилді құрылғыға арналған арнайы ұстағыш орналасқан.

Алынбалы күштік кабелі

Жүгіру жолы алынбалы қуат кабелімен жабдықталған — жаттығу құрылғысын розеткадан алыс орналастыру қажет болған жағдайда оны ұзынырақ қуат кабелімен ауыстыруға болады.

3. Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу

№	Атауы
1	Жаттығу компьютері
2	Апаттық тоқтату кілті
3	Пульс датчиктері мен басқару батырмалары бар тұтқа
4	Стақан қойғыштар
5	Тұтқа тіректері
6	Қозғалтқыш қаптамасы
7	Бүйірлік қаптама
8	Жүгіру жолағы
9	Тасымалдау роликтері
10	Артқы ролик
11	Реттеу бұрандалары



4. Техникалық сипаттамалары

Моделі	TORNEO T-170 INITA
Класы	HC
Жүгіру жолының типі	Электрлік
Арналымы	Жүріс Жеңіл жүгіру Орташа жүгіру
Қозғалтқыш қуаты (тұрақ./макс.)	1 а.к / 1,3 а.к.
Жылдамдықты арттыру	1–12 км/сағ, қадам — 0,1 км/сағ
Пульс датчиктері	Иә
Тұтқалардағы басқару батырмалары	Иә
Жаттығу құрылғысының қуаты	220 В
Тұтынылатын қуаты	1100 Вт
Пайдаланушының максималды салмағы	110 кг
Жұмыс күйіндегі өлшемдер	127×69×117 см (шақтама ± 2 см)
Жиналған күйіндегі өлшемдер	57×69×126,5 см (шақтама ± 2 см)
Қаптама өлшемі	145×22,5×77 см (шақтама ± 3 см)
Жүгіру жолағының өлшемі	110×40 см
Нетто салмағы	30,5 кг
Брутто салмағы	39 кг
Жаттығу компьютерінің экранында көрсетілетін параметрлер	Уақыт Жылдамдықты арттыру Жүріп өткен қашықтық Калориялар Пульс Кері санақ (мақсатты жаттығулар)

Конструкция ерекшеліктері	Гидравликалық жинау жүйесі Жүгіру жолағының амортизациясы (периметр бойынша 6 жалпақ эластомер) Еден қисықтығының компенсаторлары Тасымалдау роликтері Смартфон не планшет ұстағышы Жаттығу компьютерінің еңістігін реттеу Жүгіру жолағын қарапайым майлау жүйесі Алынбалы күштік кабелі Қылшақсыз қозғалтқыш Жүгіру жолағының деңгейіндегі қозғалтқыш қаптамасының биіктігі
Қосымша	15 жаттығу бағдарламасы BMI/Body Fat бағдарламасы 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.



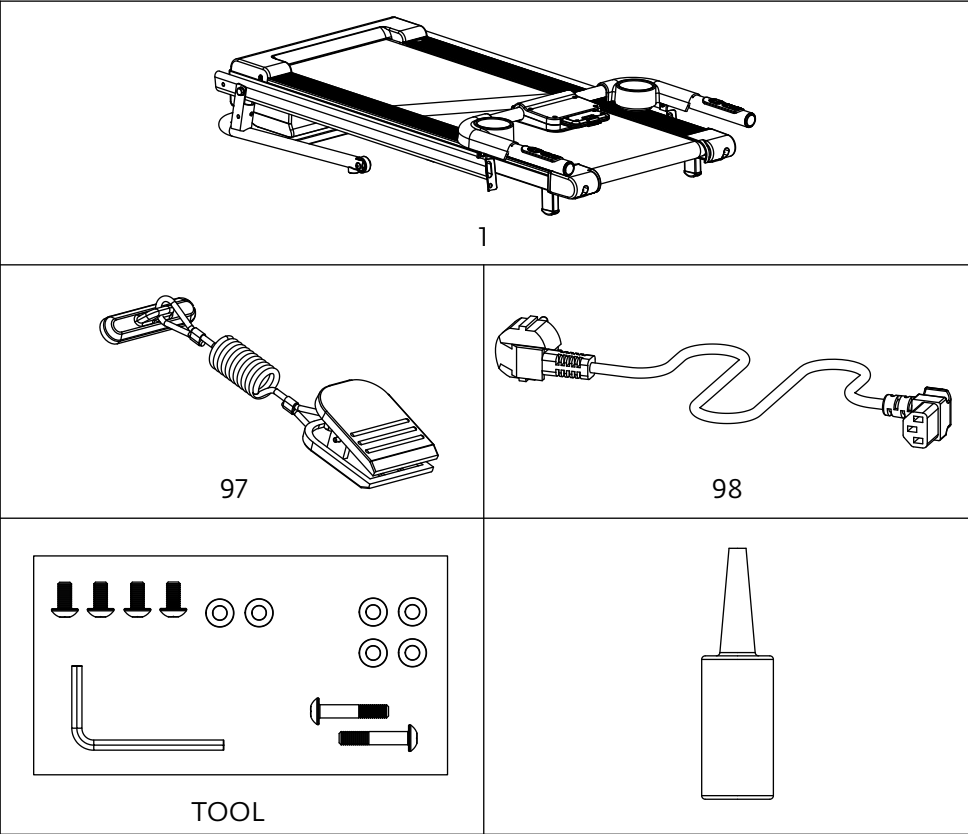
Егер жаттығу құрылғысы нөлден төмен температурада тасымалданса, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын жылытылатын орынжайда кемінде 6 сағат ұстау қажет.

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.

Жиынтықтама

№	Атауы	Саны
1	Негізгі қаңқа	1 д.
97	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.

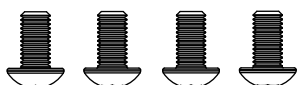


Бекітпелер мен құрал-саймандар жинағы

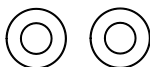
№	Атауы	Саны
22	Тығырық (d8,5×D17,2)	2 д.
58	Толқынды тығырық (d8,5×D16,2)	4 д.
95	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×16)	4 д.
96	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×42)	2 д.
	Алтықырлы кілт (6 мм)	1 д.



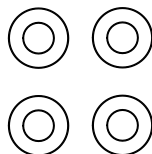
T-170 INITA



95 4 д.



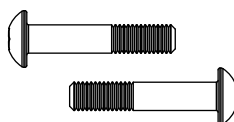
22 2 д.



58 4 д.



Алтықырлы кілт



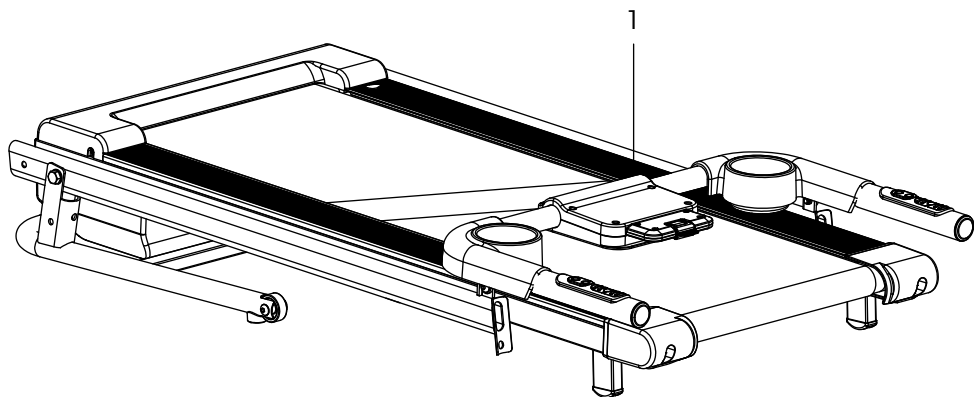
96 2 д.

5.2 Құрастыру реті

1-ҚАДАМ

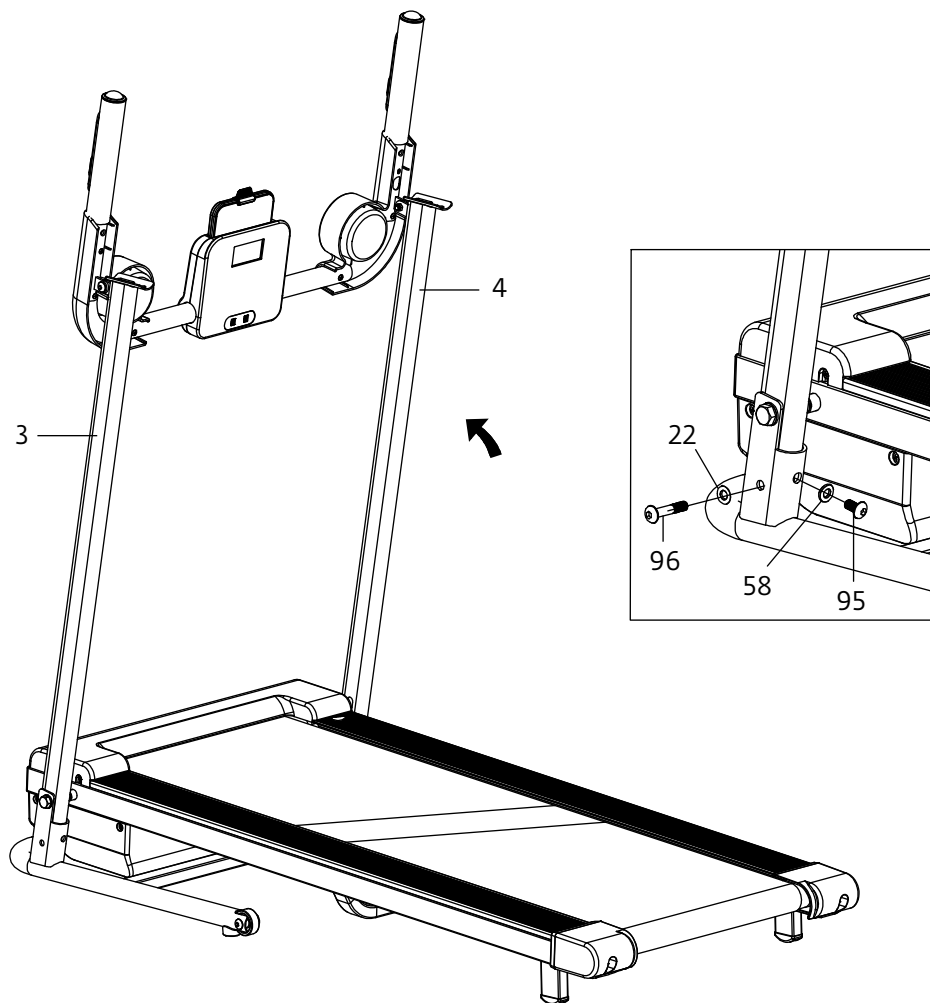
Жаттығу құрылғысы бөлшектерін қаптамадан шығарыңыз. Қаптама элементтерін алып тастаңыз.

Жаттығу құрылғысының негізгі қаңқасын (1) тегіс жерге қойыңыз.



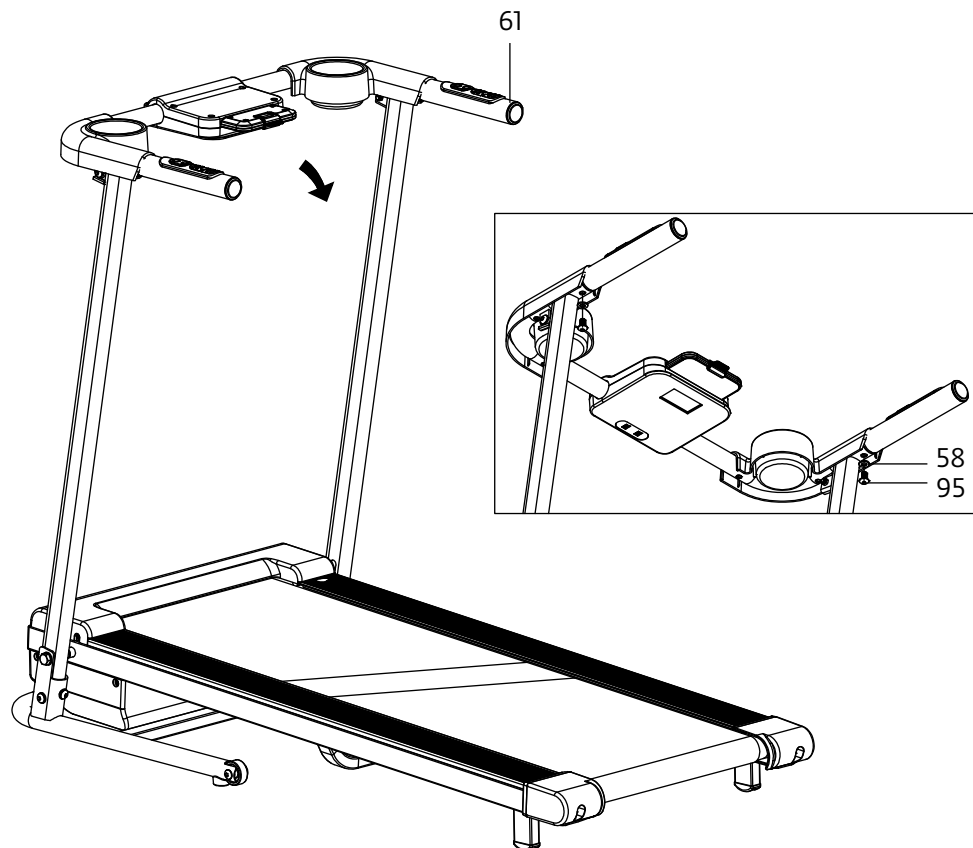
2-ҚАДАМ

Тұтқа тағандарын (3, 4) көрсеткі бағытында көтеріңіз. Алтықырлы кілтті пайдаланып, тағандарды бұрандар (95, 96) мен тығырықтар (22, 58) арқылы суретте көрсетілгендей бекітіңіз.



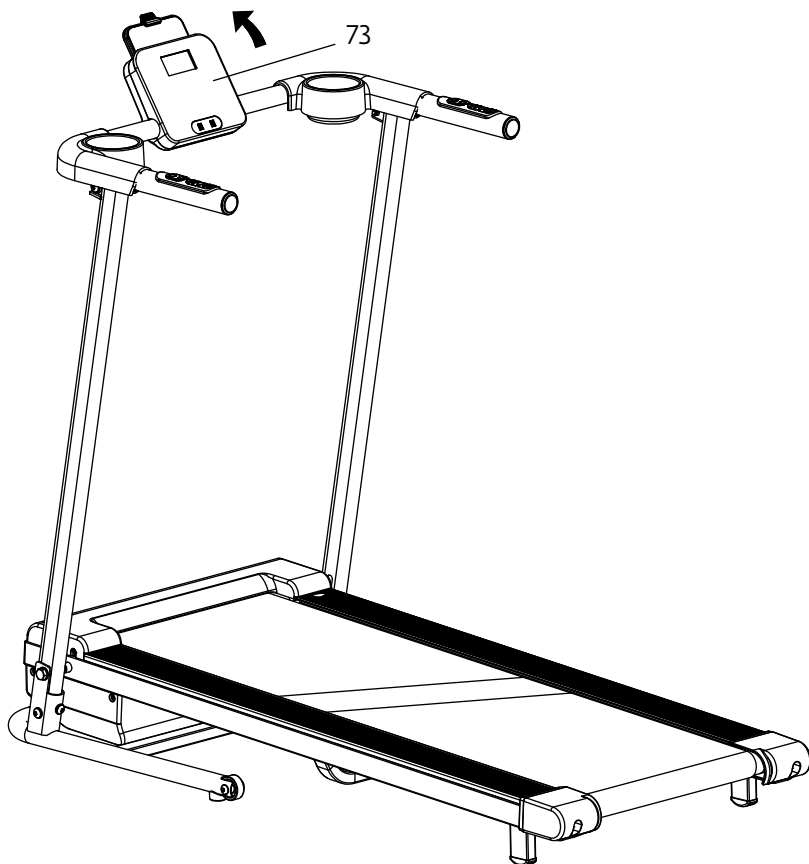
3-ҚАДАМ

Тұтқаны (61) көрсеткі бағытында ақырын еңкейтіп, алтықырлы кілт көмегімен бұрандармен (95) және тығырықтармен (58) бекітіңіз.



4-ҚАДАМ

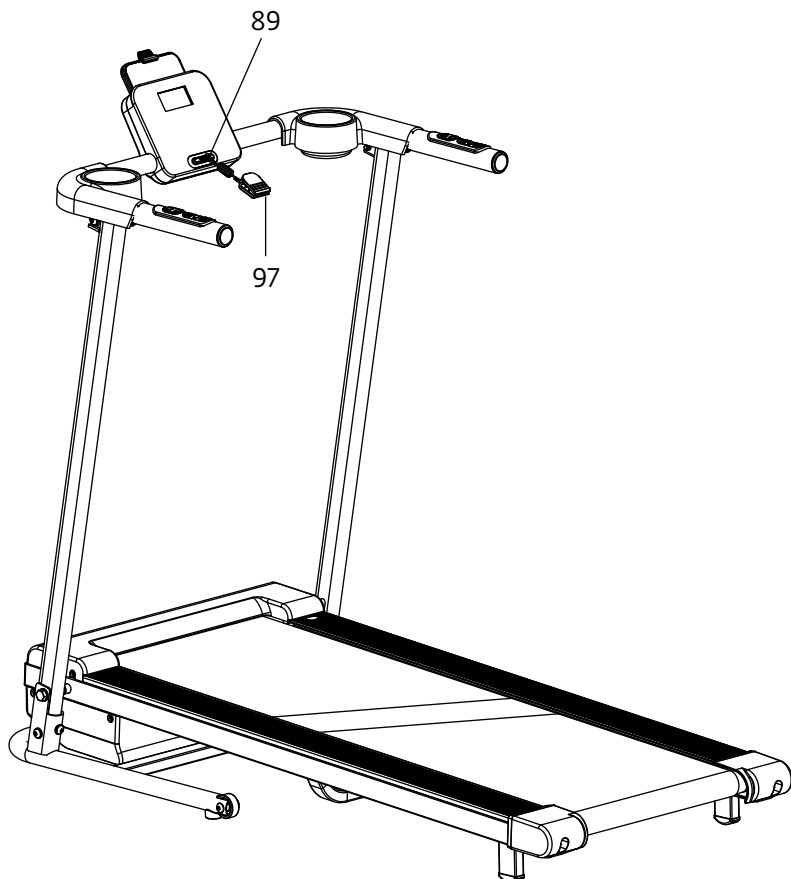
Жаттығу компьютерін (73) көрсеткі бағытымен тік күйге көтеріңіз.



5-ҚАДАМ

Апаттық тоқтату кілтін (97) жаттығу компьютеріндегі апаттық тоқтату кілтінің ұясына (89) салыңыз.

Қуат кабелін қозғалтқыш қаптамасының артқы бөлігіндегі қуат кабелінің ағытпасына 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. Жүгіру жолы жаттығуды бастауға дайын.



Назар аударыңыз!

Жаттығуды бастамас 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 батырмалар арқылы басқарылады.

Жаттығуды бастау үшін жаттығу компьютеріндегі немесе тұтқадағы СТАРТ батырмасын басыңыз. Жүгіру жолағы қозғала бастайды.

Жүгіру жолын тоқтату үшін жаттығу компьютерінің немесе тұтқаның СТОП батырмасын басыңыз. Жүгіру жолағы баяулап, тоқтайды.

Жүгіру жолағының қозғалыс жылдамдығы жаттығу компьютеріндегі және тұтқадағы ЖЫЛДАМДЫҚ +/- батырмаларымен реттеледі. Оған қоса, жылдам теңшеу батырмасы арқылы 6-жылдамдықты орнатуға болады.

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 көмекке жүгініңіз.

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-170 INITA жүгіру жолы гидравликалық 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.

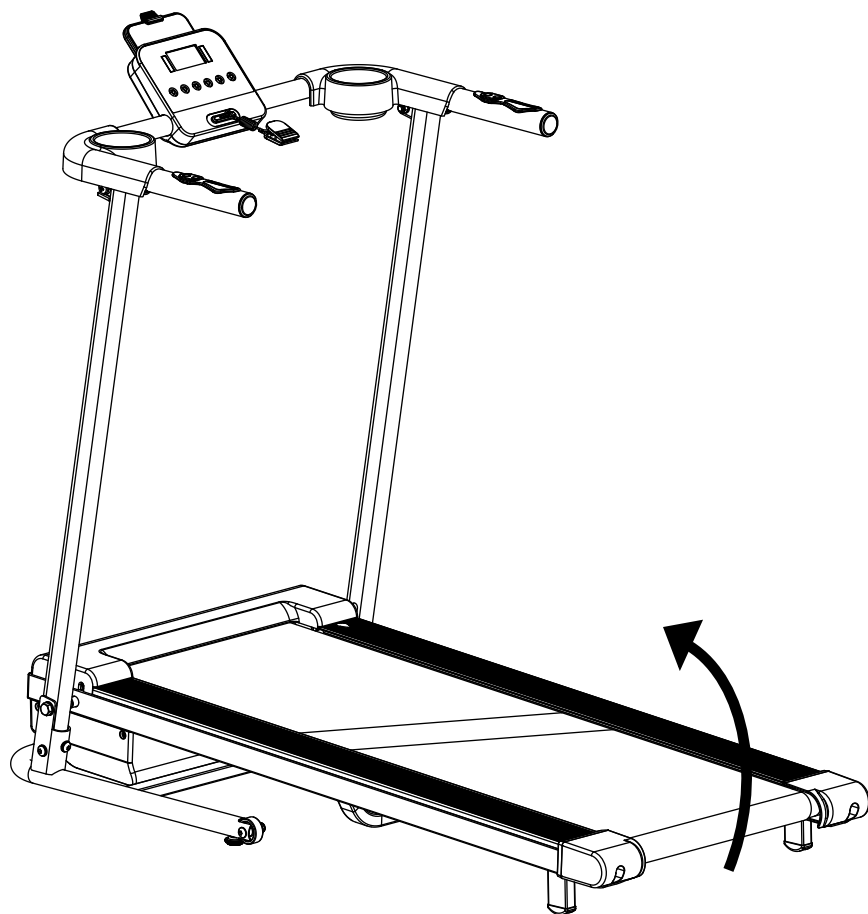


Назар аударыңыз!

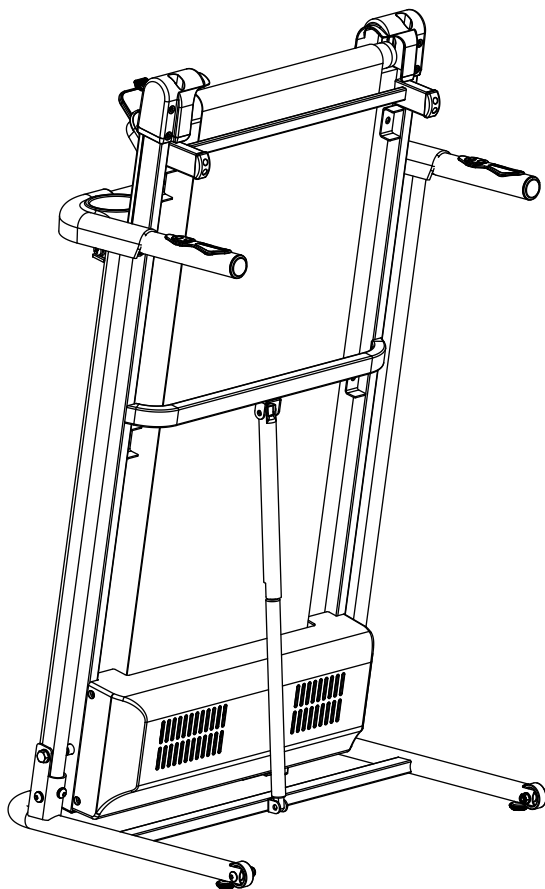
Жүгіру жолағын көтеру және түсіру кезінде арқаңызды тік ұстап, негізгі күш салуды аяққа бағыттаңыз.

Жүгіру жолын жинау

Қаңқаның артқы бөлігінен ұстап, жүгіру жолағының қаңқасын көрсеткі бағытында жоғары қарай тартыңыз.



Сырт еткен дыбыс естілгенше және жүгіру жолағы амортизатордағы бекіткішке бекітілгенше жүгіру жолағының қаңқасын жоғары қарай тартыңыз. Қаңқаны босатып жіберіңіз.



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

6.5 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. Тұтқаларды ұстап тұрып, жүгіру жолын алға итеру не өзіңізге қарай сүйреу арқылы жылжыта бастаңыз.



Назар аударыңыз!

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

7. Жаттығу компьютері



7.1 Батырма функциялары

Жаттығу компьютерінің басқару батырмалары

Атауы	Жалпы сипаттамасы
ЖЫЛДАМ-ДЫҚТЫ БАСҚАРУ БАТЫРМАЛАРЫ	Жүгіру жылдамдығын жылдам таңдау батырмасы — 6 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/СТАРТ/ КІДІРТУ	Күту режимінде, жаттығу бағдарламасын таңдағанда немесе жаттығу параметрлерін теңшеу кезінде, сондай-ақ кідірту режимінде қысқа басу жаттығуды бастайды (СТАРТ). Жаттығу кезінде қысқа басу жүгіру жолағының қозғалысын тоқтатады, кідірту функциясы белсендіріледі (КІДІРТУ). Батырманы үш секунд бойы басып тұру жаттығуды аяқтап, оның параметрлерін бастапқы мәнге келтіреді және жаттығу құрылғысын күту режиміне қояды (СТОП).
БАҒДАРЛАМАЛАР	Күту режимінде — BMI бағдарламасын қоса алғанда, жаттығу бағдарламаларын (P1–15) таңдау батырмасы. Қажетті жаттығуды таңдағаннан кейін жаттығуды бастау үшін СТАРТ батырмасын басыңыз.
РЕЖИМ	Күту режимінде келесі үш мақсатты параметр бойынша жаттығу режимдері арасында ауысу үшін қолданылады: уақыт (әдепкі мән — 30 минут, теңшеу диапазоны: 1:00–99:00 минут), қашықтық (әдепкі мән — 1 км, теңшеу диапазоны: 1,00–9,00 км), калория (әдепкі мән — 50 ккал, теңшеу диапазоны: 10–990 ккал).

Ескерту: Кез келген батырманы басқан кезде қысқа дыбыстық сигнал естіледі. Теңшелімнің шекті мәніне жеткен кезде ұзағырақ дыбыстық сигнал естіледі.

Тұтқалардағы басқару батырмалары

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

7.2 Дисплейдегі ақпараттық терезелер сипаттамасы

Дисплейдегі белгі	Жалпы сипаттамасы	Мәндер
DISTANCE (Қашықтық)	Жаттығу кезінде жүріп өткен қашықтық. Өзгеріс қадамы – 100 метр. Жүріп өткен қашықтық 99:90 немесе (егер кері санақ орнатылған болса) 0:00 мәніне жеткенде, жүгіру жолы автоматты түрде тоқтап, күту режиміне өтеді.	0,00–999,9 км
 TIME (Уақыт)	Ағымдағы жаттығу уақыты. Уақыт 99:59 немесе (егер кері санақ орнатылған болса) 0:00 мәніне жеткенде, жүгіру жолы автоматты түрде тоқтап, күту режиміне өтеді.	0,00–99,59 мин
 CALORIES (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.	0–999 ККАЛ
 SPEED (Жылдамдық)	Ағымдағы таңдалған жаттығу жылдамдығы. Күту режимінде СТАРТ/ KIDPTU батырмасын басқан кездегі жылдамдықтың базалық мәні – 1 км/сағ. Өзгеріс қадамы – 0,1 км/сағ. Максималды мән – 12 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-... - P15-FAT) көрсетіледі	1–12 км/сағ

 (Пульс)	Пайдаланушының ағымдағы пульсі.	50–200 соқ/мин
 SCAN (Сканерлеу)	Ағымдағы жаттығудың барлық қолжетімді көрсеткіштері арасында кезек-кезек автоматты түрде ауысу режимі. Көрсеткіштер әр 5 секунд сайын ауысады.	
	Жаттығу бағдарламасын таңдау индикациясы. Тиісті жаттығу бағдарламасын таңдау барысында пайда болады. Жаттығу кезінде жаттығу белгіленген бағдарлама бойынша орындалып жатқанын көрсетеді.	
	Ағымдағы таңдалған метрикалық өлшеу жүйесінің (километр) көрсеткіші.	
	Ағымдағы таңдалған метрикалық өлшеу жүйесінің (миль) көрсеткіші.	

7.3 Жылдам старт/Кідірту

Жылдам старт

Жылдам старт үшін жүгіру жолын 6.2-бөлімінде сипатталғандай жаттығуға дайындаңыз. СТАРТ/КІДІРТУ батырмасын басыңыз. 3-2-1 кері санағынан кейін жүгіру жолағы қозғала бастайды. Уақыт санағы 00:00-ден басталады. Базалық жылдамдық мәні – 1 км/сағ. Жылдамдықты реттеу үшін жаттығу компьютерінің немесе тұтқалардың + және – батырмаларын пайдаланыңыз. 6-жылдамдыққа жылдам өту үшін жаттығу компьютерінің «6» батырмасын пайдалануға болады. Жаттығуды уақытша тоқтату үшін КІДІРТУ батырмасын басыңыз. Осыдан кейін СТАРТ батырмасын қайта басу арқылы жаттығудың барлық параметрлерін сақтай отырып, жаттығуды жалғастыруға болады. Ағымдағы жаттығудың барлық параметрлерін бастапқы мәнге келтіру және оны аяқтау үшін СТОП батырмасын 3 секунд бойы басып тұрыңыз.

Кідірту

Жаттығу кезінде үзіліс жасау үшін жаттығу компьютеріндегі КІДІРТУ батырмасын немесе тұтқадағы СТОП батырмасын басыңыз. Жаттығу параметрлерінің санағы жеткен мәндерде тоқтайды. Жаттығуды жалғастыру үшін СТАРТ 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.

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

1-режим: уақыт (1:00–99:00 минут, базалық мән — 30 минут).

2-режим: қашықтық (1,0–9,0 км, базалық мән — 1,0 км).

3-режим: калория (10–990 ккал, базалық мән — 50 ккал).

Жаттығуды бастау және мақсатты параметрлердің кері санағын іске қосу үшін СТАРТ батырмасын басыңыз.

7.5 Алдын ала орнатылған жаттығу бағдарламалары (P1–15)

Жүгіру жолының жадында кәсіби спортшылар мен физиологтар әзірлеген 15 жаттығу бағдарламасы бар. Сіз өзіңізге тура келетін жаттығуларды таңдау және оларды уақытылы ауыстырып отыру арқылы жаттығу процесін айтарлықтай түрлендіріп, оның тиімділігін арттыра аласыз.

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

15 жаттығудың әрқайсысы уақыттары бірдей 10 жылдамдық сегментіне бөлінген. Қолмен өзгертілген жылдамдық жаттығудың ағымдағы сегментінде қолданылады.

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

		Әр жаттығудың әр сегментіндегі жылдамдық туралы ақпарат									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Жылдамдықты арттыру	2	2	3	4	5	3	4	5	5	3
P2	Жылдамдықты арттыру	2	3	4	5	6	4	6	6	6	4
P3	Жылдамдықты арттыру	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
P4	Жылдамдықты арттыру	2	5	5	6	6	6	6	4	4	2
P5	Жылдамдықты арттыру	3	3	5	7	6	6	8	5	5	8
P6	Жылдамдықты арттыру	3	8	8	7	8	6	8	6	4	2
P7	Жылдамдықты арттыру	3	4	6	6	8	6	8	7	5	6
P8	Жылдамдықты арттыру	3	5	6	7	8	8	7	8	4	7
P9	Жылдамдықты арттыру	4	7	3	7	7	7	8	8	5	8
P10	Жылдамдықты арттыру	4	5	3	8	8	8	8	8	4	8
P11	Жылдамдықты арттыру	4	8	6	8	7	6	6	8	5	8
P12	Жылдамдықты арттыру	4	4	7	8	2	8	8	8	8	8
P13	Жылдамдықты арттыру	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
P14	Жылдамдықты арттыру	2	5	5	6	6	6	6	4	4	2
P15	Жылдамдықты арттыру	3	3	5	7	6	6	8	5	5	8

7.6 BMI (дене салмағының индексі) бағдарламасы

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:

Жүгіру жолын қосыңыз немесе СТОП батырмасын басу арқылы ағымдағы жаттығуды тоқтатыңыз.

Экранда «FAT» көрсеткіші пайда болғанша БАҒДАРЛАМАЛАР батырмасын басып тұрыңыз.

+/- батырмаларымен параметрлер мәндерін өзгертіңіз. Мәнді растап, келесі параметрге өту үшін РЕЖИМ батырмасын басыңыз.

F1 – Жынысы. 1 – ер, 2 – әйел. Ағымдағы таңдау – 1.

F2 – Жасы. Қолжетімді диапазон — 10–99 жас. Ағымдағы таңдау – 25 жас.

F3 – Бойы. Қолжетімді диапазон — 100–220 см. Ағымдағы таңдау – 160 см.

F4 – Салмағы. Қолжетімді диапазон — 20–150 кг. Ағымдағы таңдау – 50 кг.

F5 – 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. Төменде дене массасы индексінің әртүрлі денебітім типтеріне сәйкестігі туралы ақпарат берілген.

19-дан төмен — арық денебітімі, 20–25 аралығында — қалыпты май мөлшері, 25–29 аралығында — артық салмақ, 30-дан жоғары — семіздік.

Бұл режимнен шығу және күту режиміне оралу үшін СТОП батырмасын басыңыз.

7.7 Қосымша мүмкіндіктер

Жүгіру жолы жаттығу құрылғысы туралы жинақталған ақпаратты көруге мүмкіндік береді.

1. Қауіпсіздік кілтін ажыратыңыз, экранда «E0» индикациясы көрсетіледі.
2. БАҒДАРЛАМАЛАР батырмасын басып, ұстап тұрыңыз. Батырманы жібермей, қауіпсіздік кілтін ұяға салыңыз.
3. Дыбыстық сигналдан кейін экранда жаттығу құрылғысы туралы жинақталған ақпарат көрсетіледі.
4. Бұл режимнен шығу үшін қауіпсіздік кілтін ұяшықтан шығарып, қайта салыңыз.

Жүгіру жолы компьютерінің параметрлерін зауыттық мәндеріне қалпына келтіру үшін:

1. Қауіпсіздік кілтін ажыратыңыз, экранда «E0» индикациясы көрсетіледі.
2. Бір уақытта РЕЖИМ және БАҒДАРЛАМАЛАР батырмаларын басып тұрыңыз. Батырмаларды жібермей, қауіпсіздік кілтін ұяға салыңыз.

Дыбыстық сигналдан кейін экранда «EE» индикациясы көрсетіледі, EEPROM күні толық бастапқы мәнге келтіріледі және компьютердің барлық мәндері зауыттық параметрлерге қайтарылады. Жаттығу құрылғысы 3 секундтан кейін күту режиміне оралады.

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:

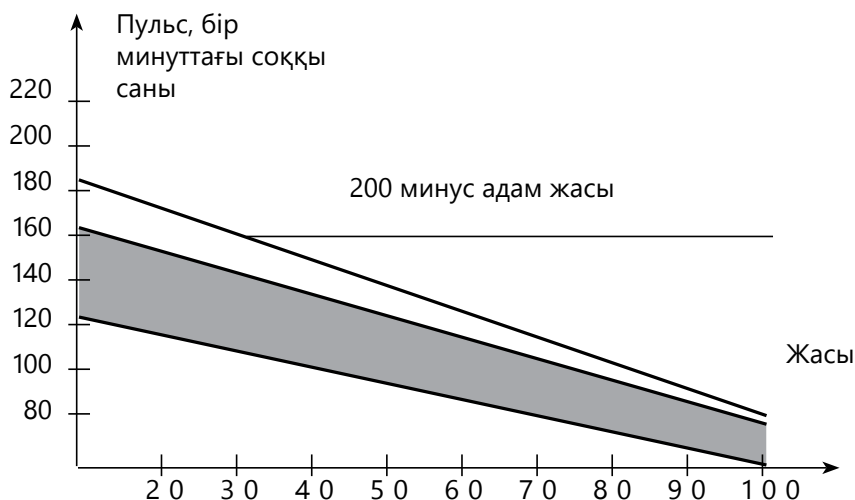
Максималды пульс мәні — $200 - 40 = 160$

«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, кофеін 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 тұтқалар қолсаптарын, қаңқаны, 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 (бөлек сатылады) майлап отырыңыз.

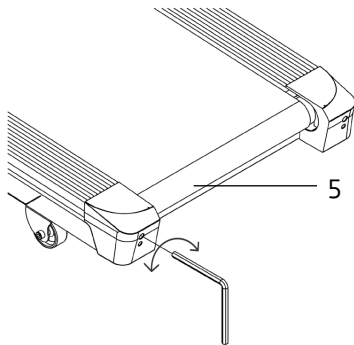
10.2 Жүгіру жолағының керілісін реттеу және орталықтау

Жаттығу құрылғысының жүгіру жолағы зауытта алдын ала реттелген. Дегенмен, жүгіру жолағын пайдалану кезінде оны майлау, реттеу және орталықтау қажет болуы мүмкін.

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 (5) 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. Қажет болса, әрекетті қайталаңыз.

Егер жоғарыдағы әрекеттер 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 құрылғының жүгіру бетіне жақпаңыз.

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:

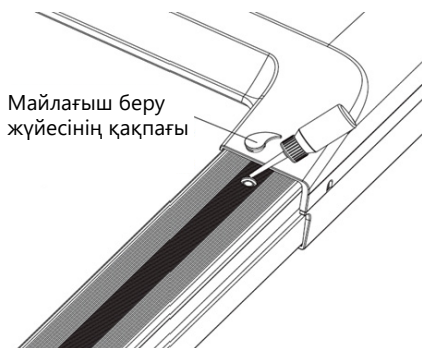
1. Жаттығу компьютерінің СТОП батырмасын басу арқылы жүгіру жолағының қозғалысын тоқтатыңыз, жүгіру жолағының толық тоқтауын күтіңіз. Жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісінен ажыратыңыз.
2. Оң жақ бүйірлік қаптамада орналасқан майлағыш беру жүйесінің (51) қорғаныш қақпағын ашыңыз.
3. Тесікке 15–20 мл силикон майлағышын құйыңыз.



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

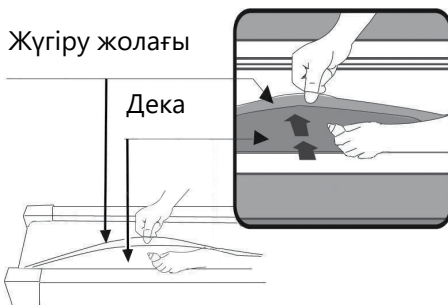
4. Жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісіне жалғаңыз. Жүгіру жолағы қозғала бастауы үшін жаттығу компьютерінің немесе тұтқаның СТАРТ/КІДІРТУ батырмасын басыңыз.
5. Жүгіру жолағы бір жарым айналым жасаған кезде жүгіру жолағының қозғалысын тоқтатып, жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісінен 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 немесе тұтқаның 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 немесе тұтқаның 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.
5. Жаттығу құрылғысының қуат кабелін электр желісіне жалғаңыз. Жүгіру жолағы қозғала бастауы үшін жаттығу компьютерінің немесе тұтқаның СТАРТ/КІДІРТУ батырмасын басыңыз. Жүгіру жолағы бір жарым айналым жасаған кезде жүгіру жолағының қозғалысын тоқтатып, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз.
6. 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	Жалпы сипаттамасы
E0	Қауіпсіздік кілті салынбаған
E01	Байланыс қатесі
E02	Шамадан тыс тоқтан қорғау
E03	Шамадан тыс жүктеме
E08	Жылдамдық сигналының жоғалуы
E11	Төмен кернеуден қорғау
E12	Жоғары кернеуден қорғау
E13	Қозғалтқыш фазасының жоғалуынан қорғау
E14	Қозғалтқыш бұғатталуынан қорғау
E15	Еңістік датчигінің істен шығуы
E16	Қозғалтқыш іске қосылмайды
E17	Қозғалтқышты шамадан тыс токтан қорғау
E18	Қызып кету

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

ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

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 энергиясын не батарея зарядын үнемдеу мақсатында күту режиміне ауысады.

FAST OIL

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

INSTA FOLD

Жабдықты оңай жылжыту және сақтау үшін ықшам жиналмалы технология.

SOFT FALL

Жүгіру жолағын (немесе сермері бар корпус бөлігін) амортизаторды қолданып, бірқалыпты түсіру технологиясы. Соғылу және еден бетін зақымдау қатерінсіз жаттығу құрылғысын қауіпсіз жауды қамтамасыз етеді.

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.

ELASBOARD SHOCK

Буындарға түсетін соққы жүктемесін азайту үшін арнайы бәсеңдеткіш эластомерлер қолданылатын жүгіру жолағының амортизация жүйесі.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Моделі: T-170 INITA.

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі: 7 жыл.

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

Импорттаушы және Дайындаушы уәкілеттік берген ұйым:

«Спортмастер Казахстан» ЖШС.

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

Анықтама қызметі: 8 495 777–777–1.

Қытайда жасалған.

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

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

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады

EAC

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

T-170 INITA. Пайдалану және құрастыру нұсқаулығы. v.1.0.1.