



FOLD TRACK F1 | 7888-900

KZ

ЖҮГІРУ ЖОЛЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ
ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

МАЗМҰНЫ

1	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері	3
2	Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау	6
2.1	Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру	6
2.2	Жаттығу құрылғысын құрастыру	7
3	Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету	10
3.1	Жинау жүйесі	10
3.2	Жаттығу құрылғысын жылжыту	11
3.3	Жүгіру жолағын реттеу және орталықтау	12
3.4	Жүгіру жолағын майлау	13
4	Жаттығу бойынша ұсынымдар	14
4.1	Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулар	14
4.2	Жаттығуларды жоспарлау және басқару	14
4.3	Жүрек соғу жиілігін өлшеу бойынша нұсқаулар	14
4.4	Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі	14
4.5	Биомеханика — жүгіру жолы	15
4.6	Қосымша жаттығу нұсқаулары	16
4.7	Жаттығу компьютерінің сипаттамасы	16
4.8	Мобильді қолданбаларды пайдалану үшін консольге мобильді құрылғыларды қосу	20
4.9	HRC функциясы	21
5	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы	22
6	Жиынтықтауыштар тізімі	23
7	Техникалық сипаттамалары	25

1 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЕРЕЖЕЛЕРІ



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын құрастыру және алғаш пайдалану алдында осы нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз. Онда қауіпсіздік техникасы, сондай-ақ құрылғыны пайдалану және оған техникалық қызмет көрсету бойынша маңызды нұсқаулар берілген. Осы нұсқаулықты сақтап қойыңыз — ол, мысалы, техникалық қызмет көрсету немесе қосалқы бөлшектерге тапсырыс беру үшін болашақта қажет болуы мүмкін. Жаттығу құрылғысының иесі ауысқан кезде, оған осы нұсқаулықты да қоса беріңіз.

⚠ белгішесі маңызды ескертуді білдіреді.

⚠ **ҚАУІП!** Бұйымды құрастыру кезінде балаларды аулақ ұстаңыз (бала жұтып қоюы мүмкін ұсақ бөлшектер болады).

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

⚠ **ҚАУІП!** Жаттығу құрылғысын басқа мақсатта пайдалану қауіпті және оған тыйым салынады. Дайындаушы жаттығу құрылғысын өзге мақсатта пайдалану салдарынан келтірілген залалға жауапты емес.

⚠ **ҚАУІП!** Пайдаланушыларды жаттығу кезіндегі ықтимал қауіптер туралы ескерту қажет.

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

⚠ **ҚАУІП!** Жаттығу құрылғысын дұрыс емес жөндеу немесе конструкциясын өзгерту (түпнұсқа бөлшектерді алып тастау, рұқсат етілмеген бөлшектерді орнату және т.б.) пайдаланушыға қауіп төндіруі мүмкін.

⚠ **ҚАУІП!** Жүрек соғу жиілігін бақылау жүйелері дәл болмауы мүмкін. Шамадан тыс жүктеме денсаулыққа қатты зиян келтіруі немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында басыңыз айналса немесе әлсіресеніз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Құрылғыны тек мақсатына сай, яғни ересектерді физикалық жаттықтыру үшін пайдалануға болады.

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Осы нұсқаулықта берілген жаттығу нұсқауларын міндетті түрде орындаңыз.

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысымен осы нұсқаулықта сипатталмаған әрекеттерді орындау оны зақымдауы немесе адамдарға қауіп төндіруі мүмкін. Мұндай әрекеттерді тек KETTLER сервистік орталығының қызметкерлері немесе KETTLER компаниясы дайындаған мамандар ғана орындай алады.

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысы үйде пайдалануға арналған.

- Сіз соңғы қауіпсіздік стандарттарына сай жасалған құрылғыны пайдаланып жатырсыз. Өндіруші пайдаланушы жарақат алуы мүмкін қауіпті жерлерді болдырмауға немесе оларды жабуға күш салған.
- Үйге арналған жаттығу құрылғысы DIN EN957–7 классификациясы бойынша HB класына сәйкес келеді. Тиісінше, ол терапиялық мақсатта қолдануға арналмаған.
- Егер жаттығу құрылғысынан ақау тапсаңыз, күмәніңіз бен сұрақтарыңыз болса, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
- Әр 1–2 ай сайын корпустың барлық бөлшектерін, атап айтқанда бұрандалар мен сомындарды тексеріңіз. Бұл әсіресе отырғыш пен тұтқа бекітпелеріне қатысты.
- Жаттығуды бастамас бұрын, сізге осы құрылғымен жаттығуға болатынына сенімді болу үшін дәрігермен кеңесіңіз. Дәрігер шешіміне сәйкес жаттығу бағдарламасын құру қажет. Дұрыс емес жаттығу немесе шамадан тыс жүктеме денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін.
- Құрылғыны әр қолданар алдында барлық бұрамалы және істікшелі қосылыстардың, сондай-ақ тиісті сақтандырғыш құралдардың бүтіндігі мен беріктігін тексеріңіз.
- Жаттығу кезінде ыңғайлы (спорттық) аяқ киім киіңіз.
- Біз жаңа технологияларды қолдана отырып, өз өнімдеріміздің сапасын үнемі бақылап отырамыз. Осыған байланысты біз құрылғыға техникалық өзгерістер енгізу құқығын өзімізге қалдырамыз.
- Құрылғыны басқа заттардан қауіпсіз қашықтықта болатын орынға орнату керек. Оны өтетін жерлерге, дәліздер мен есіктерге жақын орнатпаңыз.
- Электр аспаптармен жұмыс істегенде жалпы қауіпсіздік техникасы ережелері мен сақтық шараларын сақтаңыз.
- Жаттығу жасап жатқан адамға ешкім жақындамауы керек.
- Бұл жаттығу құрылғысында тек нұсқаулықта көрсетілген жаттығуларды ғана жасауға рұқсат етіледі.
- Жаттығу құрылғысын тегіс және соққыға төзімді жерге қою керек. Соққыларды жұмсарту үшін тиісті төсеніш материалын (резеңке төсеніштер, жөке және т.б.) төсеңіз. Тек тастары бар жаттығу құрылғылары үшін: тастардың қатты соғылуына жол бермеңіз.

Орнату нұсқаулары

⚠ ҚАУІП! Жаттығу орнындағы қауіптерді азайтыңыз, мысалы, құрал-саймандарды әр жерде қалдырмаңыз. Қаптаманы қауіп төндірмейтіндей етіп бүктеп қойыңыз. Пленка мен полиэтилен пакеттерді балалардың қолы жетпейтін жерде сақтау керек. Ойнап басқа киген жағдайда тұншығып қалу қаупі бар!

⚠ ЕСКЕРТУ! Құрал-сайманды пайдаланған кезде әрқашан жарақат алу қаупі бар екенін ескеріңіз. Осы себепті құрылғыны орнату кезінде абайлап әрекет етіңіз! Жеткізілім жиынтығы түгел (бақылау тізімін қараңыз) және бүтін екенін тексеріңіз. Егер арыз-шағымыңыз болса, дилерге хабарласыңыз.

- Сызбаларды мұқият қарап шығып, құрылғыны суреттерде көрсетілген ретпен құрастырыңыз. Кейбір суреттерде іс-әрекеттер ретін көрсету үшін бас әріптер қолданылады.
- Құрылғыны дұрыс орнату керек. Оны ересек адам орындауы тиіс. Егер күмәніңіз болса, мұндай нәрсені жақсы білетін адамнан көмек сұраңыз.
- Әр орнату кезеңіне қажетті материалдар тиісті суретте көрсетілген. Материалдарды дәл суретте көрсетілгендей жинаңыз. Барлық қажетті құрал-саймандарды шағын бөлшектер салынған пакеттен табасыз.
- Бөлшектерді мықтап бұрамай тұрып, олардың дұрыс орнатылғанын тексеріңіз. Алдымен өздігінен бөгелетін сомындарды қатайғанша қолмен бұраңыз, содан кейін оларды сомын кілтімен дұрыстап бұраңыз. Орнатуды аяқтаған кезде барлық бұрамалы қосылыстардың беріктігін тексеріңіз. Назар аударыңыз: бұрап алынған бөгеткіш сомындар қайта пайдалануға жарамсыз болып қалады (бекіткіштің сынуына байланысты) және оларды ауыстыруға тура келеді.
- Біз өндірістік және техникалық себептерге байланысты компоненттерді өзіміз алдын ала құрастырамыз.
- Құрастыру аяқталғанға дейін жаттығу құрылғысын жылжытпаңыз не жинамаңыз.

Құрылғыны пайдалану

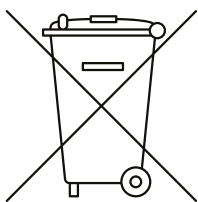
- Құрастыру аяқталып, тиісті түрде тексерілгенге дейін жаттығу құрылғысын пайдалануға болмайтынын ескеріңіз.
- Тот басу қаупіне байланысты құрылғыны ылғалды жерлерге жақын пайдалану ұсынылмайды. Оған қоса, құрылғы бөлшектеріне сұйықтықтың (сусындар, тер және т.б.) тиюіне жол бермеңіз. Бұл тот басуға әкелуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысы тек ересектерге арналған және онымен балалар ешқашан ойнамауы тиіс. Есіңізде болсын, балалардың ойынға деген құмарлығы мен қызу қандылығына байланыс көптеген күтпеген жағдайлар туындауы мүмкін, алайда оның салдары үшін дайындаушы жауап бермейді. Дегенмен, егер балаңызға жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етсеңіз, оған тиісті нұсқау беріп, қадағалаңыз.
- Жүрек соғу жиілігін бақылау құралы ақаусыз жұмыс істеуі үшін аккумулятор терминалдарының кернеуі кемінде 2,7 В болуы керек (электр желісіне қосылмаған құрылғылар үшін).
- Алғашқы жаттығу алдында құрылғының барлық функцияларымен және оны теңшеу мүмкіндіктерімен танысып шығыңыз.
- Берілген нұсқаулыққа сәйкес жаттығу құрылғысы тек үйде пайдалануға арналған.
- Жаттығу құрылғысын бөлме жағдайында (+10-нан +35°C-қа дейінгі температурада, 5-тен 80%-ға дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалану және сақтау керек.
- Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз немесе сақтамаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын қолдануға болмайды.
- Жаттығу құрылғысын салмағы техникалық сипаттамаларда көрсетілген рұқсат етілген салмақ шегінен асатын пайдаланушылардың қолдануына жол бермеңіз.
- Жаттығу кезінде киімнің, сүлгілердің және т.б. заттардың ұштарын жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз.
- Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық аяқ киім киіңіз. Жалаң аяқ не табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттығуға болмайды.
- Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз.
- Жаттығу құрылғысының ішіне ештеңе тықпаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, оны абайлап алып тастауға тырысыңыз. Егер оны өз бетіңізше ала алмасаңыз, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.

Күтім жасау және техникалық қызмет көрсету

- Зақымданған бөлшектер қауіпсіздік деңгейін төмендетіп, құрылғының қызмет мерзімін қысқартады. Осы себепті зақымданған не тозған бөлшектерді ауыстырып жүріңіз. Құрылғыны қолдануға жарамды болғанға дейін пайдаланбаңыз. Егер бөлшектерді ауыстыру қажет болса, тек түпнұсқалық KETTLER қосалқы бөлшектерін пайдаланыңыз.
- Құрылғының ұзақ уақыт бойы қауіпсіз жұмысын қамтамасыз ету үшін оны тиісті маман жылына бір рет тексеріп, техникалық қызмет көрсетіп отыруы керек.

- Тұрақты тазалау, күту және техникалық қызмет көрсету үшін KETTLER жаттығу құрылғыларына техникалық қызмет көрсету жиынтығын пайдаланыңыз (артикул нөмірі 07921-000). Сіз оны мамандандырылған спорт тауарлары дүкенінен сатып ала аласыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралға малынған мақта сулықты қолдануға болады. Жуғыш құралдарды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды қолданбаңыз.
- Құрылғы корпусына немесе электроникасына сұйықтықтың енуіне жол бермеңіз. Бұл терге де қатысты!
- Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және (немесе) өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
- Әр 2 ай сайын жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін тексеріп, қатайтып отырыңыз. Оған қоса, жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын литий майымен майлауға болады. Егер басқа да ақаулар табылса, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.

Кәдеге жаратуға қатысты нұсқаулар



KETTLER бұйымдары қайта өңдеуге және қайта пайдалануға жарамды. Қызмет мерзімі аяқталғаннан кейін құрылғыны жергілікті қабылдау пунктіне тапсыру арқылы оны дұрыс кәдеге жарату керек. Қызмет мерзімі аяқталғанда жаттығу құрылғысын кәдеге жарату қажет. Пайдалану ережелерін сақтаған жағдайда, жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі 7 жылды құрайды. Өнім сапасы, сенімділігі мен қауіпсіздік дәрежесі жоғары болғандықтан, ол ресми түрде белгіленгеннен мерзімнен айтарлықтай ұзақ қызмет етуі мүмкін. Бұл жаттығу құрылғысы тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Жабдықты немесе қуат беру элементтерін тұрмыстық қалдықтармен бірге тастамаңыз. Пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдеге жарату үшін еліңіздегі қоқысты қайтару және жинау жүйелерін пайдаланыңыз. Бөлшектелген аспаптарды бөлек-бөлек қабылдау пунктіне тапсыру арқылы қайта өңдеуге, кәдеге жаратуға және экологиялық көметін жерлерге жіберу қоршаған орта мен адам денсаулығына ықтимал теріс әсерлердің алдын алуға көмектеседі, сондай-ақ құрылғы жасалған материалдарды қайта пайдалануға мүмкіндік береді.

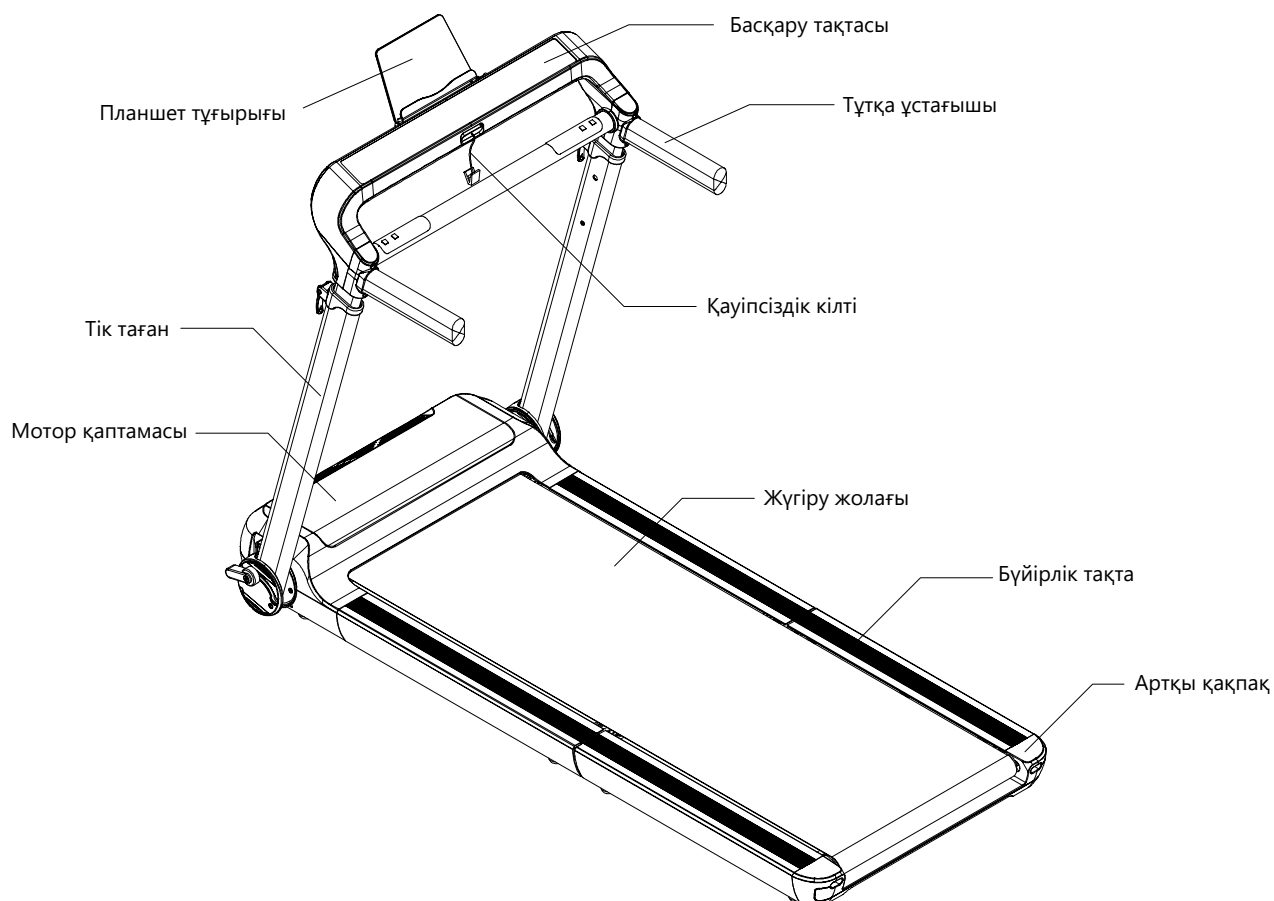
Жаттығу құрылғысын тасымалдау

- Жаттығу құрылғысын тек зауыттық немесе ұқсас сападағы қаптамада тасымалдау керек.
- Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
- Жаттығу құрылғысын алған кезде оның зауыттық қаптамасы тасымалдау барысында зақымдалмағанын тексеріңіз.
- Жаттығу құрылғысын бөлшектелген күйде тасымалдаған жөн.
- Жаттығу құрылғысының сезімтал электрондық компоненттері бар, сондықтан оны сілкімей және соқпай тасымалдау керек.
- Жаттығу құрылғысы тасымалдау кезінде жаңбырдан, ылғалдан және басқа да атмосфералық әсерлерден қорғалуы тиіс.

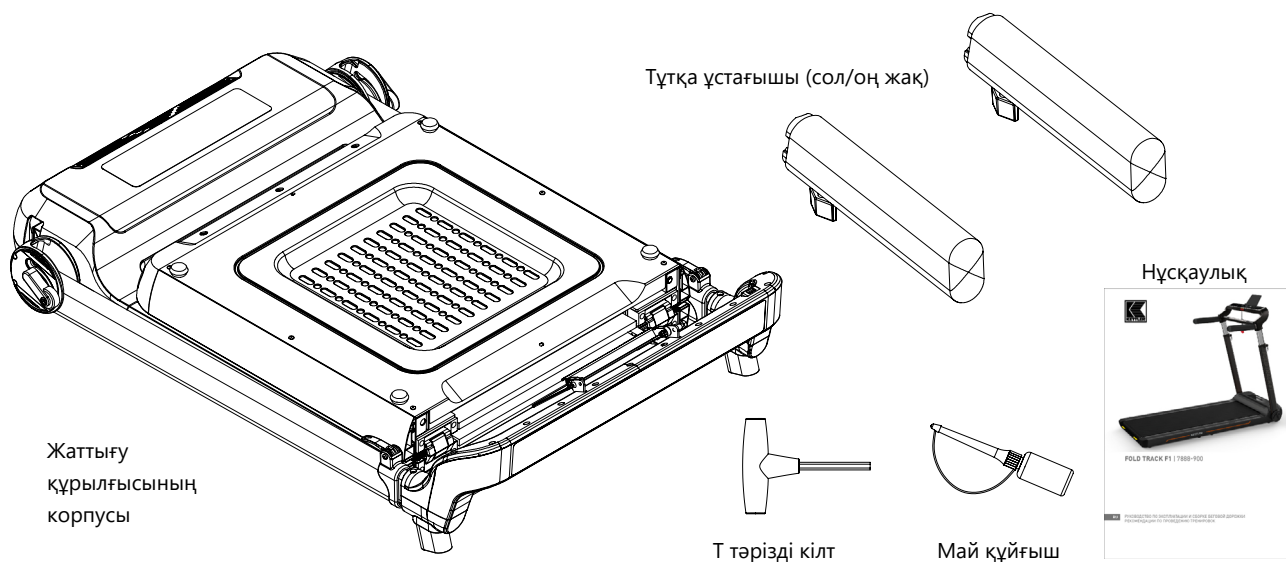
2 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ

2.1 Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру

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



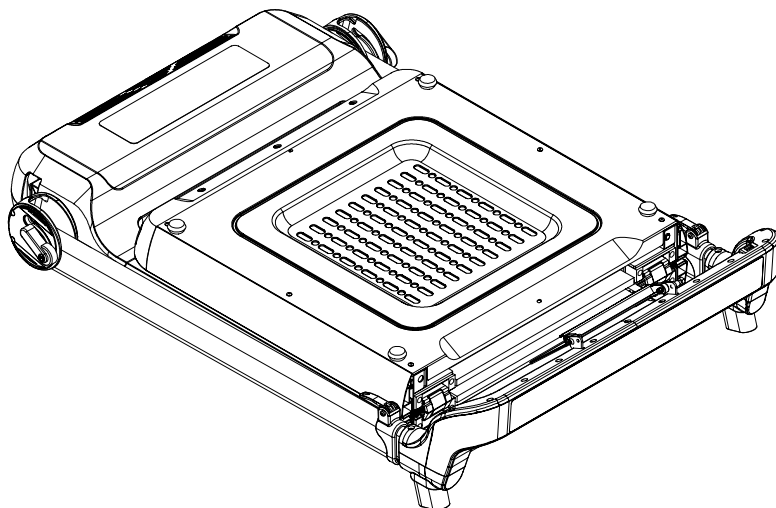
Жаттығу құрылғысының жиынтықтамасы



2.2 Жаттығу құрылғысын құрастыру

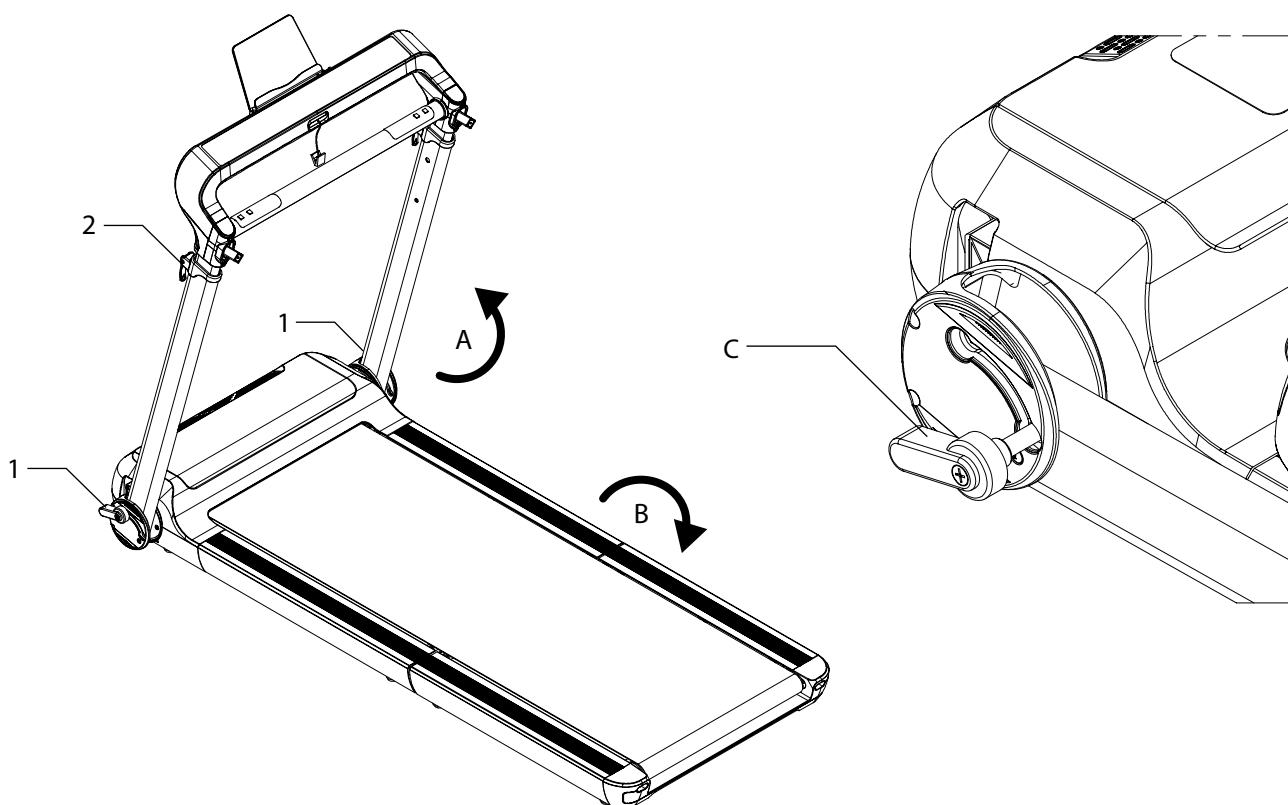
1-қадам

Жаттығу құрылғысын қораптан шығарып, тегіс еденге қойыңыз. Құрылғыны орау үшін пайдаланылатын барлық пластик пакеттер мен таспаларды алып тастаңыз.



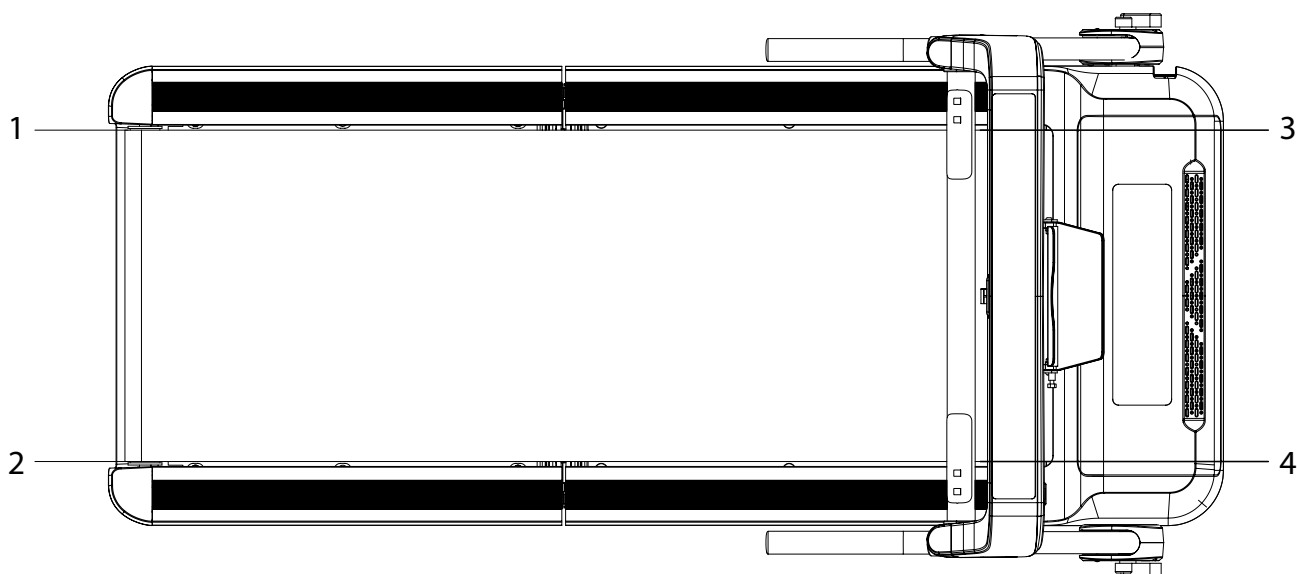
2-қадам

1. Бекітпені (C) босату үшін L тәрізді тұтқаларды (1) сағат тіліне қарсы бұраңыз (жолды жинау үшін де осы қадамдарды орындаңыз).
2. Жүгіру жолын A көрсеткісінің бағытымен толық жайыңыз және жүгіру жолын жиналған күйде бекіту үшін L тәрізді тұтқаларды (1) сағат тілі бағытымен бұраңыз.
3. Тұтқаны пайдаланушы бойына қарай реттеңіз және бекіту тұтқасын төмен басу арқылы бекітіңіз (2).
4. Жүгіру жолын B көрсеткісінің бағытымен толық жайыңыз. Жаттығу құрылғысы тегіс еденге орнатылғанын және жүгіру жолағының ортада орналасқанын тексеріңіз.



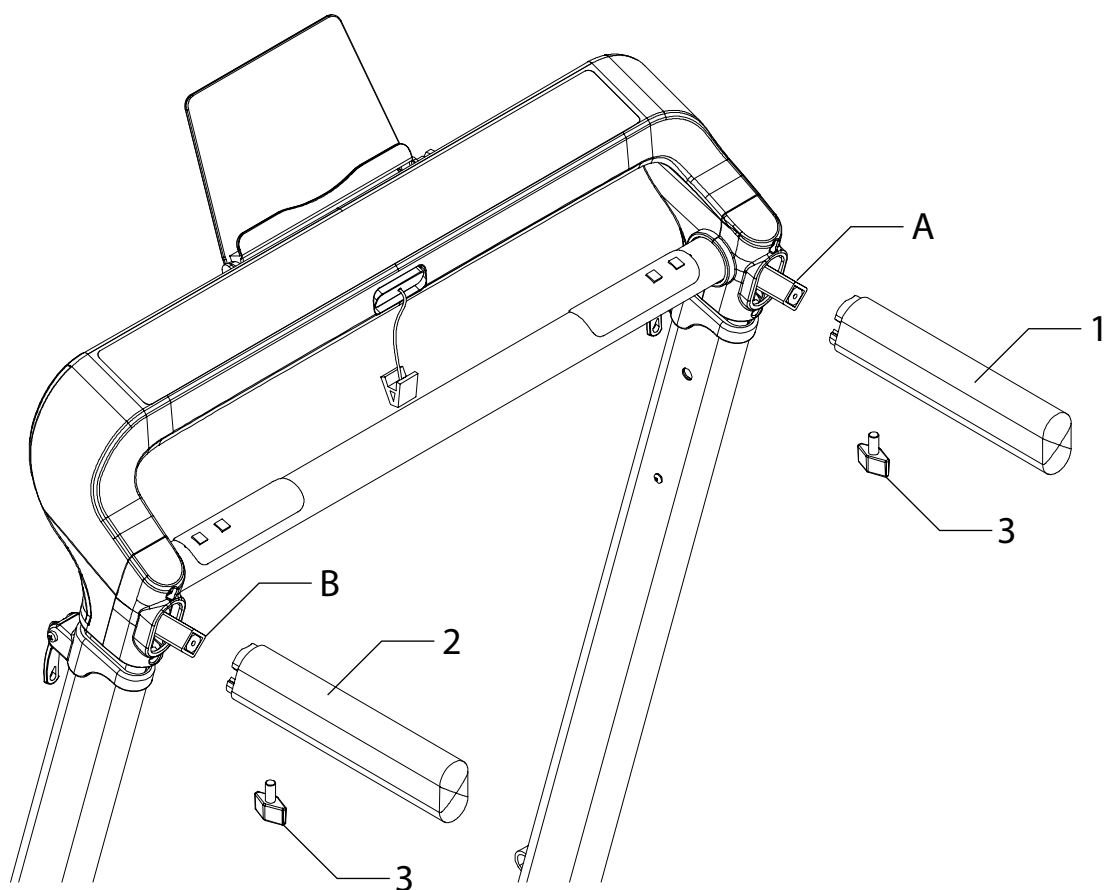
3-қадам

Жүгіру жолағының орнын тексеріңіз, ол суреттегі (1) (2) (3) (4) белгілерінің ауқымында орналасуы керек. Жүгіру жолағы дұрыс реттелмесе, оны ортаға орнату үшін нұсқауларды орындаңыз. Құрылғыны әр қолданар алдында жүгіру жолағының орнын тексеріңіз.



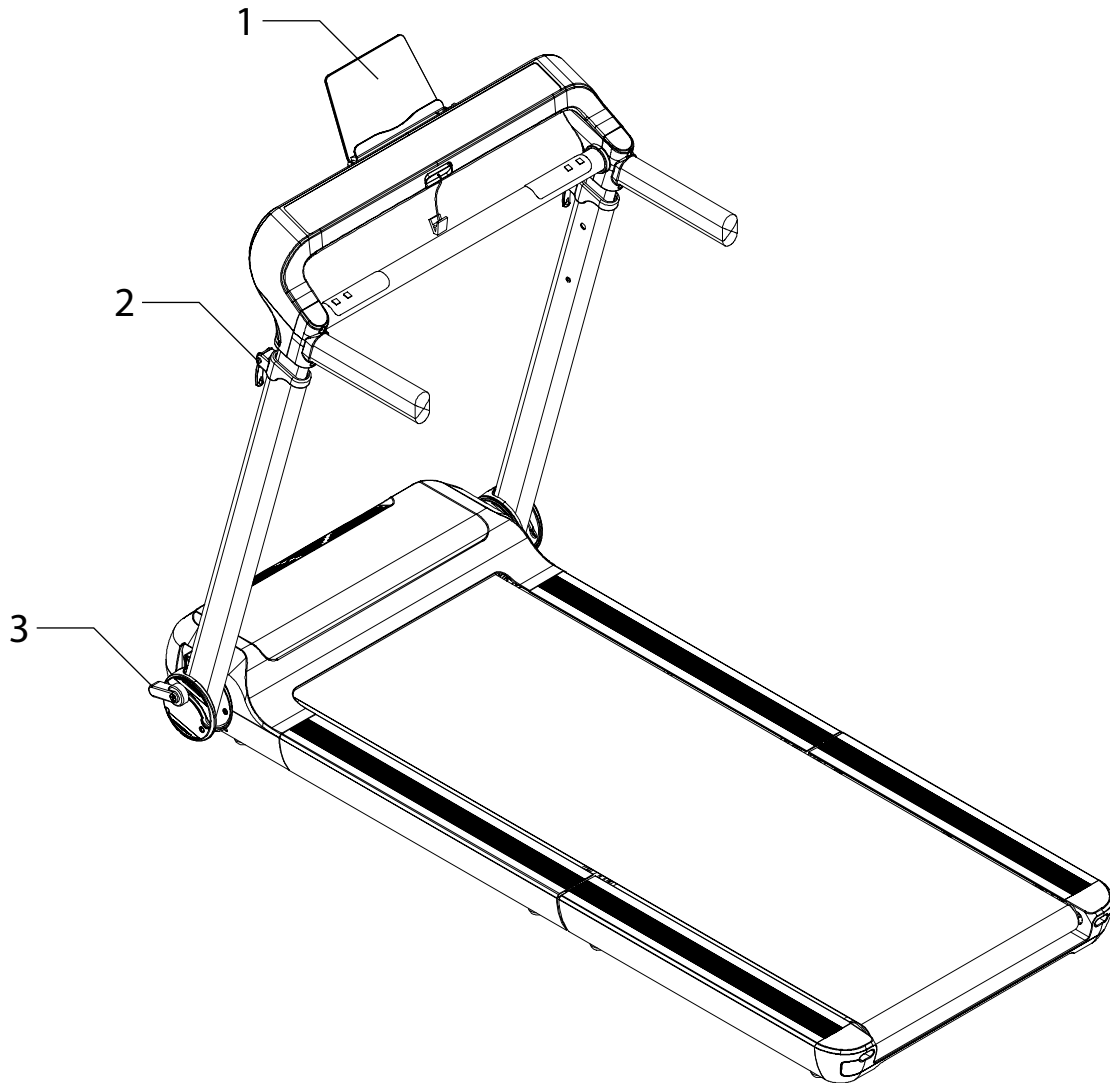
4-қадам

Тұтқа ұстағышын (1) А ұстағышына салып, оны құлақты бұранда-кілтпен (3) бекітіңіз. Екінші ұстағышты орнату үшін осы әрекеттерді қайталаңыз.



5-қадам

Планшет ұстағышын (1) суретте көрсетілгендей жұмыс күйіне орнатып, (2) және (3) қосылымдардың жақсы тартылғанын тексеріңіз.



6-қадам

Барлық бұрандалардың жақсы тартылғанын тексеріңіз. Жүгіру жолағының туралығын тексеру үшін жүгіру жолын қосыңыз. Қажет болса, оны қызмет көрсету нұсқаулығында көрсетілгендей реттеңіз. Жүгіру жолағы тураланбаса, құрылғыны пайдаланбаңыз.

3 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ

3.1 Жинау жүйесі

Жүгіру жолы сақтауға барынша ыңғайлы болуы үшін жинау жүйесімен жабдықталған. Осының арқасында жаттығу құрылғысын пайдаланбаған кезде ол пәтерде артық орын алмайды.

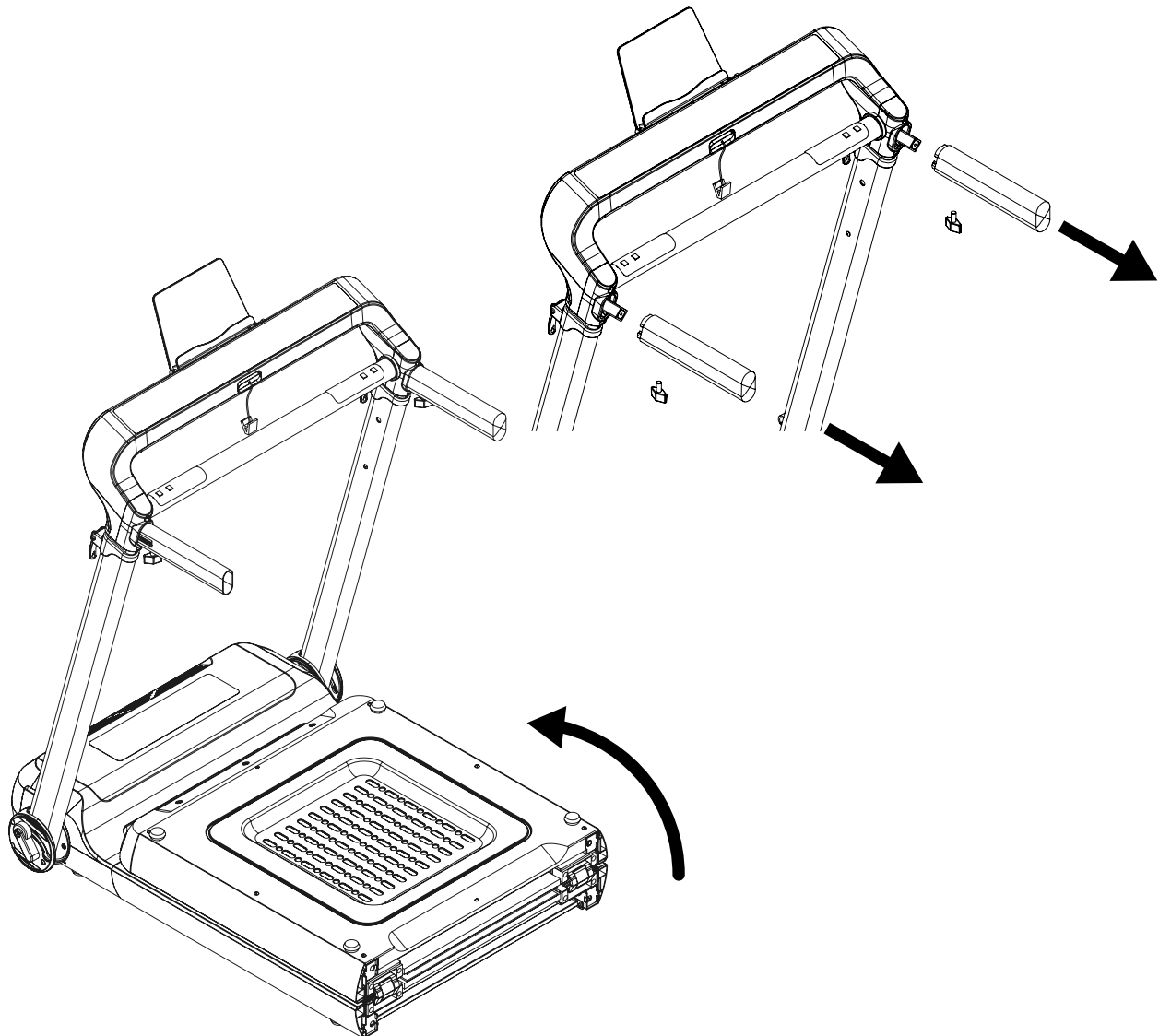
Жиналған жүгіру жолын сақтау орнына оңай жылжытуға болады.

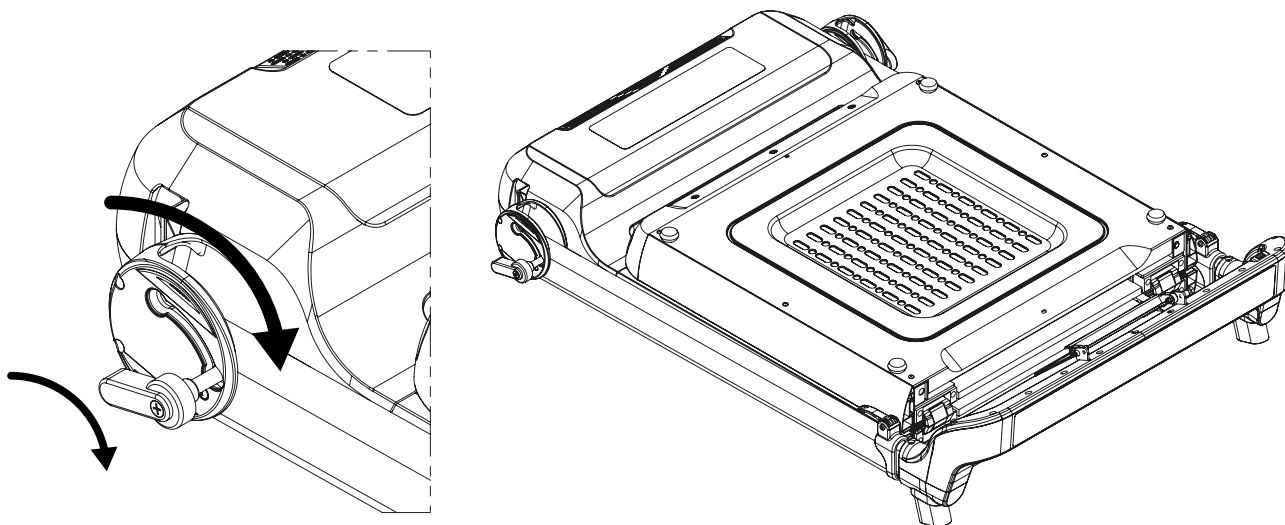
Жүгіру жолын жинау үшін:

1. Бекіткіш құлақты бұранда-кілтті алу арқылы тұтқаларды алып тастаңыз.
2. Жүгіру жолы жолағының артқы бөлігін көтеріп, алдыңғы жағына қойыңыз.
3. Тағандардың төменгі жағында орналасқан иінтіректі сағат тілі бойымен бұрап, тағандарды төмен түсіріңіз. Бұл үшін тағандардың бекітпелерін босату үшін L тәрізді ұстағыш иінтіректерді сағат тіліне қарсы бағытта айналдырып, жүгіру жолын жиналған күйде бекіту үшін сағат тілі бағытымен айналдырыңыз.

Жүгіру жолын жазу үшін:

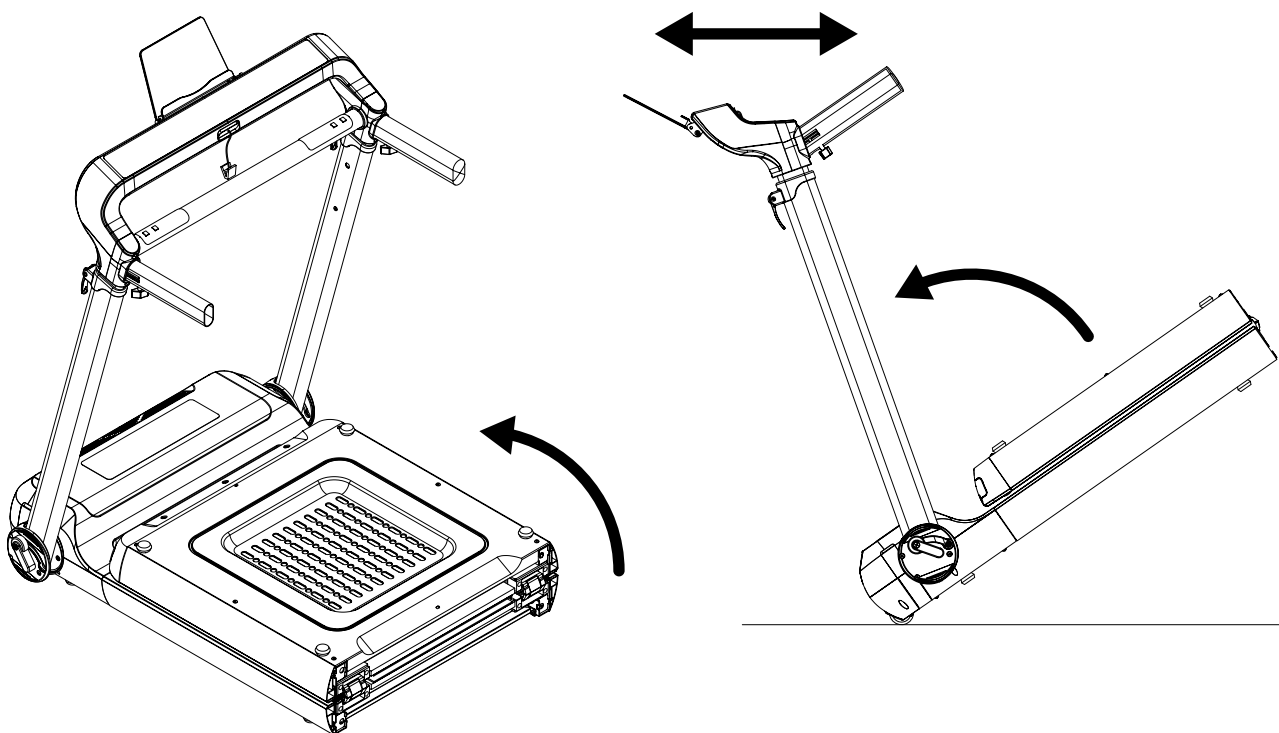
1. Тағандардың бекітпелерін босату үшін L тәрізді ұстағыштарды (1) сағат тіліне қарсы бағытта айналдырыңыз.
2. Жүгіру жолын көрсеткі бағытында толық жайыңыз және жүгіру жолын жайылған күйде бекіту үшін L тәрізді тұтқаларды сағат тілі бойымен бұраңыз.
3. Жүгіру жолағын жайыңыз.
4. Тұтқаларды тағанда құлақты бұранда-кілтпен бекітіңіз.





3.2 Жаттығу құрылғысын жылжыту

1. Құрылғыны желіден ажыратыңыз және ашаны розеткадан суырыңыз.
2. Жүгіру жолағының артқы бөлігін алдыңғы жағына қою арқылы құрылғыны жинаңыз
3. Құрылғыны тұтқаларын ұстап жылжытыңыз. Жиналған күйде құрылғыны көп күш жұмсамай-ақ жылжытуға өте ыңғайлы.



3.3 Жүгіру төсемін реттеу және туралау

Жаттығу құрылғысының жүгіру жолағы зауытта алдын ала реттелген. Дегенмен, жүгіру жолағын пайдалану кезінде оны майлау, реттеу және орталықтау қажет болуы мүмкін. Бұл жағдайда төмендегі әрекеттерді орындау керек. Егер жүгіру жолағы жеткілікті түрде тартылмаған болса, пайдаланушы жаттығу кезінде оның дірілдеп тұрғанын сезеді. Бұл жағдайда алдымен 3.4-тармаққа сәйкес жүгіру жолағын майлау қажет. Жүгіру жолағының керілісі 6 мм-лік алтықырлы кілт (жиынтыққа кіреді) арқылы келесідей реттеледі:

Жүгіру жолағын тарту үшін сол және оң жақ реттеу бұрандаларын сағат тілімен 1/4 айналымға бұраңыз. Оң және сол жақ реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек. Содан кейін жүгіру жолын 4,8 км/сағ. жылдамдықпен қосып, жолағының сырғып кетпейтінін тексеріңіз. Артқы білік жаттығу құралының қаңқасына перпендикуляр тұрғанына көз жеткізіңіз. Егер мәселе шешілмесе, жүгіру жолағы дұрыс тартылғанша жоғарыдағы әрекеттерді қайталаңыз. Реттеу бұрандаларын 2 толық айналымнан артық бұрамаңыз.

Жүгіру жолағын босату үшін оң және сол жақ реттеу бұрандаларын сағат тіліне қарсы бұраңыз.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ: егер жүгіру жолағы тым қатты тартылса, шамадан тыс үйкеліс пайда болып, жүгіру жолағы, мотор және электроника тез тозуы мүмкін.

Екі реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек екенін ескеріңіз. Жүгіру жолағын қатты тартып қоймау үшін әр реттеу бұрандасын тек 1/4 айналымға ғана бұрау ұсынылады, өйткені қатты тартылған жүгіру жолағы деканы зақымдауы мүмкін.

Егер жүгіру жолағы шетке қарай сырғып кетсе, оны 6 мм-лік алты қырлы кілтпен келесідей реттеңіз:

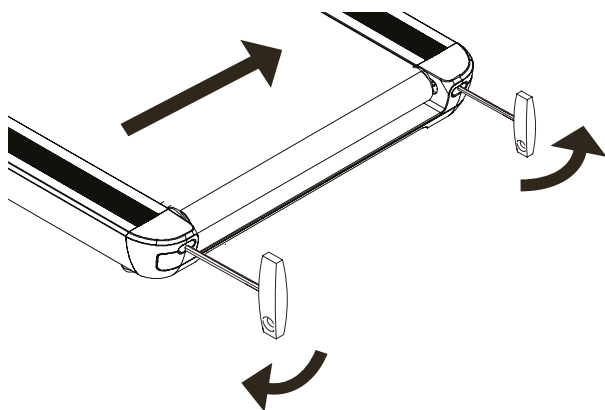
егер жолақ солға қарай сырғыса, сол жақ реттеу бұрандасын сағат тілі бойымен 1/4 айналымға, ал оң жақ бұрандасын сағат тіліне қарсы бағытта 1/4 айналымға бұраңыз.

Содан кейін жүгіру жолын 4,8 км/сағ. жылдамдықпен қосып, жолақ сырғымайтынын тексеріңіз. Егер қажет болса, әрекетті қайталаңыз.

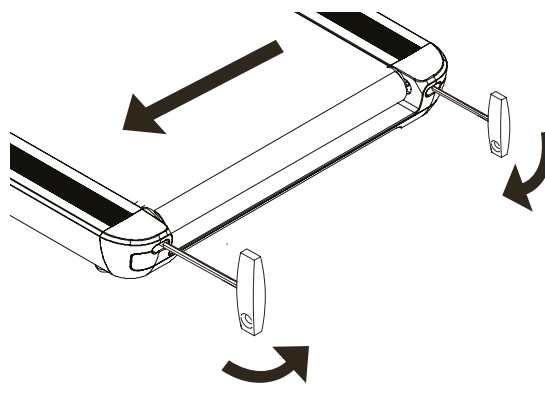
Егер жоғарыдағы әрекеттер нәтиже бермесе, алдымен жүгіру жолағын тарту қажет (жоғарыдан қараңыз).

Егер жолақ оңға қарай сырғыса, сол жақ реттеу бұрандасын сағат тіліне қарсы бағытта 1/4 айналымға, ал оң жақ бұранданы сағат тілі бойымен 1/4 айналымға бұраңыз. Содан кейін жүгіру жолын 4,8 км/сағ. жылдамдықпен қосып, жолақ сырғымайтынын тексеріңіз.

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



Жүгіру жолағын оңға қарай сырғыту үшін



Жүгіру жолағын солға қарай сырғыту үшін

3.4 Жүгіру жолағын майлау

Жүгіру жолының электрлі моторына жүктемені азайту және жүгіру жолағының бірқалыпты қозғалысын қамтамасыз ету үшін оны мезгіл-мезгіл 100% силикон майымен 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. Тіпті жаттығу құрылғысы қолданылмаса да, жүгіру жолы уақыт өте кеуіп кететіндіктен, оны майлап отыру қажет.

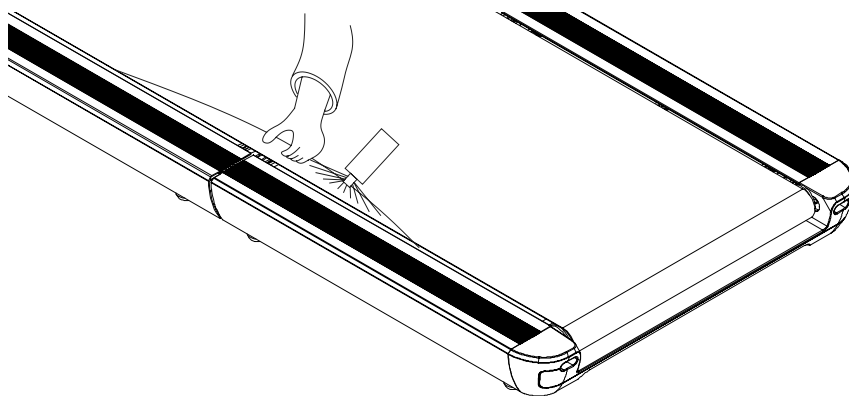
Майды жүгіру жолағының артқы жағына жағыңыз. Құрылғының жүгіру бетін майламаңыз.

Ол үшін жүгіру жолының артқы бөлігін көтеру және алдыңғы жағының үстіне қою арқылы жүгіру жолын ішінара бүктеп, жүгіру жолағының ішкі жағын майлаңыз.

Май құйылған аэрозоль құтысының бүріккіш шүмегін дека мен жүгіру жолағының арасына тығыңыз. Майды жүгіру жолағының бір шетінен екінші шетіне дейін жағып шығыңыз. Содан кейін жүгіру жолағын түсіріп, оны 1/2 айналымға айналатындай етіп қосыңыз. Содан кейін әрекетті қайталаңыз. Әр жолы шамамен 30 мл майды қолдануға болады.

Сонымен қатар, жүгіру жолағының майлағышын келесідей пайдалануға болады.

Майлау үшін жүгіру жолағының керілісін босатып, жүгіру жолағының көлденең бойымен деканың орталық бөлігіне силикон майының 2–3 жолағын жағыңыз (егер аэрозоль түріндегі майды қолдансаңыз, оны деканың орталық бөлігіне біркелкі шашыңыз). Осыдан кейін 3.3 бөлімінде сипатталғандай жүгіру жолағының керілісін реттеп, оны туралаңыз.



4 ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

⚠ Жаттығуды бастамас бұрын келесі нұсқауларды мұқият оқып шығу керек!

4.1 Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулар

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

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

Өз қауіпсіздігіңіз үшін келесі нұсқауларды орындаңыз:

- Жаттығу құрылғысын ыңғайлы және берік негізге орнату керек.
- Жаттығу құрылғысын алғашқы пайдалануға беру алдында қосылыстар беріктігін тексеру қажет. Құрылғыны шамамен 6 күн пайдаланғаннан кейін қайта тексеру керек.
- Дұрыс емес немесе шамадан тыс жүктемеге байланысты жарақат алып қалмау үшін жаттығу құрылғысын тек нұсқаулыққа сәйкес пайдалану керек.
- Тот басу қаупіне байланысты құрылғыны ылғалды жерлерге ұзақ уақытқа орнату ұсынылмайды.
- Жаттығу құрылғысының жұмысқа жарамдылығын уақытылы тексеріп отырыңыз.
- Пайдаланушы құрылғы қауіпсіздігін тексеруге міндеті. Мұндай тексерулер үнемі және тиісті түрде жүргізілуі керек.
- Ақаулы немесе зақымдалған компоненттерді сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы дереу ауыстыру қажет.
- Құрылғыны жөнделгенге дейін пайдалануға тыйым салынады.
- Құрылғыны әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру.

Өз қауіпсіздігіңіз үшін:

Жаттығуды бастамас бұрын, сізге осы құрылғымен жаттығуға болатынына сенімді болу үшін дәрігермен кеңесіңіз. Дәрігер шешіміне сәйкес жаттығу бағдарламасын құру қажет. Дұрыс емес жаттығу немесе шамадан тыс жүктеме денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін.

4.2 Жаттығуларды жоспарлау және басқару

Жаттығу жоспарын қазіргі физикалық жағдайыңызға қарай құру қажет. Дәрігер жүктеме сынағы арқылы физикалық жағдайыңызды анықтап береді. Сіз осы нәтижеге сүйене отырып, жасайтын жаттығуларды жоспарлай аласыз. Егер ондай сынақтан өтпеген болсаңыз, ауыр немесе шамадан тыс жүктемемен жаттығу жасамаңыз. Жаттығуды жоспарлау кезінде келесі негізгі принципті ескеру қажет: төзімділік жаттығулары жүктеме көлемімен де, жүктеме мәнімен/қарқындылығымен де реттеледі.

4.3 Жүрек соғу жиілігін өлшеу бойынша нұсқаулар

Тұтқалардағы ЖСЖ датчиктері кеуде кардиобелбеуін пайдаланбай-ақ ЖСЖ-ны өлшеуге мүмкіндік береді. Ол үшін екі қолмен жанасу беттерін ұстап, осы қалыпта тыныш тұру керек. Жанасу беттерін тым қатты қысып, қолыңызды қажап алмаңыз. Жүректің жиырылуы кезінде пайда болатын елеусіз минималды кернеу датчиктермен тіркеліп, электроника арқылы өңделеді. Жүрек соғу жиілігі дисплейде көрсетіледі.

Жүрек соғу жиілігін дәлірек және ыңғайлырақ өлшеу үшін жаттығу құрылғысы жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесімен жабдықталған. Бұл жүйені пайдалану үшін сізге үйлесімді кеуде кардиодатчигін (таратқышты) кию керек.

4.4 Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі

Жаттығу қарқындылығы негізінен жүрек соғысы жиілігін өлшеу арқылы бақыланады.

Максималды жүрек соғу жиілігі:

Максималды жүктеме жеке максималды жүрек соғу жиілігіне жетуді білдіреді. Максималды жүрек соғу жиілігі адам жасына байланысты болады. Оны есептеу үшін эмпирикалық формула қолданылады: минутына максималды жүрек соғу жиілігі 220 соққыны құрайды, одан адам жасы алып тасталады.

Мысал: 50 жас > 220–50 = минутына 170 соққы.

Жүктемеге байланысты жүрек соғу жиілігі:

Оңтайлы жүктеме қарқындылығы жүрек-қантамыр жүйесінің жеке сыйымдылығының 65–75% диапазонында қол жеткізіледі.

65% = жаттығу мақсаты — майды кетіру

75% = жаттығу мақсаты — физикалық жағдайды жақсарту

Жаттығу қарқындылығы бір жағынан жүгіру жылдамдығымен, екінші жағынан жүгіру бетінің еңіс бұрышымен реттеледі. Жаттығу басында өте жылдам жүгірмеңіз немесе жүгіру бетінің еңіс бұрышын тым жоғары орнатып жаттықпаңыз, әйтпесе ұсынылған жүрек соғу жиілігі диапазонынан тез асып кетесіз. Жоғарыда көрсетілген ақпаратқа сәйкес оңтайлы жүрек соғу жиілігіне жету үшін жүгіру жолында жеке жүгіру қарқыны мен тиісті еңіс бұрышты анықтау қажет. Жүгіру кезінде рұқсат етілген қарқындылық диапазонын сақтау керек. Бұл жүрек соғу жиілігін бақылау арқылы жүзеге асырылады.

Жүктеме көлемі

Жаттығу ұзақтығы және аптадағы жаттығулар саны:

Оңтайлы жүктеме көлеміне ұзақ уақыт бойы жүрек соғу жиілігі максимумның 65–75% деңгейінде болған кезде қол жеткізіледі.

Денені қыздыру

Әр жаттығудың басында жүрек-қантамыр жүйесін жаттығуға дайындау және бұлшықеттерді қыздыру үшін жүктемені баяу арттыра отырып, 3–5 минут денені қыздыру қажет.

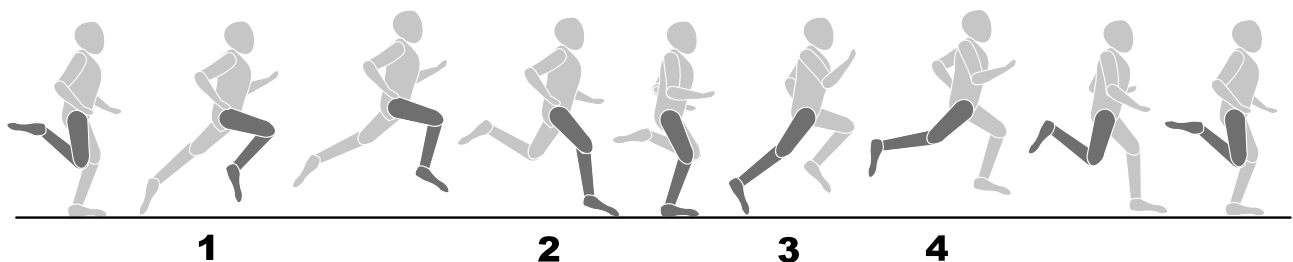
Денені суыту

Денені суыту да өте маңызды. Әр жаттығудан кейін шамамен 2–3 минут баяу қарқынмен жүгіру керек. Келесі төзімділік жаттығулары кезінде жүктеме көлемін біртіндеп арттыру қажет. Мысалы, күнделікті 10 минуттың орнына 20 минут немесе аптасына 2 реттің орнына 3 рет жаттығу керек. Төзімділік жаттығуларын жеке жоспарлауға немесе жаттығу құрылғысының компьютеріне енгізілген жаттығу бағдарламасын пайдалануға болады.

4.5 Биомеханика — жүгіру жолы

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

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



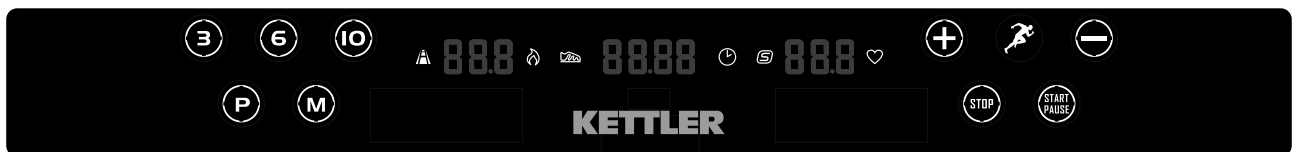
4.6 Қосымша жаттығу нұсқаулары

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

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

4.7 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Дисплейдегі пернелер мен ақпараттық терезелер сипаттамасы



Пернелер қызметі және басқару тақтасын пайдалану нұсқаулығы

Жаттығу параметрлерін көрсету:

[DIS]	Жүріп өткен қашықтықты көрсету.
[CAL]	Жұмсалған калорияларды көрсету.
[TIME]	Жаттығу ұзақтығын көрсету.
[PULSE]	Жүрек соғу жиілігін көрсету.
[SPEED]	Ағымдағы жылдамдықты көрсету.
[STEP]	Қадамдар санын көрсету.

Функциялық пернелер:

«P» пернесі: жаттығулар бағдарламалары. Қуат қосулы болған кезде, P01-P36 алдын ала орнатылған бағдарламалар, U1-U3 пайдаланушы бағдарламалары және май анализаторы (Fat) функциясы арасында айналымдық таңдау үшін P пернесін басыңыз.

«M» пернесі: жаттығулар режимі. Қуат қосылған кезде кері санау уақытын айналымдық таңдау → қашықтықты кері санау → калорияларды кері санау → қалыпты режимге өту үшін M пернесін басыңыз.

Таңдалған режимді растаған кезде қажетті мәнді орнату үшін +/- пернелерін басыңыз, содан кейін іске қосу пернесін басыңыз. Кері санау қосылады.

«START/PAUSE» пернесі: жаттығуды бастау үшін осы пернені басыңыз. Кідірту үшін жаттығу кезінде пернелерді басыңыз.

«STOP» пернесі: жүгіру жолы жұмыс істеп тұрғанда немесе кідіріс режимінде болғанда, осы түймені басыңыз, жүгіру жолы тоқтайды және барлық деректер жойылады.

«+/-» пернесі: реттеу кезінде мәнді арттыру немесе азайту үшін «+/-» пернесін басыңыз. Жүгіру кезінде жылдамдықты реттеу үшін «+/-» пернесін басыңыз.

Жылдамдықты жылдам таңдау пернелері: 3, 6, 10. Жүгіру кезінде қажетті жылдамдықты таңдау үшін 3, 6, 10 пернелерінің бірін басыңыз.

Бағдарлама сипаттамасы

1. P0 қолмен реттеу бағдарламасы: қалыпты режим, уақытты кері санау, қашықтықты кері санау, калорияларды кері санау режимі.
2. 36 негізгі бағдарлама: P01, P02, P03, P04, P05, ..., P36.
3. 3 пайдаланушы бағдарламасы U01~U03.
4. FAT – майды талдау функциясы.

Жаттығу құрылғысын қосу және өшіру

1. Қуат сымы ашасын жерге тұйықталған розеткаға қосыңыз, қуатты қосыңыз, электронды сағат экраны қысқа дыбыстық сигналмен қосылады, осыдан кейін сақтандырғышты іске қосыңыз.
2. Қауіпсіздік кілтін басқару тақтасындағы розеткаға салып, екінші ұшын киіміңізге бекітіңіз.
3. Басқару тақтасындағы көрсеткіштер 2 секунд қосылып тұрады, осыдан кейін бағдарламаны қолмен енгізіңіз.
4. Іске қосу пернесін басыңыз. Дисплейде дыбыстық сигналдармен бірге кері санау таймері көрсетіледі. 5 секундтық кері санақтан кейін жүгіру жолағы 1 км/сағ. жылдамдықпен қозғала бастайды.
5. Жүгіру жолы жұмыс істеп тұрған кезде жүгіру жолын тоқтату үшін тоқтату пернесін басыңыз, жүгіру жолының деректері бастапқы күйге қайтарылады.
6. Жаттығу құрылғысын өшіру. Қуат түймесін басу арқылы жаттығу құрылғысын кез келген жұмыс режимінде өшіруге болады, бұл өнімнің одан кейінгі жұмысына әсер етпейді.

Жаттығу құрылғысының бағдарламалық жасақтамасы қауіпсіздікті үнемі бақылайды. Қандай да бір ақаулық анықталса, жүгіру жолағы тоқтатылады. Экранда хабар көрсетіліп, дыбыстық сигнал ойнатылады.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Іске қосу пернесін басқан кезде жүгіру жолағының оң және сол жағындағы сырғанауға қарсы тұғырықтарға аяқтарыңызды алшақ етіп тұрып, тұтқаларды ұстаңыз. Тек жүгіру жолағы қозғала бастағанда ғана жүгіру бетіне тұрып, оның бойымен жүре бастаңыз.

Қауіпсіздік кілтінің функциясы

Қауіпсіздік кілті апаттық жағдай орын алса, жүгіру жолын тоқтата алатын тактілік қосқыштан, қысқыштан және нейлон сымынан тұрады. Қауіпсіздік кілті дұрыс орнатылмаса, жаттығу құрылғысы автоматты түрде тоқтатылады, басқару тақтасы қолжетімсіз болады және мониторда «---» көрсетіледі, ал қауіпсіздік кілті ескерту дыбысымен өшеді. Пайдаланушы қауіпсіздік кілтін қайтарғаннан кейін құрылғы қалыпты күйде жұмыс істейді.

Мақсатты параметр бойынша жаттығу (қол режимі)

Жүгіру жолында уақытқа, қашықтыққа не калория шығынына қатысты мақсатты параметр бойынша жаттығу мүмкіндігі бар.

Әдепкі бағдарлама уақыты: 30 мин., орнату диапазоны: 5–99 мин.; орнату қадамы: 1 мин.

Әдепкі қашықтық: 1 км, орнату диапазоны: 1–99 км, орнату қадамы: 1 км.

Әдепкі калория шығыны: 50 ккал, орнату диапазоны: 20–9990 ккал, орнату қадамы: 10 ккал.

Мақсатты параметр бойынша жаттығуды бастау үшін:

7. Іске қосу пернесін басу арқылы жүгіру жолын «Жаттығуға дайындық» күйіне келтіріңіз. Дисплейде дыбыстық сигналдармен бірге кері санау таймері көрсетіледі. 5 секундтық кері санақтан кейін жүгіру жолағы 1 км/сағ. жылдамдықпен қозғала бастайды.
8. MODE пернесі арқылы келесі мақсатты параметрлердің бірін таңдаңыз: жаттығу уақыты (TIME), жүріп өткен қашықтық (DIST), калория шығыны (CAL). Таңдалған параметр дисплейде жыпылықтай бастайды.
9. +/- пернелері арқылы мақсатты параметр мәнін орнатыңыз.
10. Жаттығуды бастау үшін START пернесін басыңыз. Жүгіру жолағы минималды жылдамдықпен қозғала бастайды. Жылдамдықты +/- пернелері және жылдамдықты жылдам таңдау пернелері (пернелер сипаттамасын қараңыз) арқылы басқаруға болады.

Мақсатты параметрлерді реттеу диапазоны:

	Минимум	Алдын ала орнатылған мән	Реттеу диапазоны	Дисплей диапазоны
Уақыт	0:00	30:00	5:00–99:00	0:00~99:59
Жылдамдықты арттыру	0,0	1,0	1,0–12,0	1,0–12,0
Қашықтық	0,00	1,00	1,00–99,9	0,00–99,9
Калориялар	0,0	50,0	20,0–990	0,0–999

Алдын ала орнатылған жаттығу бағдарламаларын пайдалану

Жүгіру жолының компьютерінде жүгіру жолағының жылдамдығы мен еңіс бұрышын уақыт бойынша өзгертетін әртүрлі профильдерді қамтитын алдын ала орнатылған 36 жаттығу бағдарламасы бар. Бұл бағдарламалар жаттығуларды түрлендіріп, оларды қызықты етуге көмектеседі.

1. Тоқтату режимінде 36 бағдарламаның 1-ін таңдау үшін Р пернесін басыңыз. Таңдалған бағдарламаға кіру үшін М пернесін басыңыз.
2. +/- пернелерін басу арқылы минутпен берілген қажетті жаттығу ұзақтығын орнатыңыз (әдепкі бойынша – 30 мин, диапазон – 5–99 мин, қадам – 1 мин).
3. Жаттығуды бастау үшін іске қосу пернесін басыңыз. 5 секундтық кері санақтан кейін жүгіру жолағы қозғала бастайды.
4. Алдын ала орнатылған бағдарламалар 10 сегментке бөлінген, әрбір сегменттің әдепкі ұзақтығы — 3 минут.
5. Сегменттер арасында ауысқан кезде дыбыстық сигнал естіледі.
6. Жаттығуды үзгіңіз келсе, START/PAUSE пернесін басыңыз, барлық параметрлер сақталады.
7. Жаттығу аяқталған кезде жүгіру жолағы тоқтағанша, жылдамдық ақырын төмендейді. Дисплейде жаттығудың аяқталғаны туралы хабар пайда болып, дыбыстық сигнал естіледі.
8. Жүгіру жолағын шұғыл тоқтату үшін қауіпсіздік кілтін шығарыңыз. Дисплейде «--- --» пайда болады және дыбыстық сигнал естіледі.

Кірістірілген бағдарламалар үшін жылдамдықты өзгерту профильдері

Сегмент Бағдарлама		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Жылдамдық, км/сағ	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P2	Жылдамдық, км/сағ	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P3	Жылдамдық, км/сағ	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P4	Жылдамдық, км/сағ	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P5	Жылдамдық, км/сағ	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P6	Жылдамдық, км/сағ	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
P7	Жылдамдық, км/сағ	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
P8	Жылдамдық, км/сағ	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
P9	Жылдамдық, км/сағ	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
P10	Жылдамдық, км/сағ	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
P11	Жылдамдық, км/сағ	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
P12	Жылдамдық, км/сағ	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
P13	Жылдамдық, км/сағ	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P14	Жылдамдық, км/сағ	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
P15	Жылдамдық, км/сағ	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
P16	Жылдамдық, км/сағ	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
P17	Жылдамдық, км/сағ	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
P18	Жылдамдық, км/сағ	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
P19	Жылдамдық, км/сағ	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P20	Жылдамдық, км/сағ	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P21	Жылдамдық, км/сағ	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
P22	Жылдамдық, км/сағ	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
P23	Жылдамдық, км/сағ	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
P24	Жылдамдық, км/сағ	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
P25	Жылдамдық, км/сағ	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
P26	Жылдамдық, км/сағ	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2

Бағдарлама \ Сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P27	Жылдамдық, км/сағ	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
P28	Жылдамдық, км/сағ	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
P29	Жылдамдық, км/сағ	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
P30	Жылдамдық, км/сағ	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
P31	Жылдамдық, км/сағ	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
P32	Жылдамдық, км/сағ	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
P33	Жылдамдық, км/сағ	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
P34	Жылдамдық, км/сағ	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
P35	Жылдамдық, км/сағ	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
P36	Жылдамдық, км/сағ	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4

Жеке жаттығу бағдарламаларын жасау

U01, U02, U03 бағдарламалары — жеке фитнес мақсатыңызға негізделген жеке жаттығу бағдарламаларын жасауға мүмкіндік беретін пайдаланушы бағдарламалары. Жалпы 3 пайдаланушы бағдарламасын жасауға болады.

1. U1~U3 бағдарламаларының бірін таңдау үшін P пернесін басыңыз.
2. Әр сегмент үшін белгілі бір жылдамдықты орнату үшін M пернесін басыңыз. +/- пернелерін немесе жылдамдықты жылдам таңдау пернелерін пайдаланып қажетті мәнді таңдаңыз. Келесі параметрге өту үшін M пернесін басыңыз.
3. Барлық қажетті параметрлерді енгізгеннен кейін эксклюзивті пайдаланушы бағдарламасы құрылғы жадында сақталады.
4. Жеке бағдарлама бойынша жаттығуды бастау үшін қажетті бағдарламаны таңдап, іске қосу пернесін басыңыз.

Май талдағышы (FAT) функциясын пайдалану

Май талдағышы — пайдаланушы денесіндегі май тінінің құрамын есептеуге арналған арнайы бағдарлама. Бағдарлама дене пропорцияларын бағаламай, пайдаланушы бойы мен салмағын талдайды.

1. FAT функциясын таңдау үшін жолды қосып, P пернесін басыңыз.
2. Параметрді таңдау үшін M пернесін басыңыз, қажетті параметрлерді орнату үшін +/- пернелерін пайдаланыңыз:
 - F1 – жыныс. Қажетті мәнді таңдаңыз. 1 – ер, 2 – әйел. Әдепкі бойынша 1 мәні орнатылған.
 - F2 – 10–99 ауқымындағы жас. Әдепкі бойынша 25 мәні орнатылған.
 - F3 – 100–200 см ауқымындағы бой, әдепкі бойынша 170 см орнатылған.
 - F4 – 20–150 кг ауқымындағы салмақ, әдепкі бойынша 70 кг орнатылған.
 - F5 барлық параметрлерді орнатылғанын және құрылғы дене массасының индексін талдау режиміне ауысатынын көрсетеді. Импульстік датчиктерді ұстап, дисплейде нәтижелер пайда болғанша 8 секунд күте тұрыңыз.

Өлшем мәндері:

ДМИ мәні	Жалпы сипаттамасы
18 және одан аз	Жеткіліксіз дене салмағы
18–24	Қалыпты
25–30	Артық дене салмағы
30 және одан көп	Семіздік

4.8 Мобильді қолданбаларды пайдалану үшін мобильді құрылғыларды консольге қосу



Бұл жаттығу құрылғысы планшеттермен және смартфондармен BLUETOOTH қосылымына қолдау көрсетеді және орыс тіліндегі нұсқасымен Kinomap мобильді қолданбасын пайдаланып жаттығу жасауға мүмкіндік береді.

Ескерту:

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



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

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

Толығырақ: www.kinomap.com

4.9 HRC функциясы

A. HRC параметрлерінің мәні

1. Орнатуға болатын жас аралығы: 15–80 жас.
2. Әдепкі бойынша жүрек соғу жиілігі (THR): 80–180.
3. Пайдаланушының максималды жүрек соғу жиілігі келесі мәннен аспауы керек: 220 – жас.
4. Жүрек соғу жиілігінің айырмашылығы = (мақсатты жүрек соғу жиілігі – пайдаланушының жүрек соғу жиілігі)
5. Еңіс деңгейі жұмыс кезінде өзгермейді, оны реттеуге болады.

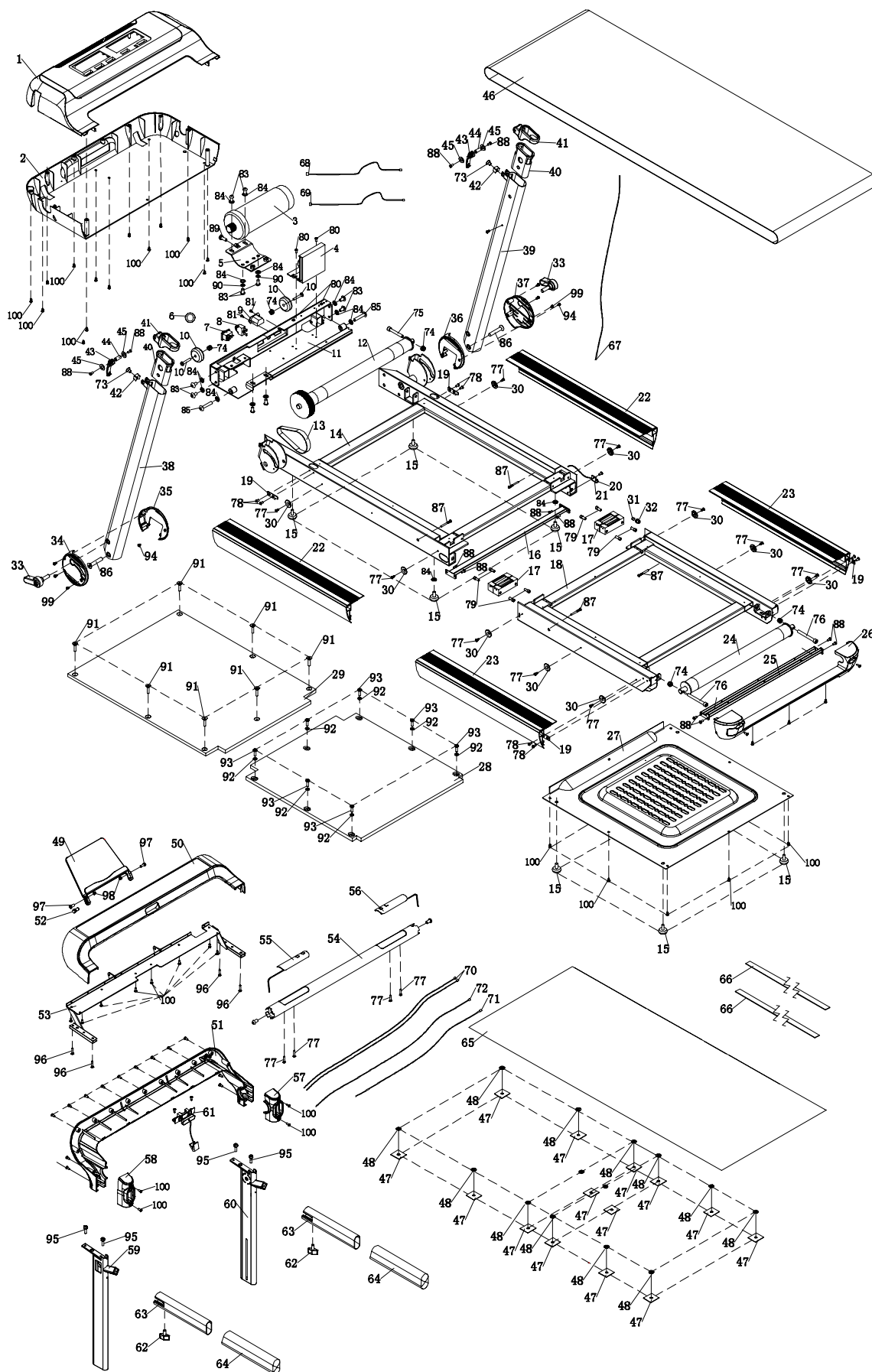
B. Бағдарлама

- 1: Жаттығуды бастамай, HRC бағдарламасын таңдау үшін «P» пернесін басыңыз, осы кезде қашықтық терезесі пайда болады: HR (1–3). HRC бағдарламасында жылдамдық терезесі «25» жасын көрсетеді және жыпылықтайды. Пайдаланушы жасын «speed plus» немесе «minus» пернесін басу арқылы орнатуға болады, ал орнату диапазоны 15–80 жас аралығында болады.
- 2: Осыдан кейін «M» пернесін басыңыз, уақыт терезесі қозғалатын нысанның жүрек соғу жиілігінің мәнін көрсетеді және мақсатты жүрек соғу жиілігі параметрін енгізу үшін жыпылықтайды. Қозғалатын нысанның мақсатты мәнін орнату үшін «speed plus» немесе «minus» пернесін басыңыз және орнату ауқымы 80 ~ 180 болады.
- 3: Уақыт параметрін енгізу үшін «M» пернесін басыңыз, сонда уақыт терезесі «00:00» мәнін көрсетіп, жыпылықтайды. Уақытты орнату үшін «speed plus» немесе «minus» пернесін басыңыз, диапазон 5–99 минутты құрайды.
- 4: Жұмысты бастау үшін START пернесін басыңыз.

C. HRC

- 1: Жүгіру жолын іске қосу үшін START пернесін басыңыз, жылдамдық: 1,0 км/сағ, еңіс 0-ге тең болады.
2. 1 минут ішінде (жүрек соғу жиілігі деректеріне қарамастан) 1,0 км/сағ жылдамдықпен бастаңыз.
3. 1 минуттан кейін жүрек соғу жиілігінің айырмашылығы (мақсатты жүрек соғу жиілігі – пайдаланушының жүрек соғу жиілігі) есептеледі және келесі деректерді алу үшін 30 көрсеткішімен салыстырылады:
 A: (мақсатты жүрек соғу жиілігі – пайдаланушының жүрек соғу жиілігі) > 30, жылдамдық 2,0 км/сағ-қа (немесе 1,2 м/сағ) артады.
 B: (мақсатты жүрек соғу жиілігі – пайдаланушының жүрек соғу жиілігі) < 30, жылдамдық 1,0 км/сағ-қа (немесе 0,6 м/сағ) артады.
 C: (пайдаланушының жүрек соғу жиілігі – мақсатты жүрек соғу жиілігі) > 30, жылдамдық 2,0 км/сағ-қа (немесе 1,2 м/сағ) азаяды.
 D: (пайдаланушының жүрек соғу жиілігі – мақсатты жүрек соғу жиілігі) < 30, жылдамдық 1,0 км/сағ-қа (немесе 0,6 м/сағ) азаяды.
4. 3-қадамды 30 секунд сайын қайталаңыз.
5. Пайдаланушының жүрек соғу жиілігі: (220 жас) жоғары болса, жылдамдық 1,0 км/сағ (немесе 0,6 м/сағ) дейін төмендейді, содан кейін дабыл секундына 1 рет 15 секундқа қосылып, тоқтайды.
6. Жүрек соғу сигналы болмаса немесе жүрек соғысы қолмен ұсталса, жылдамдық өзгеріссіз қалады. Екі қатарынан 30 секундтық анықтау нүктелерінде жүрек соғу сигналы болмаса, жылдамдық 1,0 км/сағ (немесе 0,6 м/сағ) дейін төмендейді, содан кейін дабыл секундына 1 рет 15 секундқа қосылып, тоқтайды.

5 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЕГЖЕЙ-ТЕГЖЕЙЛІ СҰЛБАСЫ



6 ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ

№	Жалпы сипаттамасы	Саны	Өлшем
1	Мотор бөлімінің қаптамасы (жоғарғы)	1	д.
2	Мотор бөлімінің қаптамасы (төменгі)	1	д.
3	Қозғалтқыш	1	д.
4	Контроллер	1	д.
5	Мотор бекіткіші	1	д.
6	Магниттік сақина	1	д.
7	Ауыстырып қосқыш	1	д.
8	Автоматты қалпына келтіру мүмкіндігі бар қосқыш	1	д.
9	Желілік қосқыш	1	д.
10	Дөңгелек	2	д.
11	Қозғалтқышты бекіту тақшасы	1	д.
12	Алдыңғы ролик	1	д.
13	Жетекті белдік	1	д.
14	Алдыңғы қаңқа	1	д.
15	Аяқтар	8	д.
16	Тұтқа құбыры	1	д.
17	Топса	2	д.
18	Артқы платформа жақтауы	1	д.
19	Бүйірлік бағыттаушыларды бекітуге арналған платформа	4	д.
20	Датчик	1	д.
21	Бекіту датчигі	1	д.
22	Алдыңғы бүйірлік бағыттаушы	2	д.
23	Артқы бүйірлік бағыттаушы	2	д.
24	Артқы ролик	1	д.
25	Тірек құбыр	1	д.
26	Артқы қақпақ	1	д.
27	Артқы тығыздағыш тілімше	1	д.
28	Артқы жүгіру платформасы	1	д.
29	Алдыңғы жүгіру платформасы	1	д.
30	Цилиндрлік бөлік бағыттаушысы	10	д.
31	Күшті магнит	1	д.
32	Магниттік бекіткіш	1	д.
33	L тәрізді ұстағыш	2	д.
34	Сол жақ тік қаптама (L)	1	д.
35	Сол жақ тік қаптама (R)	1	д.
36	Оң жақ тік қаптама (L)	1	д.
37	Оң жақ тік қаптама (R)	1	д.
38	Консоль корпусы (L)	1	д.
39	Консоль корпусы (R)	1	д.
40	Төлке	2	д.
41	Таған қаптамасы	2	д.
42	Жастық	2	д.
43	Бекіту ұстағышы	2	д.
44	Керме төлке	2	д.
45	Желіммен қапталған пластик тақта	4	д.
46	Жүгіру жолағы	1	д.
47	Жапсырма	14	д.
48	ПВХ-дан жасалған тығырық	14	д.
49	Гаджет ұстағышы	1	д.
50	Консоль корпусы (жоғарғы)	1	д.
51	Консоль корпусы (төменгі)	1	д.
52	Серіппе	1	д.
53	Консоль қаңқасы	1	д.
54	Тұтқа	1	д.

№	Жалпы сипаттамасы	Саны	Өлшем
55	Жүрек соғу жиілігін бекіту функциясын іске қосуға және тоқтатуға арналған тұтқа	1	д.
56	Жүрек соғу жиілігін бекіту жылдамдығын реттеуге арналған тұтқа	1	д.
57	Консоль корпусы (R)	1	д.
58	Консоль корпусы (L)	1	д.
59	Сорып алатын құбыр (L)	1	д.
60	Сорып алатын құбыр (R)	1	д.
61	Қауіпсіздік кілті	1	д.
62	Құлақты бұранда	2	д.
63	Қолсап	2	д.
64	Тұтқаның жұмсақ жабыстырмасы	2	д.
65	Жүгіру платформасына арналған жапсырма	1	д.
66	Жапсырма	2	д.
67	1-сигнал сымы SM4PIN /SM4PIN/L-1100mm/26#	1	д.
68	Сигнал сымы L-200/1,5 мм 2/6.	1	д.
69	Сигнал сымы L-200/1,5 мм 2/6,3	1	д.
70	Сигнал сымы SM5PIN / L-50 мм	2	д.
71	2-сигнал сымы SM4PIN/SM4PIN/L-650 мм/26#	1	д.
72	3-сигнал сымы SM5PIN/SM4PIN/L-500 мм/26#	1	д.
73	Ішкі алты қырлы бұрандар M8×12	2	д.
74	Алты қырлы табандатпа сомын M8	5	д.
75	Ішкі жағы алты қырлы бұрандаM8×55	1	д.
76	Алты қырлы бұранда M8×75	2	д.
77	Бұраншеге ST4×15	4	д.
78	Ішкі жағы алты қырлы бұрандаM5*10	8	д.
79	Ішкі жағы алты қырлы бұрандаM6×15	8	д.
80	Бұрамасы толық бұранда M4×10	4	д.
81	Бұраншеге ST3×10	2	д.
82	Ішкі жағы алты қырлы бұрандаM8×35×20	2	д.
83	Ішкі жағы алты қырлы бұрандаM8×15	12	д.
84	Тығырық Ф8	14	д.
85	Бұрандар M8×45×20	2	д.
86	Бұрандар M10×55×25	2	д.
87	Бұраншеге ST4×45	4	д.
88	Жасырын төбелікті бұран M5×10	13	д.
89	Алты қырлы бұран M8×20	1	д.
90	Жалпақ тығырық Ф8	2	д.
91	Ішкі алты қырлы бұрандар	7	д.
92	Бөгеткіш тығырық	7	д.
93	Ішкі алты қырлы бұран	7	д.
94	Бұраншеге ST4×10	2	д.
95	Алты қырлы бұран M6*20	4	д.
96	Бұраншеге ST4×20	4	д.
97	Айқара тәрізді науасы бар бұран M5 × 20	2	д.
98	Алты қырлы сомын M5	2	д.
99	Бұраншеге ST4×10	2	д.
100	Бұраншеге ST4 × 12	77	д.

7 ТЕХНИКАЛЫҚ АҚПАРАТ

Жаттығу құрылғысының қуаты	220 В желі
Мотор қуаты	1,5 а.к.
Жылдамдықты реттеу, км/сағ.	0,1 км/сағ қадаммен 1,0–12,0 км/сағ
Жүгіру жолағының еңіс бұрышын реттеу	жоқ
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер
Жинау жүйесі	Бар, қос
Жұмыс күйіндегі өлшемі (Ұ×Е×Б), см	152×70,5×116
Бірінші жиналған күйдегі өлшемдер (Ұ×Е×Б), см	152×70,5×21,5
Екінші жиналған күйдегі өлшемдер (Ұ×Е×Б), см	107,5×70,5×21,5
Қорап өлшемі, см	115×76×25,5
Жүгіру жолағының өлшемі (Ұ×Е), см	130×44
Салмағы, кг	55,5
Максималды пайдаланушы салмағы, кг	100
Жаттығу компьютері	3 жарықдиодты терезесі бар дисплей келесі ақпаратты көрсетеді: жаттығу уақыты, жылдамдық, жүріп өткен қашықтық, жұмсалған калориялар, жүрек соғу жиілігі. 36 кірістірілген жаттығу бағдарламасы + 3 пайдаланушы бағдарламасы + 1 қол режимі
Қосымша	Супер ықшам дизайн Жүгіру бетінің айналасындағы амортизаторлар Мобилді құрылғыларға арналған тұғырық Тасымалдау роликтері Еден қисықтығының компенсаторлары Energy Efficient энергия үнемдеу жүйесі пайдаланылмай тұрған жаттығу құрылғысының консолін автоматты түрде өшіреді Kinomap қолданбасын қосу мүмкіндігі
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл

[illegible]



118595



Сауда белгісі: KETTLER

Модель: FOLD TRACK F1 7888-900

Қытайда жасалған

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

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

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады.

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

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