



WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ

МИНИ-ВЕЛОЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

B-002 DUO

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

TORNEOSPORT.COM

EVER PROOF



Мазмұны

1.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	4
2.	Жаттығу құрылғысын құрастыру.....	4
3.	Жаттығу	6
4.	Жиынтықтауыштар тізімі	7
5.	Техникалық сипаттамалары.....	7

Құрметті сатып алушы!

Бұйымды сатып алғаныңыз құтты болсын!

Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO B-002 DUO мини-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!



Назар аударыңыз!

жаттығу құрылғысын пайдалануды бастамас бұрын, осы нұсқаулықты оқып шығып, оны кейін қолдану үшін сақтап қойыңыз. Бұл 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 өтуді ұсынамыз, әсіресе:

- егер жоғары қан қысымына немесе жүрек-қантамыр жүйесіне қатысты ауруларға генетикалық бейімділігіңіз болса,
- егер жасыңыз 45-тен асқан болса,
- егер темекі шегетін болсаңыз,
- егер сізде холестерин деңгейі жоғары болса,
- егер артық салмағыңыз болса немесе былтырдан бері тұрақты түрде спортпен айналыспаған болсаңыз.

Егер жаттығу барысында әлсіздік, бас айналу, енгігу немесе ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз!

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

1. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері



Назар аударыңыз!

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

1.1 Жаттығу құрылғыларын пайдаланудың жалпы ережелері

- Жаттығу құрылғысын құрастыру және пайдалану алдында нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз.
- Бөлшектердің саны мен қауіпсіздігін тексеріңіз.
- Кез келген бөлігі жоқ немесе ақаулы болса, жаттығу құрылғысын пайдалануды тоқтатыңыз.
- Пайдаланушының максималды салмағы: 100 кг.
- Жаттығу құрылғысын таза және тегіс жерге орнатыңыз.
- Балалар мен жануарлардың жаттығу құрылғысына жолауына жол бермеңіз.
- Жаттығу құрылғысын далада немесе ылғалға немесе өте жоғары температураға ұшырауы мүмкін жерлерде сақтамаңыз.
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттыға алады.
- Жаттығу алдында дәрігермен кеңесіңіз.
- Әрбір жаттығу алдында денені қыздырып алыңыз.
- Егер сізде бас айналу, жүрек айну, кеуде ауруы немесе аурудың басқа белгілері байқалса, жаттығу құрылғысын пайдалануды дереу тоқтатып, дәрігермен кеңесіңіз.
- Жаттығу құрылғысы тек үйде пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулыққа сәйкес пайдаланыңыз.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын тұрып қолданбаңыз!

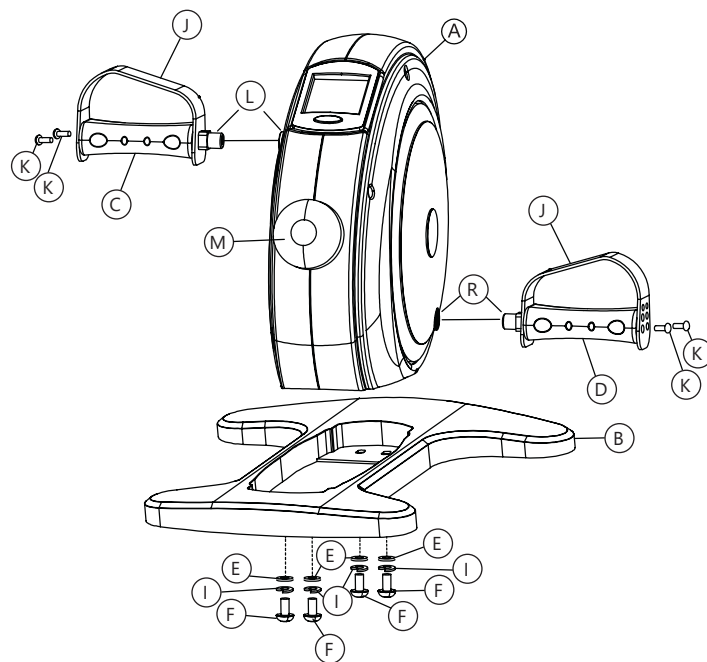
2. Жаттығу құрылғысын құрастыру

Бөлшектерді тегіс бетке абайлап қойыңыз.

Бетті қорғау үшін қосымша материалды (картон, мата және т.б.) пайдаланыңыз.

Құрастыру аймағынан барлық қамтама материалын алып тастаңыз. Құрастыру кезінде қателерді болдырмау үшін нұсқаулықты дәйекті түрде орындаңыз.

Құрастыру сұлбасы



1-сур.

2.1 Жиынтықтауыштар тізімі

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
A	Негізгі бөлік	1
B	Тірек бөлік	1
C	Сол жақ педаль	1
D	Оң жақ педаль	1
E	Тығырық	4
F	Бұранда	4
G	Бұрауыш	1
H	Сомын кілті	1
I	Қырғақшы	4
J	Педаль белдікшесі	2
K	Педаль бұрандасы	4
M	Жүктемені реттеу ұстағышы	1

2.2 Құрастыру реті

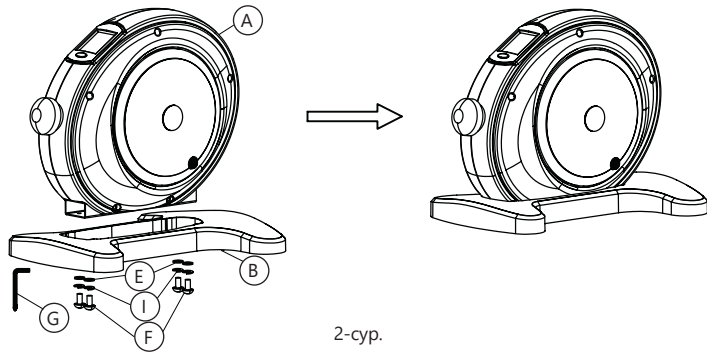
1-ҚАДАМ

Негізгі (A) және тірек (B) бөліктерін бұрандаларды (F), тығырықтарды (E) және қырғақшыларды (I) пайдаланып жалғаңыз. Бұрандаларды (F) қатайту үшін бұрауышты (C) пайдаланыңыз.



Назар аударыңыз!

Негізгі(A) және тірек(B) бөліктерінің дұрыс орналасқанына көз жеткізіңіз.



2-сур.

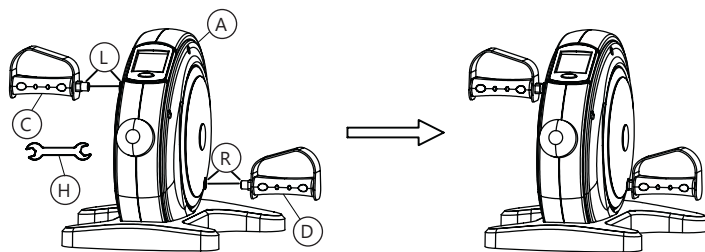
2-ҚАДАМ

Сол (C) және оң (D) педальдарды сәйкес тесіктерге бекітіңіз. Педальдарды (C және D) қатайту үшін ашық сомын кілтін (H) пайдаланыңыз. Әрбір педаль дұрыс жағында орнатылғанын тексеріңіз (3-суретті қараңыз).



Назар аударыңыз!

Сол жақ педаль (C) «L» әрпімен, оң педаль (D) «R» әрпімен белгіленген. Құрастыру кезінде белгілердің сәйкес келетініне көз жеткізіңіз. Дұрыс құрастыру 3-суретте көрсетілген.



3-сур.

Жинау аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

2.3 Жаттығу құрылғысын іске қосу

Жаттығу құрылғысын іске қосу алдында мыналарды тексеріңіз:

- барлық бөлшектер қоймада және дұрыс жиналған
- жаттығу құрылғысы мықтап және сенімді түрде тұрады

Жүктеме деңгейін реттеу

Жаттығудың тиімдірек болуы үшін жаттығу құрылғысы қарсылықты өзгерту функциясымен жабдықталған. Жүктемені арттыру үшін теңшеу ұстағышын (M) сағат тілінің бағытымен бұраңыз.

Педальдарды реттеу

Педальдарды (C және D) реттеу үшін бұрауыштың (G) көмегімен педальдың сыртқы жағында орналасқан бұрандаларды (K) шешіп алыңыз, белдікшені (J) қажетті орынға реттеңіз және бұрандаларды (K) бұраңыз.

Денені қыздыру

Жарақат алмас үшін жаттығу құрылғысын қолданар алдында әрқашан денені қыздырыңыз. Сусыздануды болдырмау үшін жаттығу алдында көбірек сұйықтық ішіңіз. Жаттығуды бастамас бұрын бұлшық еттеріңізді 5–10 минут қыздырыңыз, жаяу жүруді, бір орында жүгіруді және қолды айналмалы қозғалыспен сермеуді қолданыңыз.

3. Жаттығу



Назар аударыңыз!

Жаттығу алдында емдеуші дәрігермен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Жаттығуды бастамас бұрын нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз. Өндіруші бұйымды пайдалану кезінде алған жарақат үшін жауап бермейді.

- Жаттығуды өзіңізге ыңғайлы, бірақ тым қарқынды емес деңгейде бастаңыз. Жүктемені біртіндеп арттырыңыз.
- Жаңадан бастаушылар жаттығуды келесі жоспарға сәйкес бастауы керек:
 - денені қыздыру бөлігі — төмен қарсылықпен 5–10 минут
 - негізгі бөлігі — 15–40 минут жоғары қарсылықпен
 - соңғы бөлігі — төмен қарсылықпен 5–10 минут
- Тыныс алу жиілігін бақылаңыз



Назар аударыңыз!

Жаттығу кезінде өзіңізді қалай сезінетініңізге назар аударыңыз. Өзіңізді нашар сезінсеңіз немесе ауырсаңыз, үзіліс жасаңыз немесе жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

3.1 Жаттығулар

Аяқ жаттығуы

- Жаттығу құрылғысын еденге қойыңыз. Жаттығу құрылғысының қауіпсіз орнатылғанына және сырғып кетпейтініне көз жеткізіңіз
- Жаттығу құрылғысының алдына орындық қойыңыз
- Орындыққа отырыңыз
- Табаңдарыңызды педаль жолақтарына қойыңыз
- Жаттығу құрылғысы мен орындық арасындағы оңтайлы қашықтықты таңдаңыз
- Аяқ қозғалысы тегіс және ырғақты болуы керек

Қол жаттығуы

- Жаттығу құрылғысын үстелге қойыңыз. Жаттығу құрылғысының тегіс, қауіпсіз және тайғақ емес екеніне көз жеткізіңіз
- Жаттығу құрылғысының алдына орындық қойыңыз
- Орындыққа отырыңыз
- Алақандарыңызды педаль жолақтарына қойыңыз
- Жаттығу құрылғысы мен орындық арасындағы оңтайлы қашықтықты таңдаңыз
- Қол қозғалысы тегіс және ырғақты болуы керек

3.2 Компьютерді қосу және өшіру

Жаттығу құрылғысында жаттығуларды орындауды бастаған кезде компьютер автоматты түрде қосылады және параметрлерді өлшейді. Жаттығу құрылғысы 4 минуттан артық пайдаланылмаса, компьютер өшеді.



Назар аударыңыз!

Батареяның дұрыс полярлықпен орнатылғанын тексеріңіз. Батареяның дұрыс орны компьютердің артқы жағында орналасқан батарея бөлімінде көрсетілген. Датчиктің контакт сымының (20) дұрыс орнатылғанына көз жеткізіңіз. Компьютерді бастапқы орнына орнатыңыз.

**Сақ болыңыз!**

Датчиктің контакт сымының (20) бұралып немесе қысылып қалмағанына көз жеткізіңіз.

Компьютерде параметрлерді көрсететін екі жолақты дисплей бар. Дисплейдің жоғарғы бөлігінде жылдамдықты, ал төменгі бөлігінде басқа параметрлерді көрсетеді. Көрсетілген параметрлерді өзгерту үшін компьютердің төменгі жағындағы сопақ батырманы басыңыз:

Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама, өлшем бірліктері	Индикация
SCAN	Әрбір параметр бірнеше секунд ішінде көрсетіледі.	
TIME	Соңғы жаттығу уақыты минуттар мен секундтарда	0:00–99:59
ODO	Батареяны соңғы ауыстырғаннан кейінгі өткен қашықтық (батарея бөліктен алынып, басқасымен ауыстырылған кезде бұл мән 0-ге қалпына келтіріледі).	
RPM	Бір минуттағы айналым саны	0–999
DIST	Жүріп өткен қашықтық	0,00–99,99 км
CAL	Жанған калориялар саны (орташа мәнді көрсетеді)	0,00–999,9
SPEED	Жылдамдық, км/сағ	0,0–999,9 км

ODO-дан басқа барлық параметр мәндерін өшіру үшін сопақ батырманы шамамен 3 секунд басып тұрыңыз.

3.3 Батареяны орнату

- 5-суретте көрсетілгендей сомын кілтін (H) пайдаланып компьютерді орнату орнынан алыңыз.
- Пайдаланылған батареяны компьютердің артындағы бөліктен шығарып алыңыз.
- Жаңа батареяны (1,5 В, ААА) 4-суретте көрсетілгендей батарея бөлігіне салыңыз.

4. Жиынтықтауыштар тізімі

Атауы	Саны, д.	Атауы	Саны, д.
Негізгі қаңқа	1	Бұранда (M6×10)	13
Айқара тәрізді қосылым	2	Бұранда, M5×16	5
Негіз	1	Бұранда, M5×12	2
Сол жақ қақпақ	1	Датчик	1
Оң жақ қақпақ	1	Батарея, 1,5В	1
Диск	2	Бұранда, M4×12	8
Сермер	1	Бұранда (M8×20)	2
Білік	1	Қақпақ	2
Таспа	1	Кабель қысқышы	1
Фланец	2	Бұранда, M4×40	3
С тәрізді төсемше	1	Бұранда, M6×20	4
Қарсылықты өзгертуге арналған компонент	1	Тығырық	4
Серіппе	1	Серіппелі тығырық	4
Тайғақ емес алаң	4	Жолақты бекіту жинағы	1
Педаль	2	Сақина	2
Компьютер	1	Бұранда, M3×12	1
		Сомын	1

5. Техникалық сипаттамалары

Жаттығу құрылғысының қуаты	ААА типті 1 батарея
Жүктеу жүйесі	Белдікке арналған
Өлшемі (Ұ×Е×Б)	40×30×33 см
Жалпы салмағы	6 кг
Сермер салмағы	2 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	100 кг
Жаттығу компьютері	Өткен жаттығу уақыты Батареяны соңғы ауыстырғаннан бері жүріп өткен жол Минутына жасалған айналым саны Жаттығу кезінде жүріп өткен қашықтық Жағылған калория саны
Конструкция	Педаль белдікшелерін реттеу Жүктемені реттеу
Кепілдік	2 жыл

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO

Модель: B-002 DUO

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

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.