



ВЕЛОЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

B-365BL VITA

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

TORNEOSPORT.COM

ERGO PAD

ERGO MOVE

STABILITA

EVER PROOF

ENERGY EFFICIENT

EXA MOTION

INSTA RUN



WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

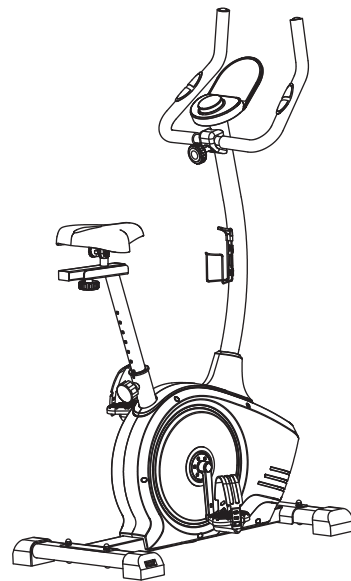
WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



Мазмұны

1.	Кіріспе	3
2.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері	5
3.	Жаттығу құрылғысын құрастыру	8
4.	Жаттығу құрылғысын пайдалану.....	13
5.	Жаттығу	15
6.	Дұрыс тамақтану.....	21
7.	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы	24
8.	ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ	25
9.	Техникалық сипаттамалары	26

1. Кіріспе

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз!

Заманауи технологиялар қолданылған B-365BL VITA веложаттығу құрылғысы ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!

Жаттығу құрылғысының негізгі артықшылықтары:

Эргономділік

Жаттығу құрылғысында жаттығу жайлылығын арттыратын көптеген реттемелер бар: кресло қалпын педальдарға дейінгі қашықтық бойынша реттеу; жаттығу құрылғысына отырып, түсу ыңғайлылығы үшін алдыңғы тұтқа еңістігін реттеу; әртүрлі өлшемдегі және көлемдегі аяқ киіммен жаттығу үшін педальдардағы белдікшелер ұзындығын реттеу. Алдыңғы тағанға бөтелке ұстағышы орнатылған.

Үш бөлікті педаль торабы

Жаттығу құрылғысы конструкциясындағы үш бөлікті педаль торабы педальдарды жұлқымай, біркелкі айналдырады, осылайша жаттығу кезінде буындар, аяқ пен бөксе бұлшықеттері физиологиялық тұрғыдан дұрыс қозғалады.

Басқару ыңғайлылығы

Барлығы кірістірілген экраны бар айналмалы джойстикпен басқарылады. Джойстикті айналдыру және басу арқылы барлық жаттығу параметрлерін жылдам және ыңғайлы теңшеуге болады. Джойстик экраны жарық, түрлі-түсті және ақпаратқа толы.

Жылжыту және орналастыру ыңғайлылығы

Алдыңғы тұрақтандырғышта жаттығу құрылғысын сақтау орнынан жаттығу орнына оңай жылжытуға арналған тасымалдау роликтері бар. Артқы тұрақтандырғыш бүйірлік реттемесі бар оңай қолданылатын еден қисықтығының компенсаторларымен жабдықталған. Олардың көмегімен қисық еденде тұрған жаттығу құрылғысының қалпын тура-лауға болады.

Смартфон ұстағыш

Джойстик үстінде ыңғайлы смартфон ұстағыш орналасқан. Ұстағышқа қойылған смартфон джойстикке кедергі келтірмейді. Жаттығу кезінде сүйікті фильмдерді қарап, негізгі көрсеткіштерді бақылауда ұстауға болады.

Мақсатты жаттығулар және смартфон қолданбаларын қолдау

Өзіңізді ынталандыру үшін жеке жаттығу мақсаттарын орнатып, оларға қол жеткізе аласыз. Мақсат ретінде қашықтықты, уақытты немесе калория шығынын орнатуға болады. Оған қоса, Kinomap App, Zwift, Fitlog, Huawei's Movement сияқты смартфон қолданбалары арқылы жаттығу мүмкіндігі бар.

**Назар аударыңыз:**

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

**Назар аударыңыз:**

Жаттығуды бастамас бұрын толық медициналық тексеруден өту қатаң түрде кеңес беріледі, әсіресе, егер жасыңыз 35-тен асқан болса, темекі шегетін болсаңыз, сізде холестерин деңгейі жоғары болса, артық салмағыңыз болса немесе былтырдан бері тұрақты түрде спортпен айналыспаған болсаңыз. Егер сізде диагноз немесе төменде сипатталған белгілер болса, жаттығу құрылғысын мүлдем пайдаланбаған жөн:

Мерзімді дағдарыстармен жоғары қан қысымы; жүрек-қантамыр жеткіліксіздігі; демікпе; мерзімді ісіну; жүректің жиі қағуы және жүрек қыспасы; тромбофлебит; қатерлі ісік; барлық кезеңдегі қант диабеті; жоғары температура; созылмалы аурулардың өршуі; жатыр тонусы, түсік түсіру қаупі бар жүктілік; жұқпалы аурулар кезінде өзін нашар сезіну. Кейбір жағдайларда жаттығу құрылғысын сақтықпен пайдалануға болады. Критикалық емес қарсы көрсетілімдер:

- қалыпты жүктілік пен лактация;
- кесар тілігінен кейінгі қалпына келтіру кезеңі;
- жарақаттар мен сынықтардан кейінгі қалпына келтіру кезеңі;
- тамырлардың түйнеліп кеңеюі;
- грыжа, артроз, артрит және остеохондроз.

Бұл аурулар мен жаттығуға қарсы көрсетілімдер тізімі толық емес және тек анықтама үшін берілген. Егер қандай да бір ауруыңыз болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер қабылдай алады.

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

Кез келген жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігермен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Ауыр жарақат алу қаупін азайту үшін осы нұсқаулықтағы сақтық шаралары мен барлық нұсқауларды, сондай-ақ жаттығу құрылғысының жапсырмаларындағы ақпаратты мұқият оқыңыз.

**Назар аударыңыз:**

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

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

2. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері



Назар аударыңыз:

Сіз сатып алған жаттығу құрылғысы күрделі техникалық бұйым болып табылады.

Жаттығуды бастамас бұрын төмендегі нұсқауларды мұқият оқып шығыңыз. Осы ережелерді сақтау жаттығу құрылғысын қызмет мерзімінде қауіпсіз және тиімді пайдалануға мүмкіндік береді.

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

2.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

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

2.2 Жаттығу құрылғыларын пайдаланудың жалпы ережелері

1. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулықтағы мақсатқа сай пайдаланыңыз.
2. Жаттығу құрылғысын тегіс және қатты жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысы тегіс емес еденге немесе ұзын түкті кілемге орнатылса, жаттығу құрылғысы жаттығу кезінде сықырлауы, орнықтылығы нашарлауы, тіпті аударылып кетуі мүмкін.
3. Әрқашан жаттығу құрылғысының айналасында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз.
4. Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз.

5. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына арнайы кілемшені төсеуге болады.
6. Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында (+10°C және +35°C аралығындағы температурада, 75%-ке дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалануға арналған.
7. Жаттығу құрылғысын құрғақ орынжайда сақтаңыз. Оның шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс.
8. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын қолдануға болмайды.
9. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралға малынған мақта сулықты қолданыңыз. Жуғыш құралдарды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды қолданбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерінің лакбоюлуы қорғаныш жабынын зақымдауы мүмкін.
10. 12 жасқа дейінгі балаларды, физикалық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдарды және үй жануарларын жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысынан аулақ ұстаңыз. Жаттығуды бастамас бұрын балалар, физикалық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар және үй жануарлары жаттығу кезінде үнемі бақылауда болатынына және жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысына жақындай алмайтынына көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысын пайдаланбаған кезде әрқашан өшіріп жүріңіз.
11. Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттығуы тиіс.
12. Егер салмағыңыз осы нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген максималды рұқсат етілген салмақтан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдаланбаңыз.
13. Жаттығу кезінде киімнің, сүлгілердің, баулардың және т.б. заттардың ұштарын жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз.
14. Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық киім мен аяқ киім киіңіз. Жалаң аяқ жаттықпаңыз. Табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін немесе табанды тірек бетіне (мысалы, эллипстің тірек платформасына, веложаттығу құрылғысының педальдарына және т.б.) сенімді орнатуға мүмкіндік бермейтін аяқ киіммен жаттықпаңыз.
15. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз.

16. Жабдықты әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру. Жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін кемінде айына бір рет тексеріп, қатайтыңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын литий майлағышпен (бөлек сатылады) уақытылы майлап отыру ұсынылады.
17. Егер жаттығу құрылғысында ақау пайда болса (қалыпты жұмысқа тән емес дыбыс шығуы, қозғалмалы бөлшектердің айқасып не бұғатталып қалуы және т.б.), оны пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Өз бетімен жөндеуге тыйым салынады. Сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы білікті маманға жөндетіңіз.
18. Жаттығу құрылғысына жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз. Ол құрылғыны зақымдауы және (немесе) өзі бұзылып қалуы мүмкін.
19. 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.
20. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және (немесе) өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
21. Қызмет мерзімі аяқталғанда жаттығу құрылғысын кәдеге жарату қажет. Пайдалану ережелерін сақтаған жағдайда, жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі 7 жылды құрайды. Ол ресми түрде белгіленгеннен мерзімнен айтарлықтай ұзақ қызмет етуі мүмкін. Жаттығу құрылғысының конструкция элементтері 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.

2.3 230 В желіге қосылған электрлік жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері

Электр жабдықтарымен жұмыс істеу кезінде барлық сақтық шараларын сақтаңыз.

1. Жаттығу құрылғысын жерге тұйықтау түйіспесі бар және кемінде 10 А ток тұтынуға арналған электр желісіне қосыңыз. Жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде, оның розеткасына басқа электраспаптарды қоспаңыз. Үйдегі электр желісінде жерге тұйықтау жабдығының бар-жоғына күмәніңіз болса, жаттығу құрылғысын қолданбас бұрын, электрикпен немесе сервистік қызмет өкілімен кеңесіңіз.
2. Қуат сымын қызып тұрған беттер мен жылыту аспаптарынан аулақ ұстаңыз.
3. Жаттығу құрылғысын қосуды күйде ешқашан қараусыз қалдырмаңыз. Әр жаттығудан кейін жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратуды ұмытпаңыз.
4. Тазалау не техникалық қызмет көрсету, жөндеу және осы нұсқаулықта сипатталған басқа да жұмыстарды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз. Осы нұсқаулықта сипатталғандардан басқа техникалық қызмет көрсету және жөндеу сияқты барлық жұмыстарды тек сатушы сервистік қызметінің мамандары орындауы керек.
5. Егер жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кіретін аша сіз таңдаған розеткаға сәйкес келмесе, жаттығу құрылғысындағы қуат кабелінің ашасын ауыстыруға тырыспаңыз. Бүкіл кабельді сәйкес ашасы бар ұқсас кабельмен ауыстырыңыз немесе электрикке хабарласып, қажетті розетканы орнатыңыз.
6. Электр желісі мен жаттығу құрылғысы арасында қосымша электр ұзартқыштарды және өтпелі бейімдегіштерді қолданбаңыз. Бұл қорғаныстық ажырату құрылғысын бұзуы және электр тогының соғу қаупін арттыруы, сондай-ақ кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін. Қуат кабелін кілемді жабын астынан өткізбеңіз және оған зақым келтіруі мүмкін заттарды қоймаңыз.
7. Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде бөгде иіс немесе түтін шықса, жаттығуды дереу тоқтатып, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз. Ақаулы жаттығу құрылғысын өзіңіз диагностикалауға және жөндеуге тырыспай, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.

Әр пайдалану алдында:

Жаттығу құрылғысының электр кабелі зақымдалмағанын тексеріңіз. Зақымданған қуат кабелін пайдаланған жағдайда электр тогы соғуы мүмкін. Егер қажет болса, қуат кабелін ауыстырыңыз.

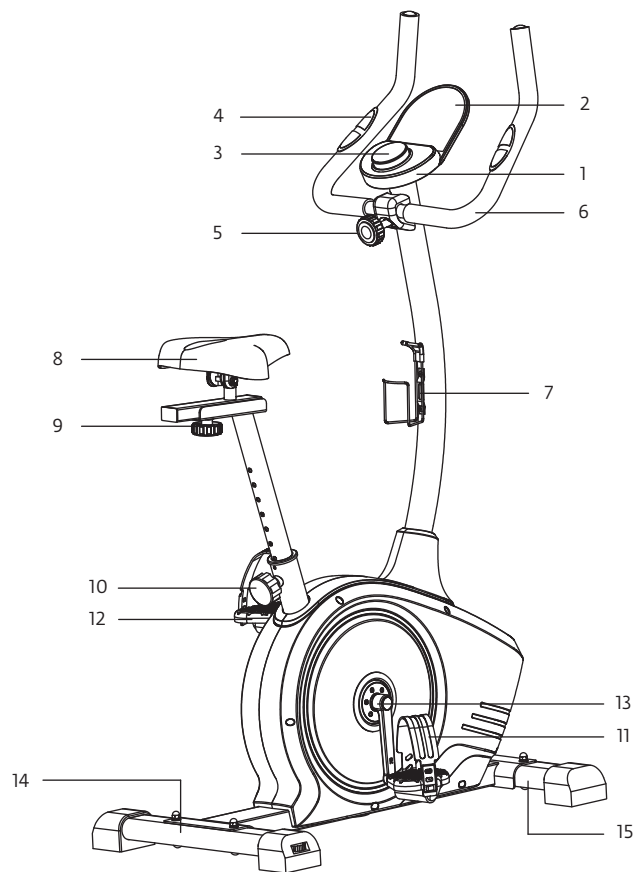
2.4 Сақтау шарттары

1. Жаттығу құрылғысын жылытылмайтын орынжайда (мысалы, гаражда, қоймада, жазғы ғимараттарда), сондай-ақ шаңды және ылғалдылығы жоғары орынжайда сақтамаңыз.
2. Жаттығу құрылғысын судан қорғаңыз.
3. Сақтау үшін рұқсат етілген температура режимі: +10–35 °C аралығы.
4. Сақтау кезінде рұқсат етілген ылғалдылық: макс. 75%.
5. Жаттығу құрылғысы сақталатын орында аэрозольдер шашпаңыз.

3. Жаттығу құрылғысын құрастыру

3.1 Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу

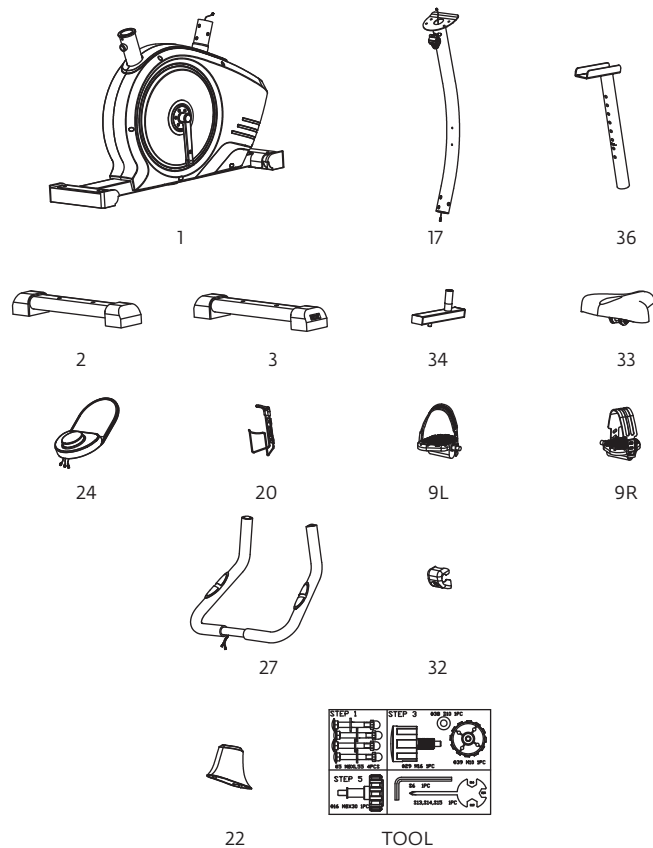
№	Атауы
1	Консоль
2	Мобилді құрылғыларға арналған тұғырық
3	Түрлі-түсті экраны бар басқару джойстигі
4	Жүрек соғу жиілігінің датчигі
5	Тұтқа еңістігін бекіткіш
6	Тұтқа
7	Бөтелке ұстағыш
8	Велосипед бекітпесі бар отырғыш
9	Отырғыш шығымын бекіткіш
10	Отырғыш тағаны биіктігін бекіткіш
11	Оң жақ педаль
12	Сол жақ педаль
13	Бұлғақ
14	Еден қисықтығының компенсаторлары бар артқы тұрақтандырғыш
15	Тасымалдау роликтері бар алдыңғы тұрақтандырғыш



3.2 Жиынтықтама

Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтерін ашық жерге жайып қойып, қаптама материалын шешіңіз. Қаптамада ештеңе қалмағанына көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтері бар екенін тексеріңіз. Жаттығу құрылғысының кейбір бөліктері алдын ала құрастырылған күйде жеткізілетінін ескеріңіз.

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
1	Негізгі қаңқа	1
17	Тұтқа тағаны	1
36	Отырғышасты істік	1
2	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
3	Артқы тұрақтандырғыш	1
34	Отырғыштың көлденең тірегі	1
33	Отырғыш	1
24	Консоль	1
20	Бөтелке ұстағыш	1
9L	Сол жақ педаль	1
9R	Оң жақ педаль	1
27	Тұтқа	1
32	Тұтқа бекітпесінің қаптамасы	1
22	Таған қаптамасы	1
TOOL	Бекітпелер мен құрал-саймандар жинағы	1



3.3 Құрастыру реті



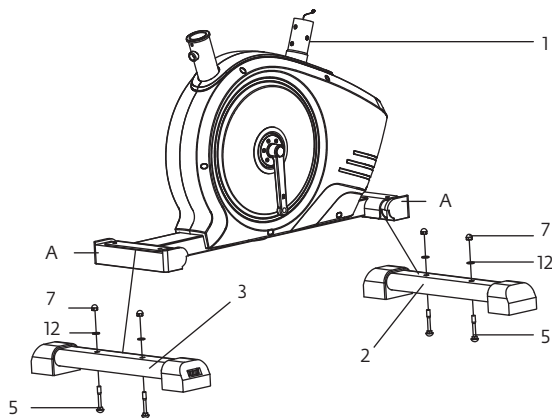
Назар аударыңыз:

Жаттығу құрылғысы көптеген ұзын және ауыр бөлшектерден тұрады. Жарақат алмау үшін жаттығу құрылғысын екі адам болып құрастырыңыз.

1-ҚАДАМ

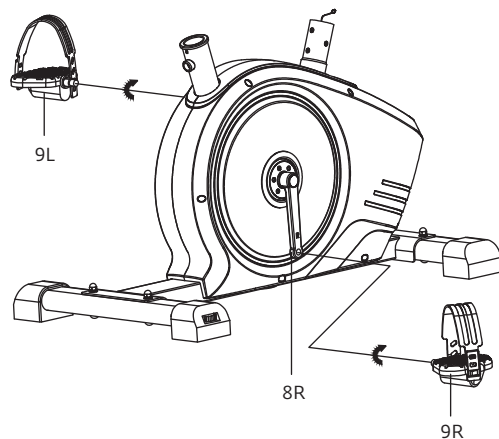
1. Тұрақтандырғыштардың (A) пластик қорғанышын алыңыз.
2. Тасымалдау роликтері (2) бар алдыңғы тұрақтандырғышты негізгі қаңқаға (1) екі бұранмен (5), тығырықпен (12) және қалпақшалы сомынмен (7) бекітіңіз.
3. Артқы тұрақтандырғышты (3) негізгі қаңқаға (1) орнатып, оны екі бұранмен (5), тығырықпен (12) және қалпақшалы сомынмен (7) бекітіңіз.

ЕСКЕРТУ: жаттығу құрылғысын еденге тегіс орнатып, оның жаттығу кезінде теңселуін болдырмау үшін артқы тұрақтандырғыштағы бүйірлік реттемесі бар еден қисықтығының компенсаторларын пайдаланыңыз.



2-ҚАДАМ

Сомын кілтімен (15 мм) педальдарды (9L/R) бұлғақтарға (8L/R) сәйкесінше орнатыңыз. Оң жақ педальды сағат тілі бойымен, ал сол жақ педальды сағат тіліне қарсы бағытта бұрау керек екенін ескеріңіз.



3-ҚАДАМ

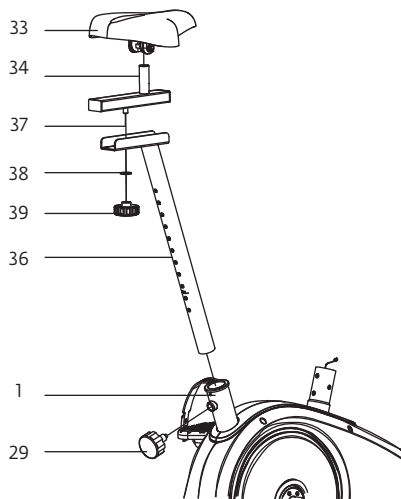
1. Отырғышты (33) сомын кілтімен отырғыштың көлденең тірегіне (34) бекітіңіз.
2. Отырғыштың көлденең тірегін бекіткіш (39) пен тығырық (38) арқылы отырғышасты істікке (36) бекітіңіз.
3. Жиналған отырғышасты істігін (36) негізгі қаңқаға (1) бекітпемен (39) қажетті биіктікте салыңыз.



Назар аударыңыз:

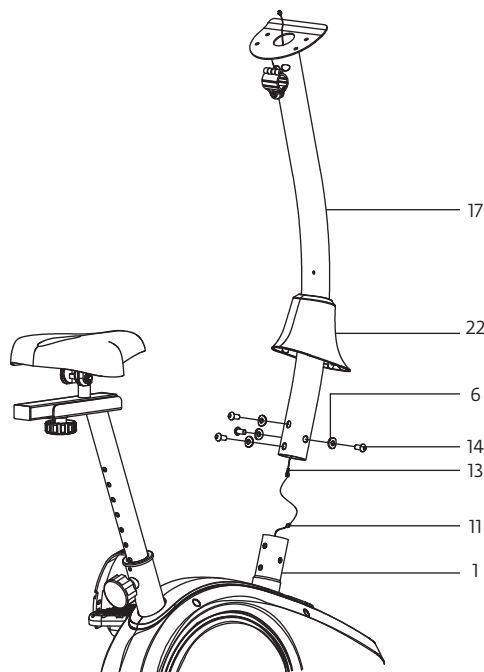
Отырғыш (33, 34) отырғышасты істікке (36) мықтап бекітілгенін және жаттығу кезінде оның қалпы өзгермейтінін тексеріңіз.

ЕСКЕРТПЕ: отырғыштың әмбебап велосипед бекітпесі бар және оны қажетіне қарай жайлысына ауыстыруға болады. Оған қоса, велосипед бекітпесін пайдаланудың артықшылығы — отырғыштың еңіс бұрышын өзгерту мүмкіндігі.



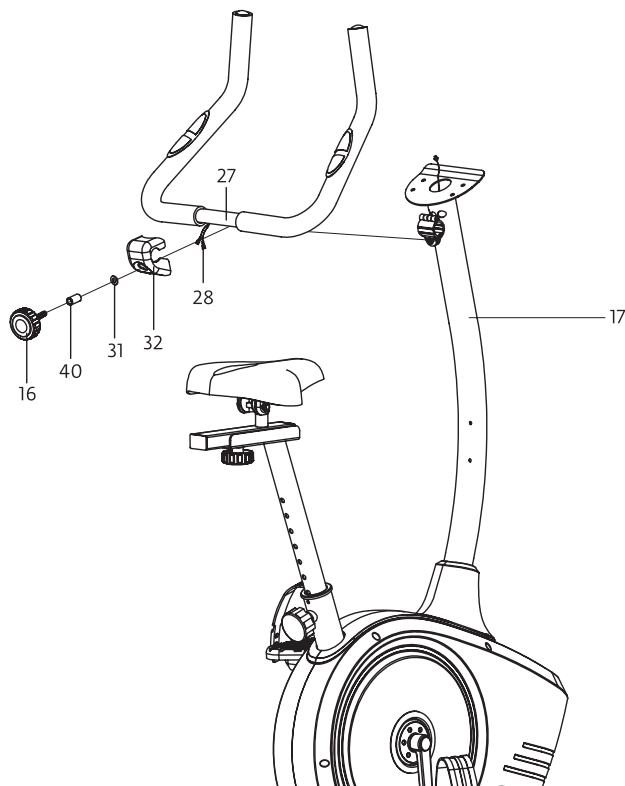
4-ҚАДАМ

1. Таған қаптамасын (22) тағанның астыңғы жағынан (17) өткізіп, құрастыру оңай болуы үшін қаптаманы, мысалы, бояу скотчімен тағанға бекітіңіз.
2. Таған сымын (13) сенсор сымына (11) қосыңыз.
3. Сымдар мықтап жалғанғанына көз жеткізгеннен кейін, тұтқа тағанын (17) ішкі жағы алтықырлы бұрандалар (14) мен доға тәрізді тығырықтар (6) арқылы негізгі қаңқаға (1) бекітіңіз.
4. Егер бояу скотчін қолданған болсаңыз, оны алып тастаңыз, содан кейін таған қаптамасын (22) төмен түсіріп, негізгі қаңқаға (1) бекітіңіз. Таған мықтап бекітілгеніне көз жеткізіңіз.



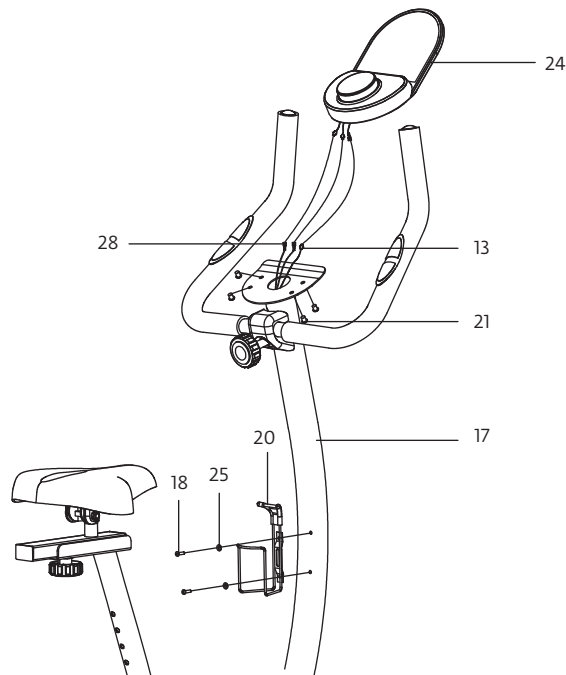
5-ҚАДАМ

1. Тұтқа тағанындағы (17) ЖСЖ датчигінің сымын (28) компьютер кронштейнінің жоғарғы жағынан өткізіңіз.
2. Тұтқаны (27) бекіткіш (16), тығырық (31) және тұтқа қақпағы (32) арқылы тұтқа тағанына (17) бекітіңіз.
3. Тұтқаның қажетті еңістігін орнатып, оны бекіткішпен (16) бекітіңіз.



6-ҚАДАМ

1. Барлық сымдарды (28 және 13) компьютерден (24) шығатын сымдарға қосыңыз, содан кейін компьютерді (24) төрт бұрандамен (21) тұтқа тағанының жоғарғы жағындағы кронштейнге (2) орнатыңыз.
2. Бөтелке ұстағышын (20) екі бұрандамен (18) және екі жалпақ тығырықпен (25) тұтқа тағанына (17) бекітіңіз.



Жинау аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

4. Жаттығу құрылғысын пайдалану

Жаттығу құрылғысын пайдалануды бастау үшін оны пайдаланушы бойы мен дене бітіміне сәйкес дұрыс реттеп, жүктемені дұрыс орнату керек.

4.1 Отырғыш қалпын реттеу

Отырғыш биіктігі мен қалпын дұрыс реттеу өте маңызды.

1. Бекіткішті босатып (29), оны өзіңізге қарай тартыңыз. Бекіткішті жібермей, отырғышты өзіңіз үшін ең қолайлы биіктікке жылжытыңыз. Бекіткішті жіберіңіз және оның отырғышасты істік (36) тесіктерінің біріне түскеніне көз жеткізіңіз. Отырғышасты істік бекіткішін (29) тоқтағанша қатайтыңыз.
2. Отырғыш шығымын бекіткішті (39) босату үшін сағат тіліне қарсы бағытта бұраңыз. Отырғышты (33) тірегімен (34) бірге жылжыту арқылы оның шығымын реттеңіз. Отырғыш шығымын бекіткішті (29) тоқтағанша қатайтыңыз.
3. Отырғыштың (33) көкжиекке қатысты еңістігін реттеуге мүмкіндік беретін велосипед бекітпесі бар. Реттеу үшін отырғыштың көлденең тірекке бекітпесін (34) босатып, қажетті еңіс бұрышты орнатыңыз және бекітпені қатайтыңыз.
4. Отырғышқа отырып, екі аяқ табанын педальдарға қойыңыз. Сіз тізелерді тоқтатпай не сандарды жан-жаққа жылжытпай педальдарды толық айналдыра алуыңыз керек. Егер педальдар айналымының ең төменгі нүктесінде тізелер кішкене емес, қатты бүгілетін болса, отырғыш тым төмен орналасқан деген сөз. Ал егер педальдар айналымының ең төменгі нүктесінде тізелерді толық жазуға тура келсе, отырғыш тым жоғары орналасқан деп түсініңіз.



Назар аударыңыз!

1. Жаттығу құрылғысында отырып, отырғыш биіктігін, шығымын не еңістігін реттеуге тырыспаңыз.
2. Отырғыш қалпын өзгерткеннен кейін, 39 және 29 реттегіштерін әрқашан қатайтыңыз.

4.2 Тұтқаның еңіс бұрышын реттеу

Жаттығу құрылғысына отырып, тұтқа құлпын ашу үшін бекіткішті (16) босатыңыз. Тұтқаны барынша ыңғайлы қалыпқа орнатыңыз. Тұтқаны таңдалған қалыпта бекіту үшін бекіткішті (16) қатайтыңыз.

4.3 Педаль белдікшелерін реттеу

Сіз педальдарды айналдырудың бастапқы кезеңінде басып итеру және соңғы кезеңінде белдікшелерден тарту арқылы оларды толық амплитуда бойынша жайлы айналдыруға болатындай етіп белдікшелерді реттей аласыз. Барынша тиімді жаттығу үшін педальдарды толық амплитуда бойынша жұлқымай, біркелкі айналдыру ұсынылады.

4.4 Жаттығу құрылғысын еденге орнықтыру

Жаттығу құрылғысын тегіс емес жерде тұрақтандыру үшін еден қисықтығының компенсаторларын пайдаланыңыз. Олар артқы тұрақтандырғыштың шеттерінде орналасқан. Қажетті деңгейді орнату үшін оларды сағат тілі бойымен не сағат тіліне қарсы бағытта бұрау керек.

4.5 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Алдығы тұтқаларды қолыңызбен ұстап, тасымалдау роликтері жерге тірелгенше жаттығу құрылғысын өзіңізге қарай еңкейтеіңіз. Осы күйде веложаттығу құрылғысын сақтау орнына оңай жылжытуға болады.

4.6 Жүрек соғу жиілігінің датчиктері



ЖСЖ датчиктері дұрыс жұмыс істеуі үшін сенсорлық тілімшелерді мықтап ұстау қажет, бірақ тым қатты емес. Сенсорлар жұмысы электрлік потенциалды өлшеуге негізделген, сол себепті алақандар сәл дымқыл болуы керек. Алақанға кремдер мен майлар жақпаңыз, олар пленка ретінде өлшеуге кедергі келтіруі мүмкін. ЖСЖ сигналы қабылданған кезде, джойстик дисплейінде «жүрек» таңбасы пайда болады. Көрсеткіштер өлшеу басталғаннан шамамен 10 сек өткенде тұрақтанады. ЖСЖ көрсеткіштері экранның жоғарғы жолында көрсетіледі.

**Назар аударыңыз:**

ЖСЖ сенсорлық датчиктері медициналық аспап болып табылмайды, сол себепті оларды жаттығу қарқындылығын бақылау үшін тек анықтамалық мақсатта қолдану керек.

5. Жаттығу

5.1 Жалпы ақпарат



Назар аударыңыз:

Жаттығу алдында емдеуші дәрігермен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Жаттығуды бастамас бұрын осы нұсқаулықты толық оқып шығыңыз.

Жаттығу бағдарламасын біртіндеп бастаңыз, яғни әр 2 күн сайын бір жаттығу блогын жасаңыз. Жаттығу көлемін апта сайын арттырып отырыңыз. Қысқа кезеңдерден бастаңыз, содан кейін оларды үнемі көбейтіңіз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемелерден аулақ болыңыз, олар денсаулыққа кері әсер етуі мүмкін. Негізгі жаттығуларға қоса велосипед тебу, билеу, сыртта жүгіру сияқты басқа да әрекеттерді орындаңыз. Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз.

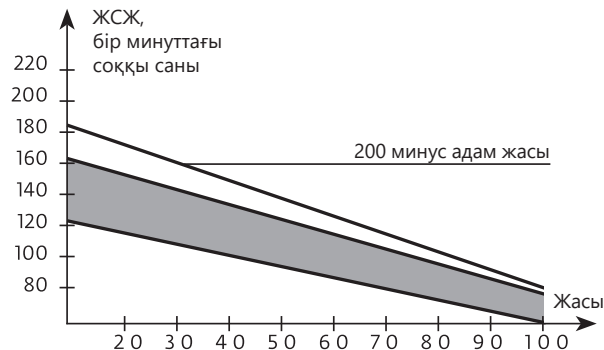
Жаттығу қарқындылығын таңдау бойынша ұсынымдар

Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші — жүрек соғу жиілігінің өзгеруі. Жүрек соғу жиілігін үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде жүрек соғу жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін құрал болмаса, терапевттен жүрек соғу жиілігін қалай тиімді өлшеуге болатынын сұраңыз.

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.
- 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.

Калория шығыны «аэробты аймақта» өте қарқынды болады, ол максималды күйзеліс ЖСЖ мәнінің 60–80%-ін құрайды.



Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

Максималды ЖСЖ мәні — $200 - 40 = 160$

«Аэробты аймақтың» жоғарғы шегі — $160 \times 80\% = 128$

«Аэробты аймақтың» төменгі шегі — $160 \times 60\% = 96$

Дегенмен, бұл мәндер болжамды екенін есте ұстап, жаттығу кезінде хал-жағдайыңызды мұқият бақылап отырыңыз.

Жаттығудан кейінгі қалыпты жүрек соғу жиілігінің қалпына келуі физикалық дайындықтың жалпы көрсеткіші болып табылады. Мінсіз жағдайда жаттығу аяқталғаннан кейін 1–1,5 минут ішінде ЖСЖ қалыпты мәнге оралуы керек.

Қауіпсіздік пен жаттығу тиімділігін арттыру үшін жаттығуды бастамас бұрын дәрігерге қаралып, жасыңыз бен физикалық дайындығыңыз үшін оңтайлы ЖСЖ диапазонын анықтаңыз.

Майды ең тиімді кетіретін оңтайлы жаттығу режимі — аптасына кемінде 3–4 рет 40–50 минуттан жаттығу. Одан да қарқынды жаттыққан кезде кемінде бір күн толық демалу қажет.

Төзімділік жаттығулары жүктеме көлемімен де, жүктеме мәнімен/қарқындылығымен де реттеледі. Жаттығу қарқындылығы негізінен ЖСЖ мәнін өлшеу арқылы бақыланады.



Назар аударыңыз!

Жүрек соғу жиілігін бақылау жүйелері бұрмаланған, дәл емес деректерді көрсетуі мүмкін. Жаттығу құрылғысы көрсететін ЖСЖ мәндерін медициналық нұсқау емес, анықтамалық ақпарат ретінде пайдалану қажет! Шамадан тыс жаттығу ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында әлсіздік не ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз.

Жаттығу кезінде көбірек сұйықтық ішіңіз. Негізгі қарапайым адамға тәулігіне 2–3 л сұйықтық ішу ұсынылады. Дегенмен, бұл көрсеткіш жаттығу кезінде айтарлықтай арта түседі. Сіз ішетін сұйықтық бөлме температурасында болуы керек.

5.2 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, 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.

Мойын жаттығулары

Басты оңға қарай еңкейтіп, мойынды керіңіз. Басты кеудеге қарай баяу түсіріп, содан кейін солға қарай бұрыңыз. Мойында жайлы керілісті сезінесіз. Осы жаттығуды кезекпен бірнеше рет қайталаңыз.

Иық жаттығулары

Сол және оң иықты кезекпен немесе екі иықты бір уақытта көтеріңіз.

Қол жаттығуы

Сол және оң қолды кезекпен жоғары созыңыз. Сол және оң қолдағы керілісті сезініңіз. Осы жаттығуды бірнеше рет қайталаңыз.

Сан жаттығуы

Қажет болса, қабырғаға сүйеніңіз, содан кейін артқа еңкейіп, қолыңызбен оң не сол аяқты бөксеге қарай барынша тартыңыз. Санның жоғарғы жағындағы жайлы керілісті сезініңіз. Осы қалыпта 30 секунд тұрыңыз (мүмкін болса) және бұл жаттығуды әр аяқ үшін 2 рет қайталаңыз.

Аяқ бұлшықеттерін созу

Еденге тізені сыртқа қаратып отырыңыз. Аяғыңызды шапқа мүмкіндігінше жақын тартыңыз. Енді тізеңізді ақырын төмен басыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 20–30 секунд отырыңыз.

Тию

Баяу алға қарай еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 20–30 сек отырыңыз.

Тізе жаттығулары

Еденге отырып, оң аяқты созыңыз. Сол аяқты бүгіп, оң аяқ санының жоғарғы жағына қойыңыз. Енді оң қолмен оң аяққа жетуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 30–40 сек отырыңыз.

Ахилл сіңірі жаттығулары

Екі қолды қабырғаға қойып, оған бүкіл денемен сүйеніңіз. Содан кейін сол аяқты артқа жылжытып, оны еденнен көтермей созыңыз. Жаттығуды оң аяқпен қайталаңыз. Бұл жаттығу аяқтың артқы бөлігін созады. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 30–40 сек отырыңыз.

5.3 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Бұл жаттығу құрылғысы жүктемені автоматты түрде реттейтін сенімді және функционалды жаттығу компьютерімен (консольмен) жабдықталған. Ол негізгі жаттығу параметрлерін бақылауға және барлық қажетті теңшелімдерді жасауға мүмкіндік береді.



Дисплейдегі белгі	Жалпы сипаттамасы	Мәндер диапазоны
	Бұл индикация жүрек соғу жиілігін өлшеу кезінде (ЖСЖ датчиктерін ұстап тұрғанда) пайда болады, оның оң жағында ағымдағы ЖСЖ мәні көрсетіледі (соққы\мин, bpm)	
LEVEL	Бұл индикация жүктеме деңгейі өзгерген кезде жанады, оның оң жағында жүктеме деңгейінің ағымдағы мәні көрсетіледі	1-24 деңгей
	Бұл индикация жоғарыдағы таблада ағымдағы жаттығу уақыты көрсетілген кезде пайда болады	00:00 – 99:59 МИН
	Бұл индикация таблада ағымдағы жылдамдық көрсетілген кезде пайда болады	0,0 – 999,9 KM/CAF 60 RPM = 21,5 KM/CAF

	Бұл индикация таблада ағымдағы жаттығу барысында жүріп өткен қашықтық туралы ақпарат көрсетілген кезде пайда болады	0,0 – 999,9 KM
	Бұл индикация таблада ағымдағы жаттығу барысында жағылған калория туралы ақпарат көрсетілген кезде пайда болады. Ол ағымдағы жүктеме деңгейіне пропорционалды есептеледі (1-деңгей = 11,4 Ккал/км, 24 = 44,6 Ккал)	0,0 – 999,9 ККАЛ
	Бұл индикация жаттығу құрылғысына Bluetooth арқылы смартфон қосылған кезде пайда болады. Kinomap App, Zwift, Fitlog және Huawei's Movement қолданбаларымен жаттығу жасау үшін смартфонды не планшетті Bluetooth арқылы жаттығу құрылғысына қосуға болады.	
	Бұл индикация жаттығуды мақсатты параметрлер бойынша теңшеу режимі қосылған кезде пайда болады	
	Негізгі жаттығу параметрлерін оңай бақылау үшін джойстикте көрсетілетін ақпарат әр 3 секунд сайын автоматты түрде ауысады. Дисплейде белгілі бір параметрді ғана көру үшін жаттығу кезінде джойстикті басып, тек бақылау қажет параметрді таңдаңыз. Экрандағы SCAN белгішесі өшкеніне көз жеткізіңіз.	

Джойстик арқылы теңшеу

Джойстикті әр басқан сайын және оны бұраған кезде дыбыстық сигнал шығады. Джойстикті басу немесе бұрау арқылы веложаттығу құрылғысының ағымдағы жұмыс режиміне байланысты белгілі бір әрекеттерді орындауға болады.



3 минут әрекетсіздіктен кейін джойстик экраны сөніп, жаттығу құрылғысы ұйқы режиміне өтеді. Оны ұйқы режимінен шығару үшін джойстикті басыңыз.

Мақсатты параметр бойынша жаттығу

1. Жаттығуды бастамас бұрын, уақыт, қашықтық немесе калория шығыны сияқты мақсатты параметрлерді теңшеу үшін джойстикті басыңыз.



Параметрлерді өзгерту қадамы: уақыт — 1 минут, қашықтық — 0,5 км, калория — 1 Ккал.

2. Джойстикті бұрау арқылы мақсатты параметрді орнатып, оны растау және келесі параметрге көшу үшін джойстикті басыңыз.
3. Жаттығуды бастау үшін педальдарды айналдыра бастаңыз.
4. Жаттығу аяқталғанда (орнатылған мақсатқа жеткенде) компьютер 3 қысқа дыбыстық сигнал береді. Аяқталған жаттығу нәтижелері туралы ақпарат жаттығу құрылғысы күту режиміне өткенге дейін экранда көрсетіледі.
5. Джойстикті 2 секунд бойы басу арқылы ағымдағы жаттығу нәтижелерін түсіріп тастап, еркін жаттығу режиміне оралуға болады.

Жаттығу кезінде

1. Параметрлерді көрсету режимін ауыстыру үшін жаттығу кезінде джойстикті басыңыз. Әр басқан сайын экран келесі кезектегі деректер типін көрсетеді.
2. Жаттығу кезінде джойстикті сағат тілі бойымен бұраған кезде, жүктеме деңгейі артады. Джойстикті сағат тіліне қарсы бағытта бұраған кезде, жүктеме деңгейі біртіндеп азаяды.

Ағымдағы параметрлерді түсіріп тастау

Ағымдағы жаттығудың барлық теңшелімдерін түсіріп тастау үшін джойстикті 2-3 секунд бойы басып тұрыңыз.

5.4 Смартфон қолданбасын пайдалану үшін мобилді құрылғыларды қосу

Бұл веложаттығу құрылғысына Bluetooth арқылы планшеттер мен смартфондарды қосып, әртүрлі қолданбалармен жаттығуға болады. Интерактивті жұмыс режиміне (INTERACTIVE) қолдау көрсетіледі. Жаттығу кезінде тек көрсеткіштерді бақылап қана қоймайсыз. Веложаттығу құрылғысы трансляцияланатын бейнедегі жүктеменің пайыздық өзгеруіне байланысты жүктемені автоматты түрде өзгертеді. Осылайша, мысал ретінде берілген Kinomap App қолданбасында жүктеме таудан түскен кезде азаяды, ал көтерілген кезде не жұмсақ беттерде (құм, қиыршық тас және т.б.) артады.

Kinomap App, Zwift, Fitlog және Huawei's Movement қолданбаларына қолдау көрсетіледі.



Назар аударыңыз!

- Телефон Bluetooth Low Energy деп аталатын Bluetooth 4.0 немесе одан кейінгі версиясымен жабдықталған болуы керек
- Смартфонға немесе планшетке қосылу үшін жаттығу құрылғысы күту режимінде болуы керек, әйтпесе жаттығуды тоқтату қажет болады.
- Қолданба жұмыс істеуі үшін Интернет желісіне қосылу қажет. Интернет трафигі мобилді оператор тарифтеріне сәйкес төленеді. Қолданбаны пайдалану үшін мобилді құрылғыны Wi-Fi арқылы Интернет желісіне қосуға кеңес беріледі. Бұл деректерді тасымалдау тұрақтылығын арттырып, қажетсіз шығындардан қорғайды.

Kinomap App қолданбасына қосылу

1. Kinomap қолданбасын APP STORE не GOOGLE PLAY дүкенінен тегін жүктеп алыңыз.



2. Мобилді құрылғыда Bluetooth функциясы қосылу екенін тексеріңіз. Смартфонда қолданбаны іске қосып, экрандағы нұсқауларға сәйкес тіркеліңіз не есептік жазбаға кіріңіз. Профиль -> Теңшелімдер қойындысында қажетті параметрлерді (жынысы, жасы, белсенділік түрі, дайындық деңгейі және т.б.) орнатыңыз.

3. Жаттығу құрылғысын розеткаға жалғап, оны тумблермен (егер конструкциясында бар болса) қосыңыз.

Жаттығуды бастамаңыз. Қолданбаға қосылу үшін жаттығу құрылғысы күту режимінде болуы керек.

4. Жабдықты қосу:

- Қолданбада Қосымша -> Жабдықты басқару қойындысына кіріңіз. Экранның жоғарғы оң жақ бұрышындағы «+» белгішесін басыңыз. Қосылатын жабдық типін таңдаңыз. TORNEO сауда белгісінің белгішесін тауып, жаттығу құрылғысының типін таңдаңыз.
- Осыдан кейін экранда Bluetooth арқылы қосылуға дайын құрылғылар тізімі көрсетіледі. Тізімнен қажетті құрылғыны таңдаңыз. Жаттығу құрылғысының атауы: B-365BL VITA.
- Тізімнен жаттығу құрылғысын таңдағаннан кейін, қолданба оған қосылуға тырысады.
- Синхрондау бірнеше секундқа созылады. Егер қосылым сәтті болса, джойстик экранында Bluetooth белгішесі пайда болады
- Егер жаттығу құрылғысы қолданбаға қосылмаса, жаттығу құрылғысын қуат көзінен ажыратып, қайта қосу арқылы оған қайта қосылуға әрекет жасап көріңіз.
- Жаттығу құрылғысын келесі рет пайдаланған кезде, ол қолданбаға автоматты түрде қосылады.
- Кейбір жағдайларда қолмен қосылу қажет болуы мүмкін.

5. Қолданбада қажетті жаттығуды таңдап, оны іске қосыңыз. Смартфонды немесе планшетті джойстиктің үстіндегі арнайы ұстағышқа қойыңыз. Мобилді құрылғы экранындағы нұсқауларды орындаңыз.

Қолданбадан жаттығу жасауға қосымша ынталандыратын бейнелер мен коучинг бағдарламаларын табуға болады. Тіпті тегін негізгі версияның өзінде көптеген пайдалы материалдар бар. Ақылы жазылым бірнеше мың бейне дерекқорына қол жеткізуге мүмкіндік береді. Толығырақ ақпаратты келесі сайттан қараңыз: www.kinomap.com.

Zwift қолданбасына қосылу

1. Zwift қолданбасын APP STORE не GOOGLE PLAY дүкенінен тегін жүктеп алыңыз.



2. Мобилді құрылғыда Bluetooth функциясы қосулы екенін тексеріңіз. Смартфонда қолданбаны іске қосып, экрандағы нұсқауларға сәйкес тіркеліңіз не есептік жазбаға кіріңіз.
3. Ride\Run мәзірінен RUN тармағын таңдап, Run Speed батырмасын басыңыз, содан кейін құрылғыны іздеу бетінде B-365BL VITA құрылғысын таңдап, ОК батырмасын басыңыз.
4. What's YOUR SPEED экранында YOUR SPEED тармағын таңдап, ОК батырмасын басыңыз.
5. Тізімнен бағдарды таңдап, жаттығуды бастаңыз.
6. Консоль жүгіру жолағының қозғалысы басталғанда деректерді қолданбамен синхрондай алады.
7. Bluetooth қосылымы сервистік режимде қолжетімді болмайтынын ескеріңіз.

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 анықтау¹

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, кг	Әйелдердің энергетикалық қажеттіліктері, калория				Ерлердің энергетикалық қажеттіліктері, калория			
	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары
Белсенділік								
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

¹ — Адамның мінсіз салмағы мен энергетикалық қажеттілігін бағалаудың көптеген тәжірибелік әдістері бар. Олардың барлығы ерекшеліктеріне байланысты сәл басқаша нәтижелер береді: шынында да, кардиологтың емделушінің 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.

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:

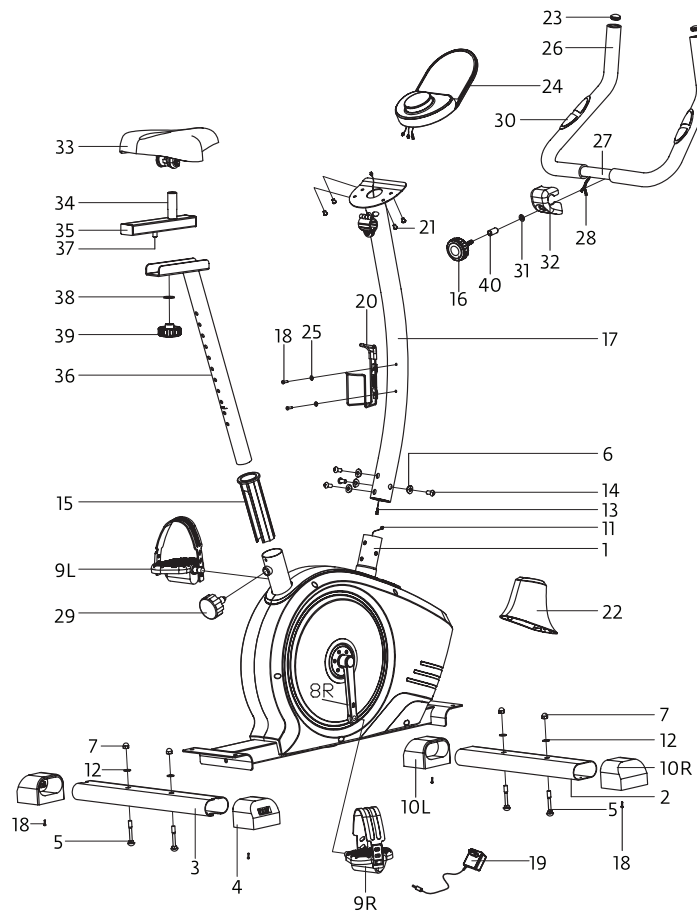


Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз¹.

¹— 2400 калориядан жоғары калориялы диеталар үшін күрделі көмірсулардың, көкөністер мен жемістердің мөлшерін көбейту керек. Ақуыздың бір тәуліктегі мөлшерін 200–250 г-ға дейін жеткізуге болады; — әдетте диеталар майды тұтынуды қатты шектейді. Дегенмен, біз шектен шықпауға және диетадан ешқандай майды толығымен алып тастамауға кеңес береміз. Әртүрлі майлар — біздің денеміз үшін маңызды қоректік заттар болып табылады және оларды сау адамдардың рационынан алып тастау денсаулыққа жағымсыз әсер етуі мүмкін.

Азық-түлік топтары	Эквивалент азық-түлік
Күрделі көмірсулар (крахмал) және жасұнық	- сұлы немесе басқа жылдам дайындалатын жармалар - астық наны, бидай немесе қара бидай (бір тілімде 1 г майдан артық емес) - макарон өнімдері - күріш - картоп - жүгері, асбұршақ, үрмебұршақ, жасымық
Ақуыз (майы өте аз өнімдер)	- майсыз сиыр еті, шошқа еті, күркетауық еті, балық, аң-құс еті, соя ақуызынан кез келген жолмен дайындалған өнімдер - теңіз өнімдері - ірімшік, сүзбе
Крахмалсыз көкөністер	- шикі сәбіз, жасыл үрмебұршақ, брокколи, гүлді қырыққабат, тәтті бұрыш - тазартылған кәді - әртүрлі көкөніс - пісірілген жасыл және қызғылт сары көкөністер
Жай көмірсулар (қант, жемістер)	- балғын немесе консервіленген жемістер - қауынның мәйегі - қант, фруктоза, бал, шәрбаттар (үйеңкі, шоколад)
Майсыздандырылған немесе соя сүті	- майсыз немесе соя сүті - майсыз йогурт
Майлар	- өсімдік немесе сары май, маргарин - өсімдік майы негізіндегі тұздықтар - кілегейлі тұздық

7. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы



8. Жиынтықтауыштар тізімі

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
1	Негізгі қаңқа	1
2	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
3	Артқы тұрақтандырғыш	1
4	Артқы тұрақтандырғыш бітеуіші	2
5	Шаршы басты бұран (M8×L55)	4
6	Доға тәрізді тығырық	4
7	Қалпақшалы сомын (M8)	4
8L	Сол жақ бұлғақ	1
8R	Оң жақ бұлғақ	1
9L	Сол жақ педаль	1
9R	Оң жақ педаль	1
10	Алдыңғы тұрақтандырғыш бітеуіші	2
11	Сенсор сымы	1
12	Тығырық (D8)	4
13	Таған сымы	1
14	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×16)	4
15	Отырғышасты істік төлкесі	1
16	Тұтқа бекіткіші	1
17	Тұтқа тағаны	1
18	Бұраншеге (ST4,2×18)	6
19	Қуат беру бейімдегіші	1
20	Бөтелке ұстағышы	1
21	Бұранда	4
22	Таған қаптамасы	1
23	Тұтқа бітеуіші	2
24	Консоль	1
25	Тығырық	2
26	Өрме	2

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
27	Тұтқа	1
28	ЖСЖ датчигінің сымы	2
29	Отырғышасты істік бекіткіші	1
30	ЖСЖ датчиктері	2
31	Тығырық (D13×d8×1,5)	1
32	Таған қаптамасы	1
33	Отырғыш	1
34	Отырғыштың көлденең тірегі	1
35	Бітеуіш	2
36	Отырғышасты істік	1
37	U тәрізді негіз	1
38	Тығырық (D10)	1
39	Қолсап	1
40	Ұзартқыш	1

9. Техникалық сипаттамалары

Жүктеу жүйесі	Магнитті
Сермер массасы	5кг
Жүктемені реттеу	Электрондық
Жүктеме деңгейлері	24
Жұмыс істейтін қолданбалар	Kinomap App, Zwift, Fitlog, Huawei's Movement
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер
Жаттығу құрылғысының қуаты	220 В
Өлшемдері (Ұ×Е×Б)	85,5x48x115,5 см
Қаптама өлшемі (Ұ×Е×Б)	69x25,5x58 см
Нетто салмағы	20 кг
Брутто салмағы	23 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	120 кг
Жаттығу компьютері	Түрлі-түсті экраны бар джойстикпен басқару. LED жарықбергіші бар экран келесіні көрсетеді: жаттығу уақыты; ағымдағы жаттығу барысында жүріп өткен қашықтық; жылдамдық; калория шығыны; жүрек соғу жиілігі
Қосымша	Еден қисықтығының компенсаторлары, тасымалдау роликтері, бөтелке ұстағыш, тұтқа еңістігін реттеу, отырғыш қалпын үш жазықтықта реттеу, реттелетін педаль белдікшелері



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

EVER PROOF

Жабдықтың сенімділігі мен қызмет мерзімін ұзарту үшін, күшейтілген берік конструкция мен тозуға төзімді материалдарды қолданатын өндіріс технологиясы.

ERGO MOVE

Жобалау кезеңінде жаттығу құрылғылары мен күш жабдықтарын пайдаланушы бойы мен денебітіміне сәйкес реттеуге мүмкіндік беретін шешімдерді қолдану.

STABILITA

Жаттығу құрылғысын қисық еденде тұрақтандыру үшін оның тіректерін реттелетін компенсаторлармен жабдықтау.

ENERGY EFFICIENT

Жоғары энергия тиімділігі — жаттығу аяқталған кезде қуатты не батарея зарядын үнемдеу үшін жаттығу құрылғысын автоматты түрде өшіру немесе жаттығу компьютерін күту режиміне өткізу.

ERGO PAD

Спортшы жайлылығы мен қауіпсіздігі үшін жаттығу құрылғысының отырғыштары, арқалары, шынтақ жастықшалары, жаттығу төсеніштері сияқты жұмсақ элементтерін өндіру кезінде оңтайлы серпімділік коэффициентіне ие заманауи материалдарды пайдалану.

INSTA RUN

Бұралатын джойстиктер, тұтқалардағы батырмалар, алдын ала орнатылған батырмалар және т.б. арқылы жаттығуды оңай әрі жылдам басқару.

EXA MOTION

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



Жаттығу құрылғысы Kinomap интерактивті жаттығу қолданбасымен үйлесімді. Смартфонды жаттығу құрылғысына қосу арқылы әлемнің түкпір-түкпіріндегі трассалармен жүруге, сондай-ақ жеке трассаларды жасап, оларды достармен бөлісуге болады.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Модель: B-365BL VITA

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген

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

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

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Қытайда жасалған.

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