



КҮШТІК ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

## G-434 ULTRA BENCH

ПАЙДАЛАНУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ

TORNEOSPORT.COM

ERGO PAD

EVER PROOF

TAKE 'N' CARRY

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



## Құрметті сатып алушы!

Бұйымды сатып алғаныңыз құтты болсын!

TORNEO Ultra Bench күштік жаттығу құрылғысы қолдар мен иық белдеуі, кеуде және арқа, аяқтар мен іш сияқты барлық негізгі бұлшықет топтарын жаттықтыруға арналған. Жаттығу құрылғысы реттелетін салмақтармен көптеген күштік жаттығуларды орындауға мүмкіндік береді және жаттығу залын оңай алмастыра алады.

Сіз жақын арада үйіңіздегі спорт бұрышының дағдылы әрі таптырмайтын бөлігіне айналатын заманауи жаттығу құрылғысын сатып алдыңыз.

Торнеомен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!



### Назар аударыңыз:

Жаттығу құрылғысын қолдануды бастамас бұрын, осы Нұсқаулықты оқып алыңыз және оны кейін де мәлімет алу үшін сақтап қойыңыз. Келешекте бұл жаттығу құрылғысын тез құрастырып, оны дұрыс әрі қауіпсіз пайдалануға көмектеседі.



### Ерекше назар аударыңыз:

Жаттығуды бастамас бұрын толық медициналық тексеруден өту қатаң түрде кеңес беріледі, әсіресе егер жоғары қан қысымына немесе жүрек-қантамыр жүйесіне қатысты ауруларға генетикалық бейімділігіңіз болса, жасыңыз 45-тен асқан болса, темекі шегетін болсаңыз, сізде холестерин деңгейі жоғары болса, артық салмағыңыз болса немесе соңғы бір жыл ішінде тұрақты түрде жаттығулар жасамаған болсаңыз.

Егер жаттығу барысында әлсіздік, бас айналу, енгізу немесе ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

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

*Өндіруші жаттығу құрылғысының жиынтықтамасы мен конструкциясына, оның тұтынушылық сапасын жақсартуға бағытталған шамалы өзгерістерді енгізу құқығын өзіне қалдырады.*

*Жаттығу құрылғысының қорабындағы және осы Пайдалану жөніндегі нұсқаулықтағы кескіндер өзіңіз сатып алған жаттығу құрылғысынан кішкене өзгеше болуы мүмкін.*

*Аталған өзгешеліктер жаттығу құрылғысының тұтынушылық сапасына, оны пайдалану ерекшеліктеріне және орындауға қолжетімді жаттығулар тізіміне әсер етпейді.*

## Мазмұны

|    |                                                  |    |
|----|--------------------------------------------------|----|
| 1. | Кіріспе .....                                    | 4  |
| 2. | Сақтық шаралары .....                            | 4  |
| 3. | Жаттығу құрылғысын құрастыру нұсқаулығы .....    | 5  |
| 4. | Техникалық қызмет көрсету ұсынымдары .....       | 7  |
| 5. | Жаттығу .....                                    | 8  |
| 6. | Дұрыс тамақтану .....                            | 15 |
| 7. | Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы..... | 18 |
| 8. | Жиынтықтауыштар тізімі .....                     | 19 |
| 9. | Техникалық сипаттамалары.....                    | 20 |

## 1. Кіріспе

Соңғы онжылдықта күш жаттығулары теңдестірілген фитнес-бағдарламаның маңызды құрамдас бөлігі болды. Бүгінгі таңда жүйелі жаттығулардың артықшылығын дәрігерлер, спорт жаттықтырушылары және қоғамдық пікір құптап, қолдап отыр. Жаттығу тек салмақ жоғалту немесе денепішінді сақтау мақсатында ғана жасалмай, өміріңіздің тұрақты бөлігіне айналуы керек.

Жүйелі жаттығулардың көп жағдайларда аса көңіл бөлінбейтін басқа да көптеген артықшылықтары бар.

Осы пайдалану және жаттығулар жөніндегі нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз, бұл сізге келесідей мүмкіндіктерді береді:

- бағалы уақытты үнемдеу;
- жаттығуларды қауіпсіз және тиімді түрде жасау;
- дұрыс техниканы меңгеру;
- фитнес-мақсаттарыңызды жақсырақ анықтау;
- дұрыс жаттығулар бағдарламасын таңдау
- жаттығулар бойынша пайдалы кеңестерді үйрену.

## Жүйелі жаттығулардың пайдасы

Жүйелі жаттығулар сапалы және сандық өмірлік көрсеткіштерді жақсартады.

Жақсы теңдестірілген фитнес-бағдарламаның артықшылықтары келесіні қамтиды:

1. Оңтайлы дене салмағын сақтау;
2. Дене және бұлшықет пішінін жақсарту;
3. Бұлшықет массасын, күшін, төзімділігін, өнімділігін арттыру;
4. Иілгіштікті жақсарту;
5. Зат алмасуды жеделдету;
6. Жарақаттарға жол бермеу;
7. Өз-өзіне жоғары баға беру;
8. Ағзаның аэробтық мүмкіндіктерін жақсарту;
9. Жақсартылған қимыл-қозғалысты үйлестіру және күнделікті жігер;

Аптасына үш рет 15–30 минут немесе аптасына бір жарым сағат жаттығу — бұл жүйелі жаттығулар әкелетін пайдасы үшін төлеуге болатын шағын баға.

## 2. Сақтық шаралары



### Ескерту!

Жарақат алмау үшін жаттығуды бастамас бұрын төмендегі нұсқауларды мұқият оқып шығыңыз.

Жаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыларды қажетті қауіпсіздік шаралары туралы хабардар етуі керек.

1. Жаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыларға дұрыс нұсқау беруге жауапты.
2. Жаттығу құрылғысы тек үйде пайдалануға арналған және оны жалға беруге немесе басқа коммерциялық мақсаттарда пайдалануға болмайды.
3. Жаттығу құрылғысы тегіс бетке орнатылады және қатты қабырғаға немесе басқа қатты негізге мықтап бекітілуі керек. Жаттығу құрылғысы қабырғаға немесе гипсокартоннан немесе ұқсас әлсіз негіздерден жасалған арақабырғаларға бекітілмеуі керек.
4. Сымарқанның керілуін үнемі тексеріп, қажет болса, бұрандалы қосылымдарды қатайтыңыз.
5. Балаларға немесе кәмелетке толмағандарға жаттығу құрылғысында өз бетінше жаттығу жасауға, жаттығу құрылғысында немесе оның жанында ойын ойнауға рұқсат бермеңіз.
6. Арнайы спорттық киімді пайдаланыңыз, жаттығу құрылғысына ілініп қалуы мүмкін киімді кимеңіз. Аяқты жарақаттап алмау үшін тек спорттық аяқ киіммен жаттығыңыз.
7. Егер жаттығу барысында басыңыз айналса немесе ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.
8. Жаттығуды бастамас бұрын, бекіткіштің күймешеді мықтап орнатылғанына көз жеткізіңіз.
9. Бос салмақ модулі көтерілген күйде болғанда тарту қолсаптарын босатпаңыз. Бос салмақ модулін биіктіктен құлату жаттығу құрылғысына зақым келтіруі мүмкін.
10. Жаттығу құрылғысының конструкциясына ешқандай өзгерістер енгізбеңіз.
11. Орындықтағы максималды жүктеме: 200 килограмм.

## Жаттығу құрылғысын тасымалдау:

1. Жаттығу құрылғысын тек зауыттық қаптамада тасымалдау керек.
2. Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
3. Зауыттық қаптаманы тасымалдау кезінде зақымданудан қорғау керек.
4. Тасымалдау алдында жаттығу құрылғысы бөлшектердің арасындағы жанасуды болдырмайтындей етіп орау керек.
5. Тасымалдау кезінде жаттығу құрылғысы салынған қаптамаға жүктеме түспеуі керек.
6. Жаттығу құрылғысын тасымалдау кезінде жаңбырдан, жоғары ылғалдылықтан және басқа да атмосфералық әсерлерден қорғау керек.

## Сақтау және пайдалану шарттары:

1. Жаттығу құрылғысын тек ғимарат ішінде пайдалану ұсынылады.
2. Жаттығу құрылғысын жылытылмайтын орынжайда (мысалы, гаражда, қоймада, жазғы құрылыстарда), сондай-ақ шаңды және ылғалды орынжайларда орнатуға болмайды.
3. Жаттығу құрылғысын судан қорғаңыз.
4. Сақтау және пайдаланудың рұқсат етілген температуралық режимі  $+10^{\circ}\text{C}$  пен  $+35^{\circ}\text{C}$  аралығына дейін, бетінде ылғал конденсация жоқ.
5. Сақтау және пайдалану кезінде рұқсат етілетін ылғалдылық 75%-тен аспайды.
6. Жаттығу құрылғысы сақталатын немесе қолданылатын орында аэрозольдерді шашуға болмайды.

### Ескерту!

Жаттығу құрылғысын пайдалану алдында осы нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз. Жаттығу құрылғысында жаттығуды бастамас бұрын дәрігердің кеңесін алыңыз. Бұл, әсіресе, 45 жастан асқан немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Егер жаттығу құрылғысы қабырғаға немесе басқа қатты негізге мықтап бекітілмеген болса, жаттығуды бастай алмайсыз.

*Өндіруші жаттығу құрылғысын пайдалану кезінде алған кез келген жарақат пен зақымдану үшін жауап бермейді.*

## 3. Жаттығу құрылғысын құрастыру нұсқаулығы

Құрастыру кезінде жаттығу құрылғысының шағын құрастыру бөлшектері көрсетілген сұлбаны қараңыз. Әр сурет астындағы нөмір қосалқы бөлшектер тізіміндегі бөлшек кодының нөміріне сәйкес келеді. Екінші сан бұйымда қолданылатын бөлшектердің сәйкес санын көрсетеді.



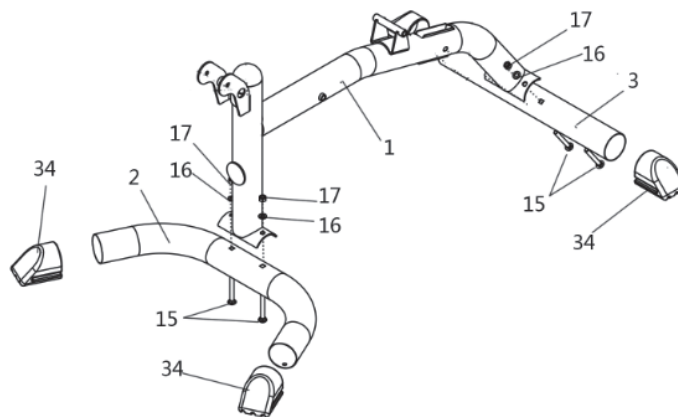
### Ескерту

1. Кейбір бөлшектер тасымалдау мақсатында жиналып қойған болуы мүмкін. Бөлшектер жиынтықта болмаса, оның жиынтыққа қосылғанын тексеріңіз.
2. Жаттығу құрылғысы құрастырылмағанша, бұрандалы қосылыстарды қатты ТАРТПАҢЫЗ.

## 3.1 Құрастыру реті

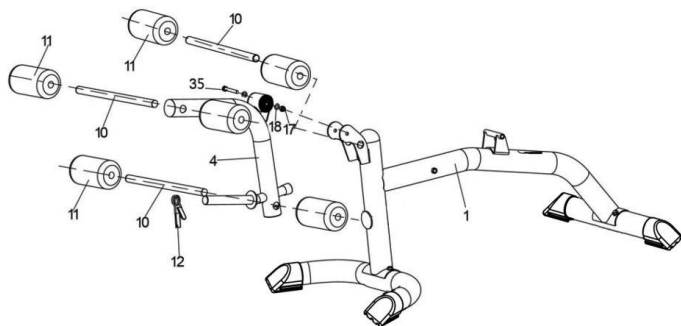
### 1-ҚАДАМ

Артқы (3) және алдыңғы (2) тіректерге бітеуіш өкшеліктерді (34) орнатыңыз. Артқы (3) және алдыңғы (2) тіректерді негізгі қаңқаға (1) жалғаңыз және бұрандар (15) мен пішінді тығырықтарды (16) пайдаланып бекітіңіз.



## 2-ҚАДАМ

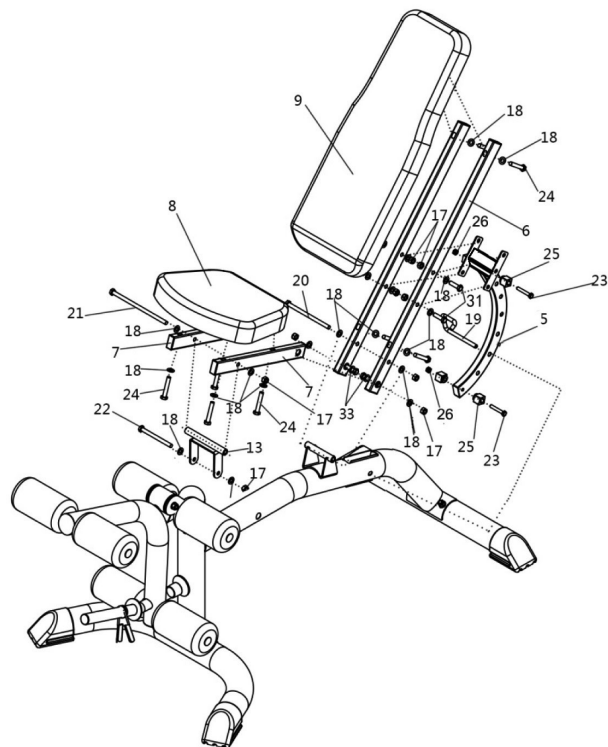
1. Аяқ жазу станциясының иінтірегін (4) негізгі қаңқаға (1) орнатыңыз және оны бұрандармен (35), тығырықтармен (18) және сомындармен (17) бекітіңіз.
  2. Өзекектерді (10, 3 дана) аяқ жазу станциясының иінтірегіне (4) және негізгі қаңқаға (1) салыңыз, содан кейін білікшелерді (11, 6 дана) суретте көрсетілгендей өзекектерге салыңыз.
- Серіппелі құлыпты (12) аяқ жазу станциясының иінтірегіне (4) орнатыңыз.



## 3-ҚАДАМ

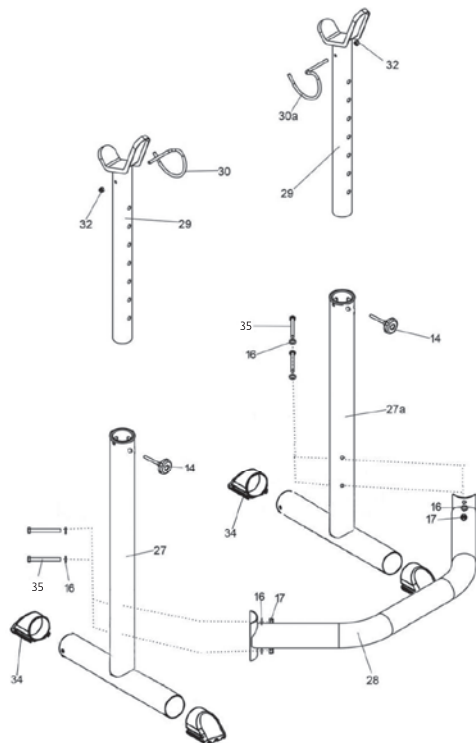
1. Бекіткішті (19) шығарыңыз.
2. Бұрандарды (31, 4 дана), тығырықтарды (18, 8 дана) және сомындарды (17, 4 дана) пайдаланып, арқаның еңіс бұрышын реттейтін бағыттағышты (5) отырғыш арқасының кергішіне (6, 2 дана) бекітіңіз.
3. Қозғалмалы кергішті (13) негізгі қаңқаға (1) орнатыңыз және оны бұрандарды (22), тығырықтарды (18, 2 дана) және сомындарды (17) пайдаланып бекітіңіз. Отырғыштың кергіштерін (7, 2 дана) қозғалмалы қаңқаға (13) орнатыңыз және бұранмен (21), тығырықтармен (18, 2 дана) және сомынмен (17) бекітіңіз.
4. Орындық арқасының кергіштерін (6, 2 дана) негізгі қаңқаға (1) орнатыңыз және бұранмен (20), тығырықтармен (18, 2 дана) және сомынмен (17) бекітіңіз.
5. Отырғыш арқасының (5) еңіс бұрышын реттеу бағыттағышын негізгі қаңқа (1) арқылы өткізіп, нейлон шектегіштерін (25, 4 дана) орнатыңыз және оларды бұрандармен (23, 2 дана) және сомындармен (26, 2 дана) бекітіңіз.

6. Орындық арқасының кергіштерін (6, 2 дана) орындық кергіштеріне (7, 2 дана) бекітіп, бұрандармен (33, 2 дана), тығырықтармен (18, 4 дана) және сомындармен (17, 2 дана) бекітіңіз.
  7. Орындық арқасын (9) орындық кергіштеріне (6, 2 дана) орнатыңыз және бұрандар (24, 4 дана) мен тығырықтар (18, 4 дана) арқылы бекітіңіз.
- Орындық арқасын (8) орындық кергіштеріне (7, 2 дана) орнатыңыз және бұрандар (24, 4 дана) мен тығырықтар (18, 4 дана) арқылы бекітіңіз.



#### 4-ҚАДАМ

1. Бітеуіш өкшеліктерді (34, 4 дана) тіректерге (27 және 27а) орнатыңыз.
  2. Тік тағандарды (27, 27а) көлденең кергішке (28) жалғап, бұрандарды (35), пішінді тығырықтарды (16) және сомындарды (17) пайдаланып бекітіңіз.
- Бекіткіштерді (14, 2 дана) тағандардан (27, 27а) бұрап алыңыз. Зілтемірге арналған тіректерді (29, 2 дана) тік тағандарға (27, 27а) кірістіріп, (қайтадан бұрап) бекіткіштермен (14) бекітіңіз. Зілтемір бекіткіштерін (30, 30а) зілтемір тіректеріне (29, 2 дана) кірістіріп, сомындармен (32, 2 дана) бекітіңіз.



#### Құттықтаймыз!

Құрастыру аяқталды. Енді жаттығу құрылғысының барлық бұрандалы қосылымдарын мұқият тарту керек. Тегершіктер остерінің бұрандалы қосылыстарын тарту кезінде абай болыңыз. Шамадан тыс қатайту тегершіктердің айналуында қиындықтарға, жаттығу кезінде қолайсыздыққа және сымарқандардың тез істен шығуына әкелуі мүмкін.

#### 4. Техникалық қызмет көрсету ұсынымдары

1. Жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктерін үнемі майлаңыз. Құрастыру кезінде № 5 бағыттағышты майлауды ұмытпаңыз. Силикон спреї ұсынылады.



#### Ескерту

Минералды майларды пайдаланбаңыз, өйткені олар шаң мен кірді тез жинап, қоюланып кетеді, төлкелер мен мойынтіректер бұзылады.

2. Егер жиынтықтауыш бөлшекті ауыстыру қажет болса, жаттығу құрылғысын ПАЙДАЛАНУДЫ ТОҚТАТЫП, дереу сервистік орталыққа хабарласыңыз.
3. Жаттығу құрылғысының жастықшаларын сабынды сумен үнемі тазалау ұсынылады. Жасанды былғары жабындарға арналған сіңдіруді үнемі қолдану беріктікті арттырады және қаптаманың сыртқы түрін жақсартады. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін әйнекті, кафелді, сантехниканы және т.б. тазалау құралдарын ҚОЛДАНБАҢЫЗ.
4. Хромдалған металл беттердің ұзаққа жарамдылығын арттыру және сыртқы түрін сақтау үшін олары уақытылы тазалап отыру керек. Оларды күн сайын алдымен дымқыл, содан кейін құрғақ шүберекпен сүртіңіз. Хромдалған металл беттерді аптасына бір рет хромдалған беттерге арналған автомобиль жылтыратқышымен жылтырату ұсынылады. Жаттығу құрылғысының бөлшектері қозғалатын беттерді тазалағаннан кейін, оларды 1-тармақта көрсетілгендей майлау керек.
5. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштерді, сондай-ақ әйнекті, кафелді, сантехниканы және т.б. тазалау құралдарын ҚОЛДАНБАҢЫЗ.
6. Қаңқаны бекітетін бұрандар мен сомындар босап кетпегенін уақытылы тексеріп жүріңіз. Кез келген бұран немесе сомын мезгіл-мезгіл босап кетсе, жаңа бекіткіш сомынды орнатыңыз.
7. Дәнекерленген тігістерде жарықтар бар-жоғын тексеріңіз.
8. Жаттығу құрылғысына үнемі техникалық қызмет көрсетпеу адам жарақатына және/немесе жабдықтың зақымдануына әкелуі мүмкін.



### Ескерту

Иінтіректер осьтерінің бұрандарын тым қатты тарту жаттығу жасау кезіндегі қолайсыздыққа және отырғызу тесіктері мен иінтірек осьтерінің жылдам тозуына себеп болады! Иінтіректердің осьтерде қаншалықты оңай айналатынын үнемі тексеріп отырыңыз!

## 5. Жаттығу

### 5.1 Жаттығулар классификациясы

#### Дене салмағына арналған жаттығулар.

Дене салмағына арналған жаттығулар — денені қысу, аяқты көтеру және гиперэкстензия — іш, арқа және сан бұлшықеттерін дамыту үшін тиімді екені сөзсіз. Жаттығу құрылғысы қолжетімді дене салмағының шектеулі жаттығуларына қарамастан, жаттығу бағдарламасын шексіз әртараптандыруға және денеңіздің жаңа мүмкіндіктерін ашуға мүмкіндік беретін таныс жаттығулардың көптеген нұсқалары бар.

Ал Гиперэкстензияны жүйелі түрде орындау отырықшы өмір салтынан туындаған омыртқа ауруларының алдын алу немесе керісінше бос салмақпен белсенді жаттығулар жасау үшін өте пайдалы.

Дене салмағына арналған жаттығулар — кіріктірілген салмақтары бар жаттығу құрылғысын пайдаланған кезде жаттығуларыңызға алуан түрлілік қосудың тамаша тәсілі.



#### Қосымша салмақпен жаттығулар

Жаттығуларыңызды өзгертудің бір жолы — қосымша салмақтарды пайдалану. Орнатылған салмақтары бар жаттығу құрылғысының отырғышына отырыңыз, қолыңызға гантельдерді, зілтемір дискілерін алыңыз — енді сіз жақсы сипатталған көптеген пайдалы әрі тиімді жаттығуларды орындай аласыз.

Ауырлатқыштарды толарсақтарыңызға немесе білегіңізге бекітіңіз, осыдан кейін орындықта денеңіз бен аяқтарыңызды көтеру оңай болмайды.

- Тым үлкен салмақтарды қолданбаңыз — денеңіз бен аяқтарыңызды көтеру ауыр салмақпен салыстырғанда жоғары қайталау кезінде әлдеқайда тиімді.
- Күш пен ептілікті арттыру үшін дене салмағына арналған жаттығулар өте маңызды. Осындай жаттығуларды жасау кезінде денені тепе-теңдікте ұстайтын дененің көптеген бұлшықеттері жаттығады.
- Бос салмақпен жаттығу жасау дене салмағының бағдарламаларында тиімді, себебі дененің барлық ірі бұлшықеттерін пайдалану кезінде қуат шығыны өте жоғары болады.

#### Аэробты жаттығулар

Аэробты жаттығулар — ірі бұлшықет топтарын пайдаланатын кез келген ұзақ мерзімді физикалық белсенділік. Бұл жаттығулар жоғары жүрек соғу жиілігімен және жеткілікті терең тыныс алумен сипатталады. Бұл жүрек қанды бұлшықетке айдайды, ал өкпе қанды оттегімен байытады.

Аэробты жаттығулар жаттығуларыңыздың бөлігіне айналуы керек.

Жаттығу құрылғысының жанына соққы дорбасын іліп қойыңыз, секірмежіпті (иә, дәл, кәдімгі секірмежіп) сатып алыңыз, қасына веложаттығу құрылғысын қойыңыз немесе жақын маңдағы саябақта жүгіріңіз — мұның бәрі бұлшықетті, сергек денені қалыптастыруға мүмкіндік береді, дене мүсінін түзетін, сізге күш береді.





## 5.2 Жаттығулар бойынша нұсқаулар



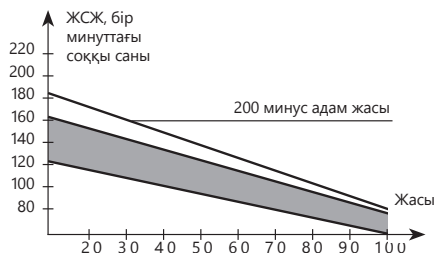
### Ескерту

Жаттығуды бастамас бұрын, бекіткіштің күймешені қажетті биіктікте алдыңғы тағанға мықтап бекітіп тұрғанына көз жеткізіңіз.

Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз.

Жүрек соғу жиілігін үш рет өлшеңіз:

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



ЖСЖ жасқа байланысты. Әр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсат етілген ЖСЖ диапазоны бар. ЖСЖ-нің жоғарғы және төменгі шектері арасындағы аймақ «аэробты аймақ» деп аталады. Максималды рұқсат етілген жүрек соғу жиілігі жасыңызды 200-ден шегеру арқылы анықталады.

### Жаттығулардың қарқындылығы

Шамадан тыс жүктемеден аулақ болыңыз, бұл сіздің денсаулығыңызға кері әсер етуі мүмкін.

Жүрек соғу жиілігі жасыңыздан 180 минус болатындай жүктемені таңдаған жөн.

Мысалы, жаттығу кезінде 50 жастағы адамның жүрек соғу жиілігі минутына 130 соққыдан аспауы керек.

Оңтайлы жүрек соғу жиілігін есептеудің бұл тәсілін көптеген медицина ғалымдары растаған. Осылайша, жүктемені жүрек соғу жиілігінің қажетті деңгейін сақтайтындай етіп реттеу керек. Жүрек соғу жиілігін санаудың бұл тәсілі физикалық сау адамдарға ғана жарамды.

### Оңтайлы жаттығу жасау схемаларының бірі:

| Жиілік           | Ұзақтығы |
|------------------|----------|
| Күнделікті       | 10 мин.  |
| Аптасына 2–3 рет | 20–30    |
| Аптасына 1–2 рет | 30–60    |

### Ең жақсы әсерді келесі сұлба бойынша күтуге болады:

|        | Жиілік (аптасына бір рет) | Ұзақтығы                                                                                  |
|--------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-апта | 3                         | 2 минут жаттығу<br>1 минут үзіліс<br>2 минут жаттығу<br>1 минут үзіліс<br>2 минут жаттығу |
| 2-апта | 3                         | 3 минут жаттығу<br>1 минут үзіліс<br>3 минут жаттығу<br>1 минут үзіліс<br>2 минут жаттығу |
| 3-апта | 3                         | 4 минут жаттығу<br>1 минут үзіліс<br>3 минут жаттығу<br>1 минут үзіліс<br>3 минут жаттығу |
| 4-апта | 3                         | 5 минут жаттығу<br>1 минут үзіліс<br>4 минут жаттығу<br>1 минут үзіліс<br>4 минут жаттығу |

### 5.3 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

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

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

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

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

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

Түрлі Тонео фитнес аксессуарлары денеңізді қыздыру тиімділігін арттыруға және оны түрлендіруге көмектеседі. Көптеген таныс және қызықсыз болып кеткен жаттығулар қызықты және одан да пайдалы болады. Денені қыздыру жаттығуларына ойын элементтері мен жаңалық енгізіңіз.

|                                                                                    |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| <p>Гимнастикалық доппен екі жаққа бұрылыстар жасау</p>                             | <p>Фитнес гантельдерімен иықты көтеру</p>                                           |
|  |  |
| <p>Гимнастикалық доппен бүйірге еңкею</p>                                          | <p>Секірмежіппен секіру</p>                                                         |

|                                                                                   |                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|   |  |
| Фитнес гантельдерімен иықты қыздыру                                               | Тіреуіштерден итерілу                                                             |
|  |  |
| Фитнес гантельдерімен аттап түсу                                                  | Денсаулық дискісінде денені айналдыру                                             |

## 5.4 Негізгі жаттығулар сипаттамасы

Төменде ұсынылған жаттығуларға спорттық жабдықтар кіреді:

- гантельдер мен зілтемірлерге арналған белтемірлер, отырғызу бөлігінің диаметрі 30 мм;
- жаттығу құрылғысының станцияларын тиеу және зілтемірлер мен гантельдерді құрастыру үшін отырғызу бөлігінің диаметрі 30 мм табақшалар (дискілер).



### Ескерту

Күш жаттығуларын салмақты бірдей жылдамдықпен көтеріп және түсіріп, баяу орындау керек. Кенет қозғалыстар жаттығудың тиімділігін төмендетеді немесе жарақат алу қаупі бар. Жоғары қарқынды жаттығуларды тек жеңіл салмақпен және көп қайталаумен жасаңыз. Оған қоса, барлық қайталаулар кезінде денені дұрыс қалыпта ұстау үшін жеткілікті деңгейде күшті болуыңыз керек. Егер жаттығуды дұрыс орындай алмасаңыз (тік күйде тарту кезінде арқаны дұрыс ұстау, арқа бұлшықеттерімен серпілместен белтемірді бицепс күшімен көтеру және т.б.), төмен салмақты таңдаңыз. Қимыл-қозғалыстарды дұрыс орындамау ауырсынуға, жарақатқа және қалыпқа келгенге дейін жаттығуларды тоқтатуға әкеледі.



### Ескерту

Сондай-ақ жаттығу құрылғысы зілтемірлермен және гантельдермен жаттығуларды орындауға арналған. Арқа жарақаттарын болдырмау үшін кем дегенде жаттығудың бастапқы кезеңінде (3–6 ай) ауыр атлетика белбеуін пайдалануды ұсынамыз. Жүктемені ұлғайту кезінде белбеуді елемеге болмайды.

**Спорттық құрал-жабдықтар үшін еңкеймеңіз! Егер еденнен бірдеңе көтеру керек болса, арқаңызды тік ұстап отырыңыз!**

### 1. Зілтемірмен жатып КЕУДЕДЕН СЫҒЫМДАП көтеру.

Бұлшықеттер: жоғарғы иық белдеуінің барлық бұлшықеттері.

#### Жаттығуды орындау:

1. Зілтемір белтемірін тіреуіштерге (29) қойып, таңдалған салмақты белтемірге орнатыңыз. Назар аударыңыз! Таңдалған салмақтың жартысын бірден белтемірдің бір шетіне қоймаңыз — зілтемір аударылып кетуі мүмкін! Табақшаларды зілтемірге бірте-бірте, сол жақ және оң жақ шетіне кезекпен орналастырыңыз.
2. Орындық арқасының еңіс бұрышын таңдаңыз.
3. Орындыққа жатыңыз. Арқаны белбеуін бүкпей орындыққа қысып отырады, тізені бүгіп, аяқты еденге мықтап қояды.
4. Зілтемірдің ұстау енін таңдап, белтемірді ұстаңыз.

5. Зілтемірді тіректерден алып тастаңыз және белтемірді кеудеңіздің ортасына тигенше баяу төмендетіңіз, үзіліссіз, зілтемірді жоғары қарай қысыңыз. Тандалған жаттығулар санын қайталаңыз. Зілтемірді тағанға орнатыңыз.
- Орындық арқасының еңіс бұрышы жоғарғы иық белдеуінің бұлшықеттеріне жаттығудың әсер етуіне ықпал етеді. Бұлшықеттердің үйлесімді дамуы үшін апта сайынғы жаттығу бағдарламасы бойынша орындық арқасының күйлерін ауыстыру ұсынылады.
- Тар ұстағышы бар стендік пресстегі жүктеме (қолдар иық ені бойынша немесе азырақ) трицепске күшті әсер ететін кең ұстағышпен салыстырғанда жоғарғы иық белдеуінің басқа бұлшықет топтарына қайта бөлінеді.
- Жатып сығымдап көтерген кезде арқаңызды бүкпеңіз! Бұл жарақатқа әкелуі мүмкін және тандалған салмақтың тым жоғары екенін білдіреді.



Зілтемірді жатып сығымдап көтеруді сақтандыру серіктесімен орындау ұсынылады. Жаттығу кезінде бақылай алмайтын салмақты таңдағаннан жарақат алуыңыз мүмкін.

## 2. Гантельдермен «АЖЫРАТУ».

Бұлшықеттер: кеуде бұлшықеттеріне баса назар аударатырып, жоғарғы иық белдеуінің барлық бұлшықеттері.

### Жаттығуды орындау:

1. Қажетті салмақтағы гантельдерді таңдаңыз.
  2. Орындық арқасының еңіс бұрышын таңдаңыз.
  3. Кеудеңізге гантельдер басылған орындыққа жатыңыз. Арқаны белбеуін бүкпей орындыққа қысып отырады, тізені бүгіп, аяқты еденге мықтап қояды.
  4. Гантельдерді қолды тік ұстап жоғары қысыңыз.
  5. Шынтақты сәл бүгіп, қолды екі жаққа созыңыз. *Егер қолыңыз тым қатты бүгілген болса, бұл сіз таңдаған салмақ тым жоғары екенін білдіреді!*
  6. Қолдарыңызды толық жаймай, гантельдерге жеңіл тигенше ақырын артқа тартаңыз.
- Гантельдерді қолыңызда ұстап орындыққа жату керек. Арқамен жатқан күйде еденнен гантельдерді көтеру ыңғайсыз және қауіпті.
  - Жаттығу шынтақ пен иық буындарына көп күш түсіреді. Бұл жаттығуда жылдам ілгерілеуге тырыспаңыз — бұлшықеттер буындарға қарағанда әлдеқайда жылдам өседі және сіңірлер күшейеді!

- Жаттығуды гантельдердің «бойлық» және «көлденең» күйінде орындауға болады. Бұл жүктелген бұлшықеттердің әртүрлі байламдарына жаттығудың әсер етуіне ықпал етеді. Жаттығу циклі кезінде гантельдердің орнын бір-бірден өзгертуге болады.

## 3. Зілтемірмен «ТҰРЫП ЖАСАЛАТЫН БИЦЕПС» жаттығулары.

Бұлшықеттер: бицепске баса назар аударатырып, жоғарғы иық белдеуінің барлық бұлшықеттері.

### Жаттығуды орындау:

1. Орындықты тағандардан ары жылжытыңыз. № 29 қозғалмалы тіректерді төменгі күйге түсіріңіз.
2. Тағандарға қажетті салмақтағы зілтемірді қойыңыз.
3. Зілтемірге бетіңізді қарап тұрыңыз, зілтемірді тағандардан алыңыз, оны созылған қолдарыңызға түсіріңіз. Аяқ иық ені деңгейінде, арқа түзу.
4. Зілтемірді жоғары көтерген кезде шынтақтарыңызды бүгіңіз. Жоғарғы деңгейде қалдырмай баяу төмендетіңіз. Тандалған қайталау санын орындаңыз.

- Жаттығуды зілтемірмен де, гантельмен де орындауға болады.
- Бұл жаттығу үшін ауыр атлетика белбеуін пайдалану ұсынылады!
- Жаттығуда сенімді болу және бірте-бірте ілгерілеу үшін сізде 0,5 кг табақшалар жеткілікті екеніне көз жеткізіңіз. Жаттығу қиын, сондықтан құралдағы салмақтың кішкене қадамдары арқылы алға жылжу жақсы.

## 4. Гантельдермен «ОТЫРЫП ЖАСАЛАТЫН БИЦЕПС» жаттығулары.

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: бицепске баса назар аударатырып, жоғарғы иық белдеуінің барлық бұлшықеттері.

### Жаттығуды орындау:

1. Орындық арқасын жоғарғы күйге көтеріңіз.
  2. Қажетті салмақтағы гантельдерді таңдап, қолға алыңыз және орындыққа отырыңыз.
  3. Аяқ тізесі бүгілген, еденге тіреледі; арқа орындық арқасына толық сүйенеді.
  4. Гантельдерді жоғары көтерген кезде шынтақтарыңызды бүгіңіз. Жоғарғы деңгейде қалдырмай баяу төмендетіңіз. Тандалған қайталау санын орындаңыз.
- Жаттығуда сенімді болу және бірте-бірте ілгерілеу үшін сізде 0,5 кг табақшалар жеткілікті екеніне көз жеткізіңіз. Жаттығу қиын, сондықтан құралдағы салмақтың кішкене қадамдары арқылы алға жылжу жақсы.

## **5. Гантельдермен ИІЛГЕН БЕЛБЕУГЕ ТАРТЫЛУ.**

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: жоғарғы иық белдеуінің барлық бұлшықеттері, арқа бұлшықеттері (қатты бұлшықеттер).

### **Жаттығуды орындау:**

1. Қажетті салмақтағы гантельді таңдаңыз.
  2. Оң қолыңыздағы гантельмен орындықтың сол жағында бетіңізді жаттығу құрылғысына қаратып тұрыңыз. Оң тізеңізді орындыққа қойыңыз.
  3. Арқаңызды тік ұстап, шамамен 45 градусқа еңкейіңіз. Белді бүгуге рұқсат етіледі, бірақ ешқандай жағдайда арқа бүгілмеуі керек!
  4. Арқаңызды тік ұстап, қолыңыз бен арқа бұлшықеттеріңіздің күшін пайдаланып гантельді беліңізге қарай баяу тартыңыз. Гантель белге қарай жылжиды. Жаттығудың жоғарғы нүктесінде шынтақ бүйірге және артқа жылжытылады, гантель ішке тиіп тұрады. Таңдалған қайталау санын орындаңыз.
  5. Гантельді еденге түсіріп отырыңыз. Гантельді түсіріп, еңкеймеңіз!
  6. Екінші қол үшін жаттығуды қайталаңыз.
- Бұл жаттығуда іш және арқа бұлшықеттері белсенді түрде қатысады, ал омыртқа айтарлықтай жүктеледі. Атлетика белбеуін пайдалану ұсынылады!

## **6. АЯҚТАРДЫ ТҮЗЕУ.**

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: сан бұлшықеттері.

### **Жаттығуды орындау:**

1. Бицепс үстелінің жаттығу құрылғысынан алынып тасталғанына көз жеткізіңіз. Орнатылған бицепс үстелі бар аяқтарды жаттықтыруға арналған блокты пайдалану өте қиын.
  2. Аяқтарды жаттықтыруға арналған блокқа қажетті салмақты қойыңыз. Жаттығу құрылғысына арқаңызды отырғыш арқасына жантайтып отырыңыз. Аяқтарыңызды тақым білікшелер тізе астында, ал табандар төменгі блок (7) иінітірегінің төменгі білікшелері астында болатындай етіп орналастырыңыз.
  3. Төменгі блокты тарту кезінде аяқтарыңызды ақырын түзетіңіз.
  4. Иінітіректі бастапқы қалыпқа түсіріп, аяқтарыңызды бүгіңіз. Таңдалған қайталау санын орындаңыз.
- Салмақты мұқият таңдаңыз. Тізеңіздің тұрысын тексеріп тұрыңыз, тізеңізді екі жаққа «жібермеңіз». Шамадан тыс жүктеме және жаттығуды ұзақ уақыт бойы дұрыс орындамау тізе буындарының жарақатына себеп болуы мүмкін! Тізеңіз ауырған жағдайда, жаттығуды бағдарламадан дереу алып тастаңыз!

## **7. АЯҚТАРДЫ ЖАТЫП БҮГУ.**

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: санның бүгілу бұлшықеттері, бөксе бұлшықеттері.

### **Жаттығуды орындау:**

1. Бицепс үстелінің жаттығу құрылғысынан алынып тасталғанына көз жеткізіңіз. Орнатылған бицепс үстелі бар аяқтарды жаттықтыруға арналған блокты пайдалану өте қиын.
  2. Аяқтарды жаттықтыруға арналған блокқа қажетті салмақты қойыңыз. Жаттығу құрылғысына бетіңізді төмен қаратып жатыңыз, аяқтарды түзу ұстап, жұмсақ білікшелер ахиллес сіңір аймағына (өкшенің артына) тірелуі керек.
  3. Санның бүгілу күшімен төменгі блокты тарту арқылы аяғыңызды ақырын бүгіңіз.
  4. Иінітіректі бастапқы қалыпқа түсіріп, аяқтарыңызды түзетіңіз. Таңдалған қайталау санын орындаңыз.
- Жаттығу аяқты түзегеннен кейін бірден орындалғанда өте тиімді болады (аяқтарды түзеу кезеңі, содан кейін аяқтарды бүгу кезеңі—және таңдалған реттілік санын қайталау).

## **8. АЯҚТАРДЫ ТҰРЫП БҮГУ.**

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: санның бүгілу бұлшықеттері, бөксе бұлшықеттері.

### **Жаттығуды орындау:**

1. Бицепс үстелінің жаттығу құрылғысына орнатылғанына көз жеткізіңіз. Жаттығуды орындау кезінде бицепс үстелін қолдың тірегі ретінде пайдалануға болады.
  2. Аяқтарды жаттықтыруға арналған блокқа қажетті салмақты қойыңыз. Жаттығу құрылғысының сол жағында тұрыңыз, оң қолыңызбен бицепс үстеліне сүйеніңіз. Аяқ блогының төменгі білікшесі оң аяқтың ахиллес сіңірі аймағына (өкшенің артында) тіреледі.
  3. Санның бүгілу күшімен төменгі блокты тарту арқылы аяғыңызды ақырын бүгіңіз.
  4. Иінітіректі бастапқы қалыпқа түсіріп, аяғыңызды түзетіңіз. Таңдалған қайталау санын орындаңыз.
  5. Орындау тәртібін сол аяқ үшін қайталаңыз.
- Жаттығу аяқты түзегеннен кейін бірден орындалғанда өте тиімді болады (аяқтарды түзеу кезеңі, содан кейін аяқтарды бүгу кезеңі — және таңдалған реттілік санын қайталау).

## 9. Зілтемірмен ОТЫРЫП ТҰРУ.

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: аяқ, арқа бұлшықеттері.

### Жаттығуды орындау:

1. Орындықты тағандардан мүмкіндігінше алыс жылжытыңыз. Тағандарға таңдалған салмақтағы зілтемірді қойыңыз.
  2. Ауыр атлетика белбеуін киіңіз, тағандарға орнатылған зілтемірдің астына еңкейіп, зілтемірді иығыңызда ұстап, орныңыздан тұрыңыз. Жауырынды бірге қосыңыз, зілтемір трапеция тәріздес бұлшықеттерде орналасқан және омыртқаға тимейді. Бұдан да ыңғайлы болуы үшін иығыңызға салынған сүлгіні пайдалануға болады.
  3. Аяқтарды иық деңгейінен алшақ орналастырып, құрсақ тығыршығын ширатыңыз және ақырын еңкейіңіз. Отырып-тұру мүмкіндігінше ауқымды болуы керек, саныңыз «еденге параллель» немесе сәл төменірек орналасуы керек. Жаттығуды орындау кезінде арқаңызды тік ұстап, алға қараңыз.
  4. Аяқ күшін пайдаланып, көтеріліңіз.
  5. Таңдалған жаттығулар санын қайталаңыз.
- Бұл жаттығу үшін ауыр атлетика белбеуін пайдалану ұсынылады!
  - Тізеңіздің тұрысын тексеріп тұрыңыз! Жиі жасалатын қате — тізелерді екі жаққа «жіберу» жарақаттарға себеп болуы мүмкін.



Сіз үшін ең жарамды максималды салмақпен жаттығуларды сақтандыру серіктесімен орындау ұсынылады. Бұл сізді жарақаттардан және жиһазды бүлінуден сақтайды!

- Бұл жаттығуды орындау кезінде жиі кездесетін қателерге жол бермеу үшін кәсіби жаттықтырушыдан кеңес алуды ұмытпаңыз. Бұл жарақат алу қаупін азайту үшін өте маңызды.

### Құрметті жаттығушы!

Аталған жаттығулар осы жаттығу құрылғысының барлық мүмкіндіктерін сипаттамайды. Осында тек үйренуге оңай, әмбебап әрі тиімді жаттығулар сипатталған. Жаттығуларды жасай берген сайын, күштің және тәжірибенің артуымен тарту (dead lift) және зілтемірді тұрып көтеру (military press) сияқты зілтемірмен орындалатын ауыр жаттығуларға ауысуға болады.

Бұл жаттығу құрылғысы физикалық күшті дамыту үшін ең тиімді болып табылатын үш ең маңызды негізгі ауыр атлетика жаттығуларын орындауға мүмкіндік береді: жатып сығымдау, зілтемірмен отырып-тұру, салмағы ауыр зілтемірмен бітімге тарту.

**Осы жаттығуларды сәтті және қауіпсіз орындау үшін кәсіби жаттықтырушымен кеңесуді ұсынамыз.**

## 6. Дұрыс тамақтану

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 тамақ ішу 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 дәмдеуіш бола алады.

Диета кезеңінде майлылығы 0,5–1% йогурттарды, айрандарды және сүтті, сондай-ақ май мөлшері ең аз (15% не одан аз) майонездерді пайдалану ұсынылады.

### 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 көпшілігінде калория жоғары. Бір стақан тәтті шырын тоқтық сезімін сыйламайды, бірақ қажетсіз калориялар қосады.

Әдетте, диетологтар тек кофеинсіз сусындарды ғана ұсынады. Дегенмен, егер сізде медициналық қарсы көрсетілімдер болмаса, еш қорықпай кофе немесе ең жақсысы, көк шай іше аласыз. Олардың құрамындағы кофеин салмақ тастауға әсер етуі мүмкін. Кофеиннің шекті дозасы туралы дәрігермен кеңескен дұрыс.

Оған қоса, салмақ тастайтын диета ұстаған кезде, барлық алкогольді ішімдіктерден бас тарту қажет. Алкогольді ішімдік құрамындағы ағзаға өте қатты әсер ететін спирт те белгілі бір калорияға ие. Алкогольді тұтыну әсерінің диеталық тамақтану мен салмақ тастауға ешқандай қатысы жоқ.

### Құнарлылық және калория

Диетаға отыруға және фитнеске қатысты кітаптарда 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. Стандартты бірліктерде, Джоульде нақты анықталған сандық мәні бар.

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

## 6.1 Энергетикалық қажеттілікті анықтау<sup>1</sup>

Өзіңіздің энергетикалық қажеттіліктеріңізді анықтау үшін бірге берілген кестелерді пайдалануды ұсынамыз. Нақты энергетикалық қажеттіліктер адамның денебітімі мен күнделікті белсенділік деңгейіне байланысты өзгеруі мүмкін (дәлірек бағалау үшін төмендегі формуланы қараңыз). Егер сізде артық салмақ болса және сіз жаңадан бастаушы болсаңыз, жаттығуды салмағыңызға сай келетін ең төмен калория деңгейінен бастаған дұрыс. Дегенмен, біз дәрігердің немесе диетологтың бақылауынсыз әйелдер үшін 1200 калориядан және ерлер үшін 1500 калориядан төмен диеталардан бас тартуға 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,<br>кг | Әйелдердің энергетикалық қажеттіліктері, калория |       |         |        | Ерлердің энергетикалық қажеттіліктері, калория |       |         |        |
|---------------------|--------------------------------------------------|-------|---------|--------|------------------------------------------------|-------|---------|--------|
|                     | Жаңадан бастаушы                                 | Төмен | Қалыпты | Жоғары | Жаңадан бастаушы                               | Төмен | Қалыпты | Жоғары |
| 45                  | 1200                                             | 1400  | 1600    | 1700   | –                                              | –     | –       | –      |
| 49,5                | 1200                                             | 1500  | 1600    | 1700   | –                                              | –     | –       | –      |
| 54                  | 1200                                             | 1600  | 1700    | 1800   | 1500                                           | 1900  | 2100    | 2200   |
| 58,5                | 1300                                             | 1600  | 1700    | 1800   | 1500                                           | 2000  | 2100    | 2200   |
| 63                  | 1400                                             | 1700  | 1800    | 1900   | 1600                                           | 2000  | 2100    | 2300   |
| 67,5                | 1500                                             | 1700  | 1800    | 1900   | 1700                                           | 2100  | 2200    | 2400   |
| 72                  | 1600                                             | 1700  | 1900    | 2000   | 1800                                           | 2100  | 2200    | 2400   |
| 76,5                | 1700                                             | 1800  | 1900    | 2000   | 1900                                           | 2200  | 2300    | 2500   |
| 81                  | 1800                                             | 1800  | 1900    | 2000   | 1900                                           | 2200  | 2400    | 2600   |
| 85,5                | 1900                                             | 2000  | 2000    | 2000   | 2000                                           | 2200  | 2400    | 2600   |
| 90                  | 1900                                             | 2000  | 2000    | 2000   | 2000                                           | 2300  | 2500    | 2600   |
| 90+                 | 2000                                             | 2000  | 2000    | 2000   | 2100                                           | 2400  | 2600    | 2800   |

<sup>1</sup> — Адамның мінсіз салмағы мен энергетикалық қажеттілігін бағалаудың көптеген тәжірибелік әдістері бар. Олардың барлығы ерекшеліктеріне байланысты сәл басқаша нәтижелер береді: шынында да, кардиологтың емделуінің идеал салмағы туралы көзқарасы Қорғаныс министрлігінің мықты сарбаздың салмағы туралы көзқарасынан ерекшеленеді. Адамдардың осындай әртүрлі топтарының энергетикалық қажеттіліктері де айтарлықтай өзгереді. 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 өзіңіздің мақсаттарыңызға сай тамақтануды жоспарлау үшін көптеген білім жинайсыз.

## 6.2 Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

Кез келген диетаға отыру өте қарапайым: күнделікті диета дұрыс тамақтану үшін қажетті тағамның негізгі түрлерінің теңдестірілген мөлшерін қамтуы керек. Тамақтану рационының құрылымын диаграмма түрінде сұлбамен көрсетуге болады:



Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз<sup>2</sup>.

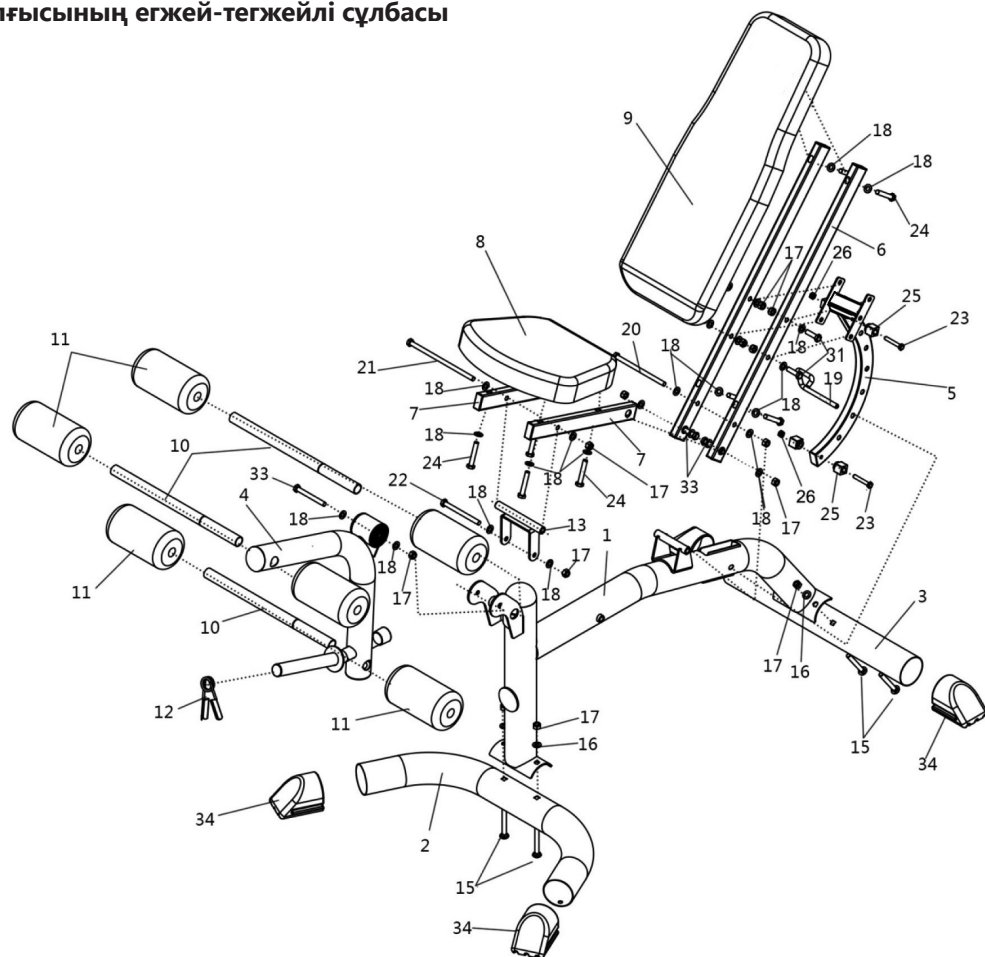
| Азық-түлік топтары                        | Эквивалент азық-түлік                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Күрделі көмірсулар (крахмал) және жасұнық | <ul style="list-style-type: none"> <li>сұлы немесе басқа жылдам дайындалатын жармалар</li> <li>астық наны, бидай немесе қара бидай (бір тілімде 1 г майдан артық емес)</li> <li>макарон өнімдері</li> <li>күріш</li> <li>картоп</li> <li>жүгері, асбұршақ, үрмебұршақ, жасымық</li> </ul> |
| Ақуыз (майы өте аз өнімдер)               | <ul style="list-style-type: none"> <li>майсыз сиыр еті, шошқа еті, құркетауық еті, балық, аң-құс еті, соя ақуызынан кез келген жолмен дайындалған өнімдер</li> <li>теңіз өнімдері</li> <li>ірімшік, сүзбе</li> </ul>                                                                      |
| Крахмалсыз көкөністер                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>шикі сәбіз, жасыл үрмебұршақ, брокколи, гүлді қырыққабат, тәтті бұрыш</li> <li>тазартылған кәді</li> <li>әртүрлі көкөніс</li> <li>пісірілген жасыл және қызғылт сары көкөністер</li> </ul>                                                         |
| Жай көмірсулар (қант, жемістер)           | <ul style="list-style-type: none"> <li>балғын немесе консервіленген жемістер</li> <li>қауынның мәйегі</li> <li>қант, фруктоза, бал, шербаттар (үйеңкі, шоколад)</li> </ul>                                                                                                                |
| Майсыздандырылған немесе соя сүті         | <ul style="list-style-type: none"> <li>майсыз немесе соя сүті</li> <li>майсыз йогурт</li> </ul>                                                                                                                                                                                           |
| Майлар                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>өсімдік немесе сары май, маргарин</li> <li>өсімдік майы негізіндегі тұздықтар</li> <li>кілегейлі тұздық</li> </ul>                                                                                                                                 |

<sup>2</sup>— 2400 калориядан жоғары калориялы диеталар үшін күрделі көмірсулардың, көкөністер мен жемістердің мөлшерін көбейту керек. Ақуыздың бір тәуліктің мөлшерін 200–250 г-ға дейін жеткізуге болады;

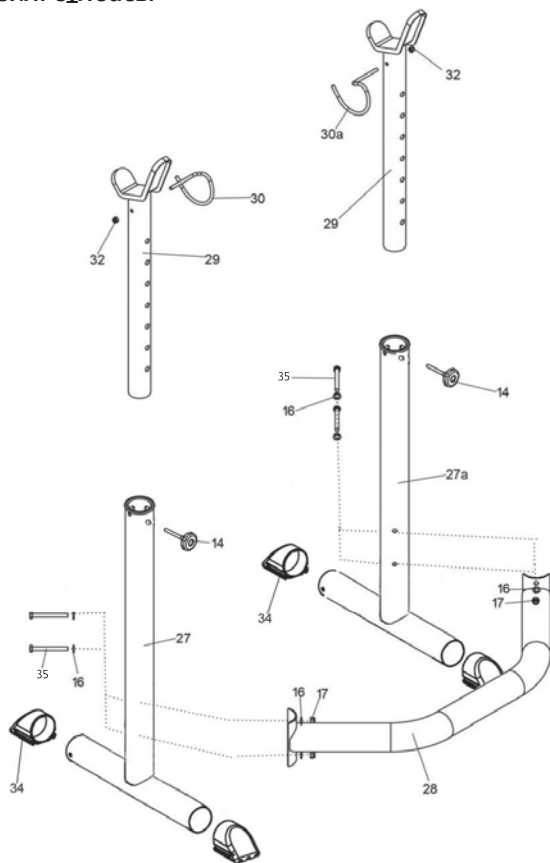
— әдетте диеталар майды тұтынуды қатты шектейді. Дегенмен, біз шектен шықпауға және диетадан ешқандай майды толығымен алып тастамауға кеңес береміз. Әртүрлі майлар — біздің денеміз үшін маңызды қоректік заттар болып табылады және оларды сау адамдардың рационынан алып тастау денсаулыққа жағымсыз әсер етуі мүмкін.



## 7. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы



## 6.1 Ultra Bench жаттығу құрылғысы тағанының егжей-тегжейлі сұлбасы



## 8. Жиынтықтауыштар тізімі

| №       | Атауы                                    | Саны, д. |
|---------|------------------------------------------|----------|
| Орындық |                                          |          |
| 1       | Қаңқа                                    | 1        |
| 2       | Алдыңғы тірек                            | 1        |
| 3       | Артқы тірек                              | 1        |
| 4       | Аяқ жазу станциясының иінтірегі          | 1        |
| 5       | Арқаның еңіс бұрышын реттеу бағыттағышы  | 1        |
| 6       | Арқа кергіші                             | 2        |
| 7       | Отырғыш кергіші                          | 2        |
| 8       | Отырғыш                                  | 1        |
| 9       | Арқасы                                   | 1        |
| 10      | Аяқ тіреуішінің өзегі                    | 3        |
| 11      | Көбікрезеңкеден жасалған білікше 100×180 | 6        |
| 12      | Серіппелі құлып 30 мм                    | 1        |
| 13      | Қозғалмалы отырғыш қаңқасы               | 1        |
| 15      | Бұран M10×85                             | 4        |
| 16      | Пішінді тығырық 10 мм                    | 12       |
| 17      | Табандатпа сомын (M10)                   | 18       |
| 18      | Тығырық 10 мм                            | 28       |
| 19      | Бекіткіш                                 | 1        |
| 20      | Бұран M10×160                            | 1        |
| 21      | Бұран M10×210                            | 1        |
| 22      | Бұран M10×115                            | 1        |
| 23      | Бұран M8×50                              | 2        |
| 24      | Бұран M10×60                             | 8        |
| 25      | Нейлон шектегіштер                       | 4        |
| 26      | Сомын (M8)                               | 2        |
| 31      | Бұран M10×40                             | 4        |
| 33      | Бұран M10×65                             | 2        |
| 34      | Бітеуіш өкшелік d 76 мм                  | 8        |
| 35      | Бұран M10×95                             | 1        |

| №     | Атауы                        | Саны, д. |
|-------|------------------------------|----------|
| Таған |                              |          |
| 14    | Бекіткіш М20×1,5             | 2        |
| 27    | Сол жақ көлденең таған       | 1        |
| 27а   | Оң жақ көлденең таған        | 1        |
| 28    | Көлденең кергіш              | 1        |
| 29    | Қозғалмалы зілтемір тіреуіші | 2        |
| 30    | Сол жақ зілтемір бекіткіші   | 1        |
| 30а   | Оң жақ зілтемір бекіткіші    | 1        |
| 32    | Табандатпа сомын             | 2        |
| 35    | Бұран М10×95                 | 4        |

## 9. Техникалық сипаттамалары

|                                                                                 |                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Арқасы көлденең орнатылған кездегі орындықтың өлшемдері (ұз. × ені × биік.), см | 176×79×114                                                        |
| Арқасы тігінен орнатылған кездегі орындықтың өлшемдері (ұз. × ені × биік.), см  | 151×79×114                                                        |
| Тағандарды қоса алғанда, орындықтың максималды өлшемдері, см                    | 212×105×165                                                       |
| Минималды таған өлшемдері, см                                                   | 105×67×122                                                        |
| Максималды таған өлшемдері, см                                                  | 105×67×165                                                        |
| Тағандар арасындағы қашықтық, см                                                | 99                                                                |
| Табақшалар ұстағышының диаметрі, см                                             | 3                                                                 |
| Жаттығу құрылғысының жиналған күйдегі салмағы, кг                               | 41,4                                                              |
| Орындықтағы максималды жүктеме, кг                                              | 200                                                               |
| Аяқ жазу блогына түсетін макс. жүктеме, кг                                      | 50                                                                |
| Тағандарға түсетін максималды жүктеме, кг                                       | 150                                                               |
| Қосымша                                                                         | Арқа қалпын -15° және +40° аралығында реттеу                      |
| Бұйымның кепілдік мерзімі                                                       | жаттығу құрылғысына 2 жыл<br>жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл |



### Маңызды:

Жаттығу құрылғысы және оның жеке бөлшектері ұсынылған жүктеме салмағынан айтарлықтай асатын жоғары беріктікке ие. Дегенмен, уақыт өте келе ұсынылған жүктемелерден үнемі асып кету жаттығу құрылғысының қаңқасындағы бекітпе элементтеріне арналған орнату тесіктерінің бұзылуына және қозғалатын қосылыстардың деформациясына әкелуі мүмкін. Дұрыс таңдалған жаттығу әдістемесі ұсынылған салмақтан аспайтын салмақпен толық әрі тиімді жаттығуға мүмкіндік береді.

**TORNEO компаниясы өнімдерінің тұтынушылық сипаттамаларын жақсарту мақсатында өзгертулерді енгізе отырып, өнімдерін үнемі жақсартуға ұмтылады. Сондықтан кейбір суреттер сіз қолданатын жаттығу құрылғысын жақсарту барысында жасалған модификация құрылымын дәл көрсетпеуі мүмкін. Бұл бұйымның функциялылығына, өнімділігіне немесе құрастыру ретіне әсер етпейді.**



## ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ



**Жаттығу құрылғысы отырғышы/арқасының барынша жайлы жаттығуға арналған конструкциясы мен материалдары**

Тамаша эргономділікті қамтамасыз ететін отырғыштар мен жастықтардың қалыңдығы және серпімділігі технологиясы.



**Күшейтілген берік конструкция**

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



**Бір қораптағы шешім: оңай тасымалдау**

Қолыңызда алып жүруге болатын бір қорапқа салынған үлкен өлшемді жаттығу құрылғысын жасау технологиясы.

### **Қосымша ақпарат**

Сауда белгісі: TORNEO

Модель: G-434 Ultra Bench

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

Ресейде жасалған.

Импорттаушы және Дайындаушы уәкілеттік берген ұйым: «Спортмастер Казахстан» ЖШС

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

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

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

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады.

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