



ЖҮГІРУ ЖОЛЫ

T-140 ENERGY

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

TORNEOSPORT.COM

SMART START

INSTA FOLD

EVER PROOF

ENERGY EFFICIENT

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

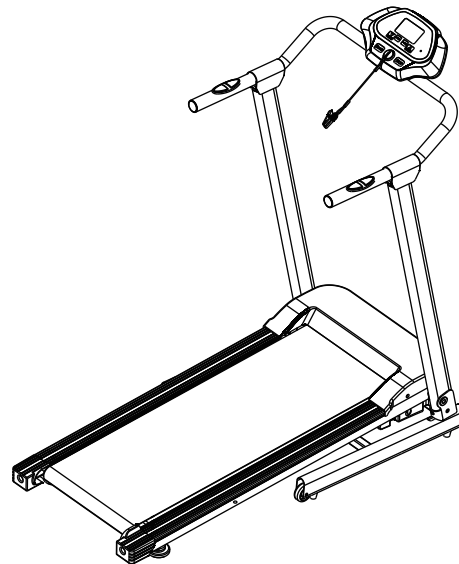
WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



Мазмұны

1.	Кіріспе	3
2.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері	5
3.	Жаттығу құрылғысын құрастыру	8
4.	Жаттығу құрылғысын пайдалану.....	12
5.	Жаттығу	16
6.	Дұрыс тамақтану.....	21
7.	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы	24
8.	Жиынтықтауыштар тізімі	25
9.	Ақаулықтарды жою.....	27
10.	Техникалық сипаттамалары	29

1. Кіріспе

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз!

Заманауи технологиялар қолданылған T-140 ENERGY жүгіру жолы 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:

Буындарды қорғау

Жүгіру жолағының периметрі бойынша буындарға түсетін соққы жүктемесін айтарлықтай азайтатын 6 жалпақ бәсеңдеткіш орнатылған.

Жүгіру жолында жүгіру жайлы әрі қауіпсіз.

Жаттығу бағдарламаларының әртүрлілігі

Жаттығу құрылғысындағы 12 жаттығу бағдарламасы жаттығу процесін түрлендіруге көмектеседі. Мақсатты қашықтықты, жылдамдықты немесе жағылатын калория санын орнату арқылы мақсатты параметрлер бойынша жаттығуға болады.

BMI (Body Mass Index) бағдарламасы

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

Жылдам старт және қуатты үнемдеу

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

Жүрек соғу жиілігін бақылау

Тұтқалардағы ЖСЖ датчиктері жүрек соғу жиілігін бақылауға көмектеседі.

Сақтау ыңғайлылығы

Жүгіру жолының жолағы тігінен жиналады. Осы себепті жаттығу құрылғысы сақтау кезінде көп орын алмайды. Оны тіректер шеттерінде орналасқан тасымалдау роликтері арқылы жылжыту ыңғайлы.

**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.

Жаттығу құрылғысының иесі оны пайдалану кезіндегі қауіпсіздік шаралары туралы барлық пайдаланушыларды хабардар етуге міндетті.

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

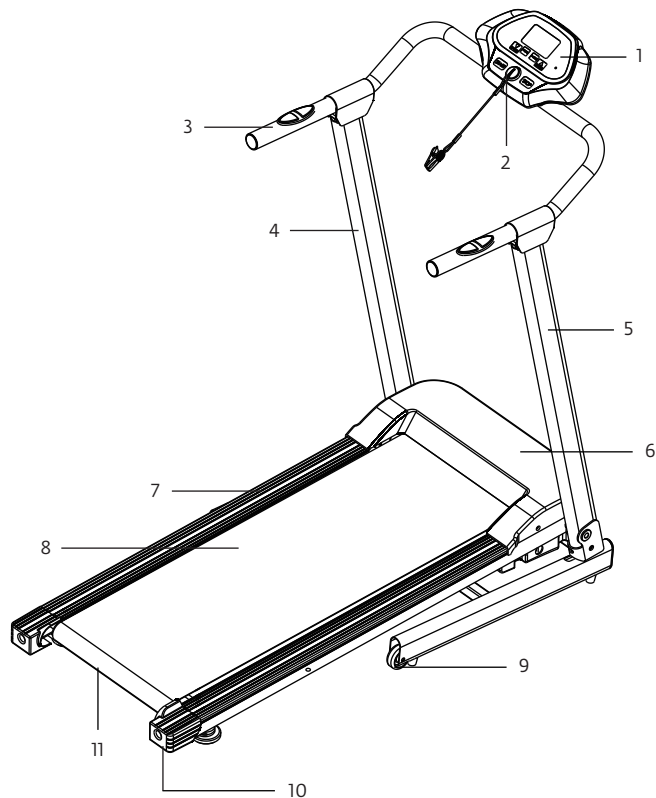
2.4 Сақтау шарттары

1. Жаттығу құрылғысын жылытылмаған орынжайда (мысалы, гаражда, қоймада, жазғы ғимаратта), сондай-ақ шаңды және ылғалдылығы жоғары орынжайларда сақтауға рұқсат етілмейді.
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

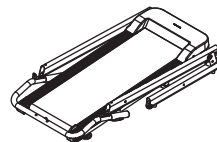
№	Атауы
1	Консоль
2	Қауіпсіздік кілті
3	ЖСЖ датчиктері бар тұтқалар
4	Тұтқаның сол жақ тірегі
5	Тұтқаның оң жақ тірегі
6	Қозғалтқыш қаптамасы
7	Бүйірлік қаптама
8	Жүгіру жолағы
9	Тасымалдау роликтері
10	Өкшелік
11	Артқы ролик



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
56	Консоль	1
54	Тұтқаның сәндік жабыстырмасы	2
72	Силикон майы	1
64	Қауіпсіздік кілті	1
12	Жүгіру жолағын бекіткіш	1
10	Алтықырлы кілт (S5)	1
19	Бұран (M8x45)	2
14	Сомын (M8)	2
21	Бұран (M8x16)	2
36	Иілген тығырық (d8)	4
35	Жалпақ тығырық (d8)	2
25	Бұраншеге (ST4,2x15)	3
30	Иілген тығырық (d6)	2
70	Көп функциялы кілт (13-15)	1



1



56



64



14



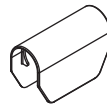
21



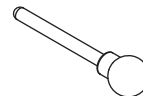
35



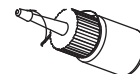
36



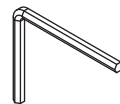
54



12



72



10



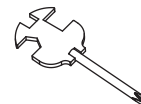
25



19



30



70

3.3 Құрастыру реті



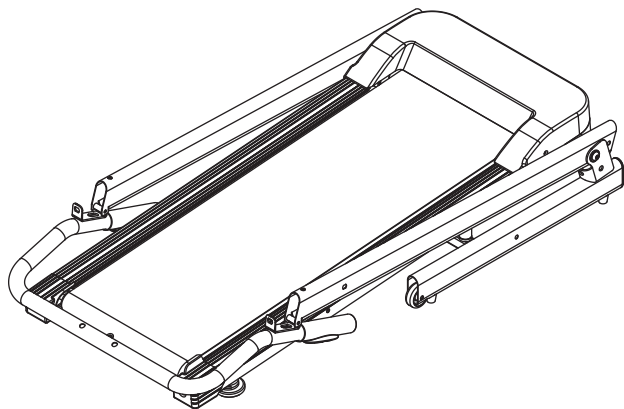
Назар аударыңыз:

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

1-ҚАДАМ

Жаттығу құрылғысын қаптамадан шығарыңыз.

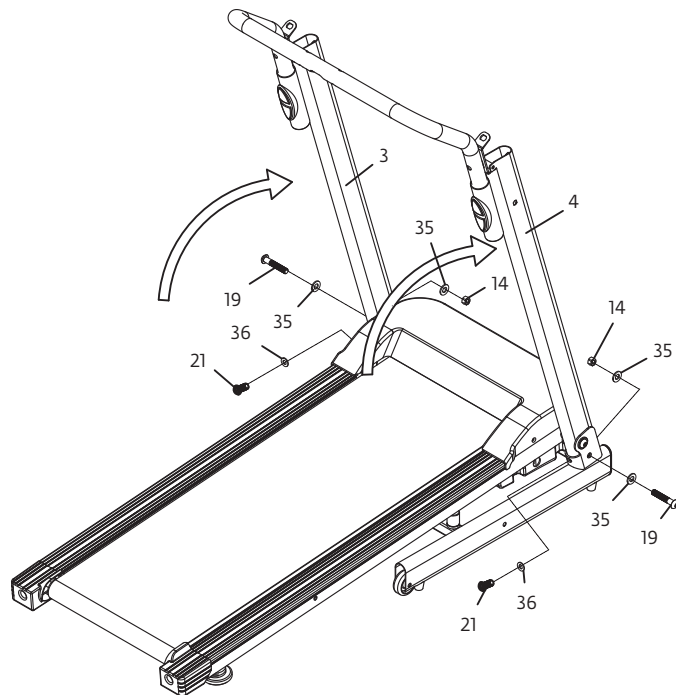
Қаптаманың целлофан элементтерін алып тастаңыз.



2-ҚАДАМ

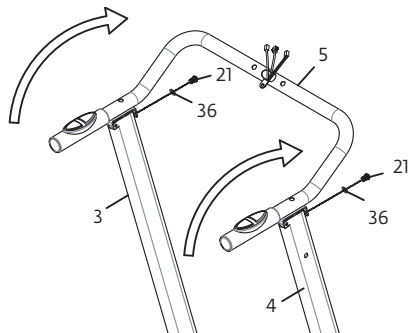
1. Сол және оң жақ тағандарды (3, 4) көтеріп, оларды алтықырлы кілт (10) көмегімен ішкі жағы алтықырлы бұрандалармен (19) және тығырықтармен (35) бекітіңіз.

2. Оған қоса, тағандарды алтықырлы бұрандалар (21), тығырықтар мен сомындар (36, 14) арқылы бекітіңіз.



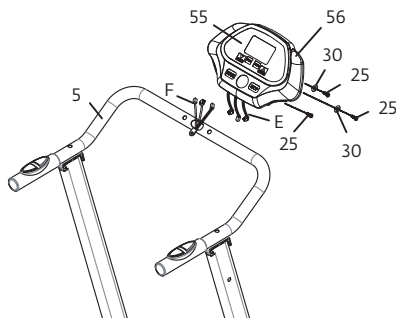
3-ҚАДАМ

1. Тұтқаны (5) көрсеткілермен көрсетілген бағытта ашып, оны сол және оң жақ тағандарға (3, 4) қойыңыз
2. Алтықырлы кілт (10) көмегімен тұтқаны ішкі жағы алтықырлы бұрандармен (21) және жалпақ тығырықтармен (36) тағандарға бекітіңіз. Тұтқа құлап кетіп, жарақат алып қалмау үшін тұтқаны тағандарға бұрау кезінде ұстап тұрыңыз.



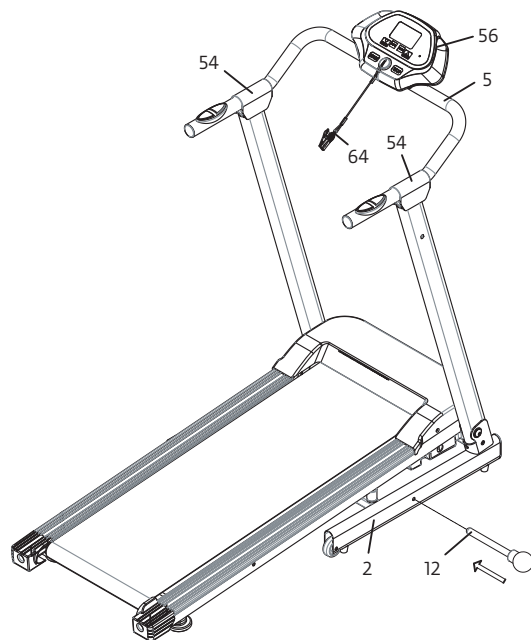
4-ҚАДАМ

1. Консоль кабельдерін (56, E) тұтқадан шығатын кабельдерге (5, F) жалғаңыз. Кабельдердің шығыңқы ұштарын тұтқа ішіне салыңыз.
2. Бұрауышпен (70) бұрандалар (25) мен иілген тығырықтарды (30) бұрау арқылы консольді (56) тұтқаға (5) абайлап бекітіңіз.



5-ҚАДАМ

1. Қауіпсіздік кілтін (64) магниттік платформаға орнатыңыз.
2. Тұтқаның (5) тіректерге (3, 4) бекітілген жерлерін сәндік жабыстырмалармен (54) жабыңыз.
3. Қадауышты бекіткішті (12) негізгі қаңқаға (2) орнатыңыз



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

4.1 Жаттығу құрылғысын пайдалануды бастау

1. Жүгіру жолын қатты, тегіс жерге көлденең орналастырыңыз.
2. Егер қажет болса, жүгіру жолағының астында орналасқан еден қисықтығының компенсаторлары арқылы жүгіру жолын теңселмей, еденде орнықты тұратындай етіп реттеңіз.
3. Жаттығу құрылғысын қуат көзіне қосып, ажыратқышты (I) (қосулы) күйіне бұраңыз. Дыбыстық сигнал естіледі. Жүгіру жолы жаттығуды бастауға дайын.



Назар аударыңыз!

СТАРТ пернесін басқан кезде, жүгіру жолағының оң және сол жағында орналасқан бүйірлік қаптамаларда тұрыңыз. Тек жүгіру жолағы қозғала бастағанда ғана жүгіру жолағына тұрып, оның бойымен жүре бастаңыз.

4.2 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. Көрсеткіштер өлшеу басталғаннан шамамен 10 сек өткенде тұрақтанады. ЖСЖ сенсорлық датчиктері медициналық аспап болып табылмайды, сол себепті алынған көрсеткіштерді болжалды мән ретінде қарастыру керек.

4.3 Жинау жүйесі

Жүгіру жолы сақтауға ыңғайлы болуы үшін жинау жүйесімен жабдықталған. Осының арқасында жаттығу құрылғысын пайдаланбаған кезде ол пәтерде артық орын алмайды. Жиналған жүгіру жолын тасымалдау роликтері арқылы сақтау орнына оңай жылжытуға болады.



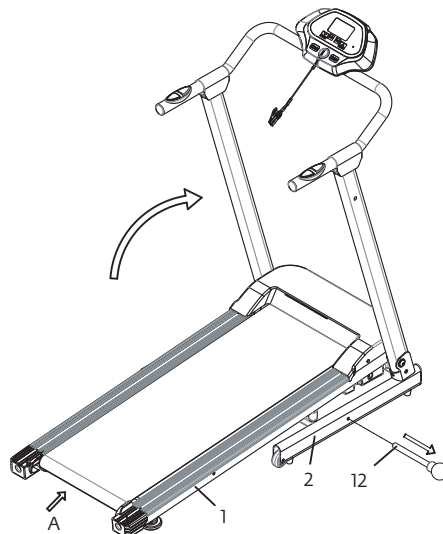
Назар аударыңыз!

Жүгіру жолын жинау алдында:

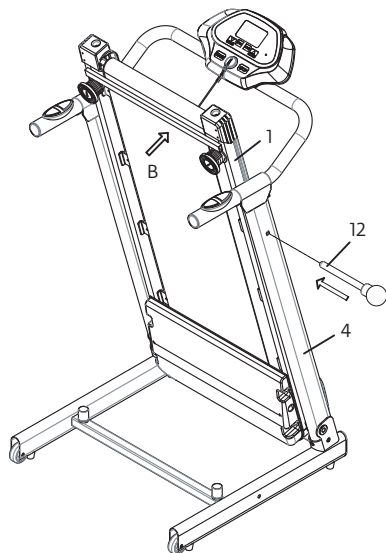
1. Жаттығу құрылғысын қуат көзінен суырып, жүгіру жолағының қозғалысын тоқтатыңыз.
2. Жүгіру бетін көтеру және түсіру кезінде арқаңызды тік ұстап, негізгі күшті аяққа бағыттаңыз!

1. Жүгіру жолын жинау

1. Істікті бекіткішті (12) негізгі қаңқадан (2) шығарыңыз. Артқы роликті екі қолмен ұстап (А қалпы), артқы ролик пен тік тағандар бір жазықтықта болғанша жүгіру жолағын (1) жоғары көтеріңіз.

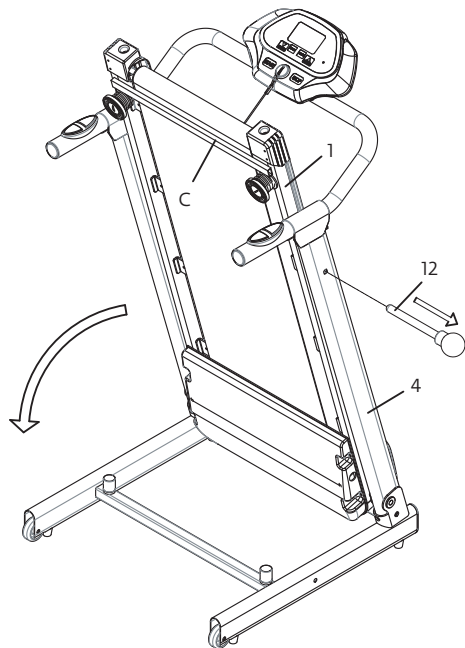


2. Жүгіру жолағын осы қалыпта бір қолмен ұстап тұрып, екінші қолмен істікті бекіткішті оң жақ тіректегі (4) тесікке салып, оны жүгіру жолағының қаңқасындағы (1) тесіктен өткізіңіз. Жүгіру жолы жиналған және сақтау орнына тасымалдауға дайын.



2. Жүгіру жолын жазу

1. Жүгіру жолын жазған кезде, оны қуат розеткасынан шамамен 1 м қашықтықтағы ешқандай кедергісіз тегіс орынға орналастыру керек.
2. Артқы роликтің қорғаныш экранын (C) бір қолмен ұстап, оны сәл алға қарай итеріңіз.
3. Екінші қолмен істікті бекіткішті (12) оң жақ тағаннан (4) алып, жүгіру жолағын (1) көрсеткімен көрсетілген бағытта еден бетіне баяу түсіріңіз.
4. Істікті бекіткішті (12) негізгі қаңқадағы (2) тесікке салыңыз.



4.4 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Жүгіру жолын тасымалдау роликтері арқылы сақтау орнына оңай жылжытуға болады. Жаттығу құрылғысын желіден ажыратыңыз және ашаны розеткадан суырыңыз. Жүгіру жолын жинаңыз. Тұтқалардағы ЖСЖ датчиктері орналасқан аймақты не консольдің оң жағындағы жерді ұстап, негізгі қаңқаның тасымалдау роликтері жерге тірелгенше жүгіру жолын өзіңізге қарай тартып, еңкейтеіңіз. Содан кейін жүгіру жолының артқы ролингі ұстап, оны алға итеру не өзіңізге қарай тарту арқылы жылжыта аласыз.



Назар аударыңыз:

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

4.5 Жүгіру жолын тоқтату

1. Жаттығуды тоқтату үшін СТОП пернесін басыңыз.
2. Жаттығу кезінде үзіліс жасау үшін KIDPTU/СТАРТ пернесін басыңыз. Жылдамдық 0-ге дейін төмендейді, басқа параметрлер өзгеріссіз қалады. Жаттығуды жалғастыру үшін СТАРТ/KIDPTU пернесін басыңыз.
3. Егер жаттығу кезінде қауіпсіздік кілтін консольден суырып алсаңыз, ескерту сигналы естіліп, жүгіру жолағы тоқтайды.

4.6 Техникалық қызмет көрсету және күтім жасау

Жаттығу құрылғысын уақытылы тазалау оның қызмет мерзімін ұзартуға көмектеседі.

1. Жүгіру жолының барлық компоненттерін таза ұстаңыз.
2. Жүгіру жолағының астында шаң жиналмауы үшін оның екі жағынан тазалаңыз.
3. Жүгіру тақтасына (декаға) және жүгіру жолағына кір түспеуі үшін таза аяқ киіммен жаттығыңыз.
4. Жүгіру жолағының бетін таза және дымқыл матамен тазалаңыз.
5. Жаттығу құрылғысы ұзақ қызмет етуі үшін оны әр 2 сағат жұмыс істегеннен кейін 10 минутқа өшіріңіз және пайдаланбаған кезде электр желісінен ажыратыңыз.
7. Керілісі әлсіреген жүгіру жолағы ролик айналғанда сырғып кетуі, ал тым қатты керілген жолақ мотор өнімділігін төмендетіп, ролик пен жүгіру жолағы арасындағы үйкелісті арттыруы мүмкін.

4.7 Жүгіру жолағының керілісін реттеу және орталықтау

Жаттығу құрылғысының жүгіру жолағы зауытта алдын ала реттелген. Дегенмен, жүгіру жолағын пайдалану кезінде оны майлау, реттеу және орталықтау қажет болуы мүмкін. 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 алтықырлы кілт арқылы келесідей реттеледі:

Жүгіру жолағын тарту үшін сол және оң жақ реттеу бұрандаларын сағат тілімен 1/8 айналымға бұраңыз. Оң және сол жақ реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек. Артқы ролик (15) жаттығу құрылғысының қаңқасына перпендикуляр тұрғанына көз жеткізіңіз. Жүгіру жолағы дұрыс тартылғанша жоғарыдағы әрекеттерді қайталаңыз.

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

Екі реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек екенін ескеріңіз. Жүгіру жолағын қатты тартып қоймау үшін әр реттеу бұрандасын тек 1/8 айналымға ғана бұрау ұсынылады, өйткені қатты тартылған жүгіру жолағы деканы зақымдауы мүмкін.

Егер жүгіру жолағы шетке қарай сырғып кетсе, оны алтықырлы кілтпен келесідей реттеңіз: егер жолақ солға қарай сырғыса, сол жақ реттеу бұрандасын сағат тілі бойымен 1/8 айналымға, ал оң жақтағысын сағат тіліне қарсы бағытта 1/8 айналымға бұраңыз.

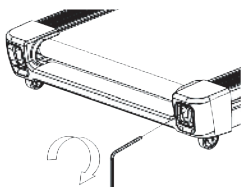
Содан кейін жүгіру жолын іске қосып, жолақ сырғымайтынын тексеріңіз. Егер қажет болса, әрекетті қайталаңыз.

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

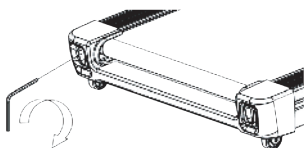
Егер жолақ оңға қарай сырғыса, әрекеттерді кері орындаңыз.

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

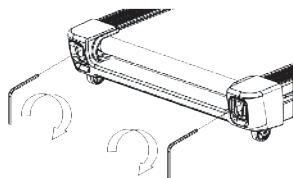
A



B



C



4.8 Жүгіру жолағын майлау

Жүгіру жолының электрлі моторына жүктемені азайту және жүгіру жолағының бірқалыпты қозғалысын қамтамасыз ету үшін оны мезгіл-мезгіл 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.

Майлағышты жүгіру жолағының астындағы декаға жағыңыз. Құрылғының жүгіру бетін майламаңыз.

1. Жүгіру жолағын бір жағынан көтеріп, деканы майлаңыз.
2. Майлағышты декаға біркелкі жағу үшін мата сулықты пайдаланыңыз.
3. Майды жүгіру жолағының бір шетінен екінші шетіне дейін жағып шығыңыз.
4. Осы әрекеттерді жүгіру жолағының екінші жағында қайталаңыз.
5. Жүгіру жолағын қосып, оны 1/2 айналымға айналдырыңыз.
6. 1–4 қадамдарды қайталаңыз.

Жалпы, жүгіру жолағын әр майлау процедурасы үшін шамамен 30–40 мл май жеткілікті.

Назар аударыңыз:

Жаттығу құрылғысын тазалау, майлау не жөндеу алдында оны қуат көзінен ажыратуды ұмытпаңыз!



Конструкцияның қозғалатын элементтері кедергісіз және тыныш айналуы керек. Бұл элементтердің әдеттен тыс жұмысы жабдықты пайдалану қауіпсіздігіне әсер етеді. Егер жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде әдеттен тыс дыбыстар шықса, жаттығуды дереу тоқтатып, сервистік қызметке хабарласыңыз.

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.

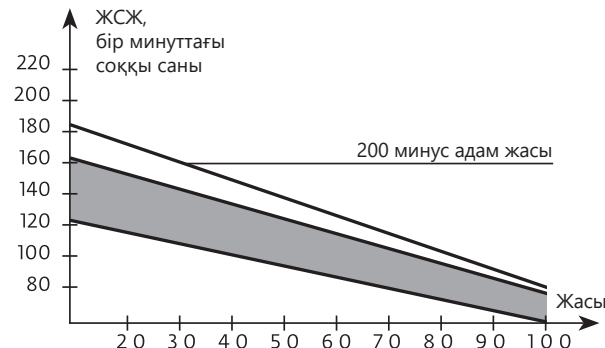
5.2 Жаттығу қарқындылығын таңдау бойынша

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.



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.

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

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

5.3 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

Жаттығу алдында қыздырыну денені жаттығуға дайындап, спорттық жарақат алу қаупін айтарлықтай азайтады. Әдетте қыздырыну буындар қозғалғыштығы мен бұлшықеттерді қыздыруға арналған жалпы физикалық жаттығуларды қамтиды.

Көптеген қыздырыну жаттығуларын жаттығу бағдарламасына қосып, төзімділік пен жылдамдықты-күштік көрсеткіштерді дамыту үшін оларды негізгі жаттығу кезінде жоғары қарқындылықпен немесе ауыр жүктемемен орындауға болады.

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

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

Оған қоса, 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.

5.4 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Бұл жаттығу құрылғысы жүгіру жолағының қозғалу жылдамдығын электронды реттейтін қолдануға оңай әрі сенімді жаттығу компьютерімен (консольмен) жабдықталған. Ол негізгі жаттығу параметрлерін бақылауға мүмкіндік береді.



Пернелер сипаттамасы

+/-	Жүгіру жылдамдығын реттеу батырмалары. Ең төменгі мән — 0,8 км/сағ, максималды мән — 10 км/сағ.
СТОП/КІДІРТУ	Жаттығуды тоқтату (кідірту) не аяқтау, ағымдағы жаттығу параметрлерін түсіріп тастау. Бұл батырманы басқаннан кейін жүгіру жолағы толық тоқтағанша жүгіру жолын басқару мүмкін болмайды.
СТАРТ	Жаттығуды бастау.
БАҒДАРЛАМАЛАР	BMI бағдарламасын қоса алғанда, жаттығу бағдарламаларын (P1–12) таңдау батырмасы. Оған қоса, мақсатты параметрлер бойынша жаттығуды теңшеу кезінде қолданылады.
РЕЖИМ	Жаттығу теңшелімдерін басқару батырмасы.

Дисплейдегі ақпараттық терезелер сипаттамасы

Дисплейдегі белгі	Жалпы сипаттамасы	Мәндер
DISTANCE (Қашықтық)	Жаттығу кезінде жүріп өткен қашықтық немесе қалған қашықтық. Өзгеріс қадамы — 100 метр	0,00–99,9 км
TIME (Уақыт)	Ағымдағы жаттығу уақыты. Мерзімді түрде уақыт көрсеткіші жұмсалған калория санының көрсеткішімен ауыстырылады	0,00–99,59 мин
CALORIES (Калориялар)	Ағымдағы жаттығу кезінде жағылған калория саны	0,0–999 ККАЛ
SPEED (Жылдамдық)	Ағымдағы таңдалған жаттығу жылдамдығы. Жаттығу басында СТАРТ батырмасын басқан кездегі базалық мән — 0,8 км/сағ. Өзгеріс қадамы — 0,1 км/сағ. Жүрек соғу жиілігін бақылау кезінде жылдамдық көрсеткіші ЖСЖ көрсеткішімен ауыстырылады	0,8–10 км/сағ
PULSE (Жүрек соғу жиілігі)	Пайдаланушының ағымдағы жүрек соғу жиілігі	50–200 соқ/мин

Сақтық шаралары

Жаттығу құрылғысының компьютері кез келген электрондық құрылғы сияқты ылғал мен соққыға сезімтал. Компьютердің қызмет мерзімін ұзарту үшін жаттығу құрылғысының қатты сілкінуіне және құлауына жол бермеңіз, оны ылғалдылығы тым жоғары орынжайда немесе конденсат пайда болуы мүмкін жағдайларда пайдаланбаңыз. Компьютерді тазалау үшін жуғыш құралға малынған жұмсақ сулықты немесе ылғалды сулықты пайдаланыңыз. Абразивті немесе агрессиялық тазалау құралдарын қолданбаңыз.

Қауіпсіздік кілті

Қауіпсіздік кілті магниттік ажыратқыштан, қыспадан және нейлон жіпарқаннан тұрады, олар бірге апаттық тоқтату функциясын орындайды. Жаттығу кезінде кілт әрқашан тұтқадағы магниттік платформаға салынып тұруы, ал қыстырғыш киімге жақсылап қыстырылған болуы керек. Егер қауіпсіздік кілті жүгіру жолының тұтқасындағы магниттік платформаға қосылмаса, жаттығу құрылғысы дыбыстық сигнал береді және жаттығуды бастау мүмкін болмайды. Егер жаттығу кезінде кілт тұтқадағы магниттік платформадан алынса, пайдаланушының жүгіру жолынан құлап, жарақат алуына жол

бермеу үшін жүгіру жолағы шұғыл түрде тоқтайды. Консоль батырмалары жұмыс істемейді. Егер кілт магниттік платформаға қайтарылса, жаттығу құрылғысы 2 секунд ішінде жұмыс күйіне өтіп, жаттығуды жалғастыруға дайын болады.

5.4 Жаттығу бағдарламалары

P0 – Мақсатты параметрлер бойынша жаттығу

Бұл режимде жаттығудың келесі үш мақсатты параметрін орнатуға болады: уақыт, қашықтық және калория.

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

1-режим: уақыт (5–99 минут, базалық мән — 10 минут), 2-режим: калория (20–990 ккал, базалық мән — 50 ккал), 3-режим: қашықтық (1–99 км, базалық мән — 1 км).

P1–12 — Алдын ала орнатылған жаттығу бағдарламалары

Жүгіру жолының жадында кәсіби спортшылар мен физиологтар әзірлеген 12 жаттығу бағдарламасы бар. Сіз өзіңізге тура келетін жаттығуларды таңдау және оларды мезгіл-мезгіл ауыстырып отыру арқылы жаттығу процесін айтарлықтай түрлендіріп, оның тиімділігін арттыра аласыз.

12 жаттығудың кез келгенін таңдағанда, тұтқалардағы Speed +/- (Жылдамдық +/-) батырмаларын басу арқылы жаттығу уақытын ғана теңшеуге болады. Базалық мән – 10 минут, теңшеу диапазоны – 5–99 минут. Кез келген бағдарламамен жаттығу кезінде жылдамдықты еркін өзгертуге болады.

Жаттығуды бастамас бұрын БАҒДАРЛАМАЛАР батырмасымен бағдарламаны таңдап, СТАРТ батырмасын басу керек. 5 секундтық кері санақтан кейін жүгіру жолағы баяу қозғала бастап, автоматты түрде алдын ала орнатылған жылдамдыққа жетеді.

12 жаттығу бағдарламасының әрқайсысы уақыттары бірдей 20 жылдамдық сегментіне бөлінген. Қолмен өзгертілген жылдамдық жаттығудың ағымдағы сегментінде қолданылады.

20-сегмент аяқталған кезде жүгіру жолағы автоматты түрде тоқтап, экранда «END» (Аяқталды) сөзі көрсетіліп, жаттығу аяқталғаны жайлы хабарлайтын дыбыстық сигнал естіледі. Жүгіру жолы жаттығу параметрлерін қолмен теңшеу режиміне өтеді.

BMI (дене массасының индексі) функциясы

Бұл функция денедегі май тінінің деңгейін шамамен бағалап, жаттығу қарқындылығын жоспарлауға мүмкіндік береді. Бұл функция жұмыс істеуі үшін пайдаланушы жасын, бойын, жынысын және салмағын көрсету керек.

Функцияны іске қосу үшін:

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

BMI функциясын теңшеу мәзіріне кіру үшін БАҒДАРЛАМАЛАР батырмасын басып тұрыңыз. Экранда «Fat» көрсеткіші пайда болады.

РЕЖИМ батырмасын басу арқылы орнатылатын параметрлер арасында ауыса аласыз. Speed +/- (Жылдамдық +/-) батырмаларымен параметрлер мәнін өзгертіңіз. Мәнді растап, келесі параметрге өту үшін РЕЖИМ батырмасын пайдаланыңыз.

F1 – Жынысы. 1 – ер, 2 – әйел.

F2 – Жасы. Қолжетімді диапазон — 10–99 жас.

F3 – Бойы. Қолжетімді диапазон — 100–220 см.

F4 – Салмағы. Қолжетімді диапазон — 20–150 кг.

F5 – теңшеу аяқталуы және тестілеу басына өту туралы көрсеткіш.

ЖСЖ датчиктерін ұстаңыз. Шамамен 4–5 секундтан кейін компьютер денедегі май тінінің есептелген мәнін (дене массасының индексін) көрсетеді. Төменде дене массасы индексінің әртүрлі денебітім типтеріне сәйкестігі туралы ақпарат берілген.

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

Алдын ала орнатылған жаттығу бағдарламаларының сипаттамасы

Кестеде алдын ала орнатылған әрбір 12 жаттығу бағдарламасының әр 20 сегментіндегі жылдамдық режимінің өзгеруі туралы мәліметтер келтірілген.

ВРЕМЯ ПРОГРАММА		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Р 01	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
Р 02	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
Р 03	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
Р 04	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
Р 05	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
Р 06	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
Р 07	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
Р 08	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
Р 09	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	8	8	4	4	4	5	6	3	3	2
Р 10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
Р 11	СКОРОСТЬ	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	5	5	8	8	5	5	4	3
Р 12	СКОРОСТЬ	3	4	8	8	5	8	5	8	5	8	7	5	5	7	8	8	5	7	6	3

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:

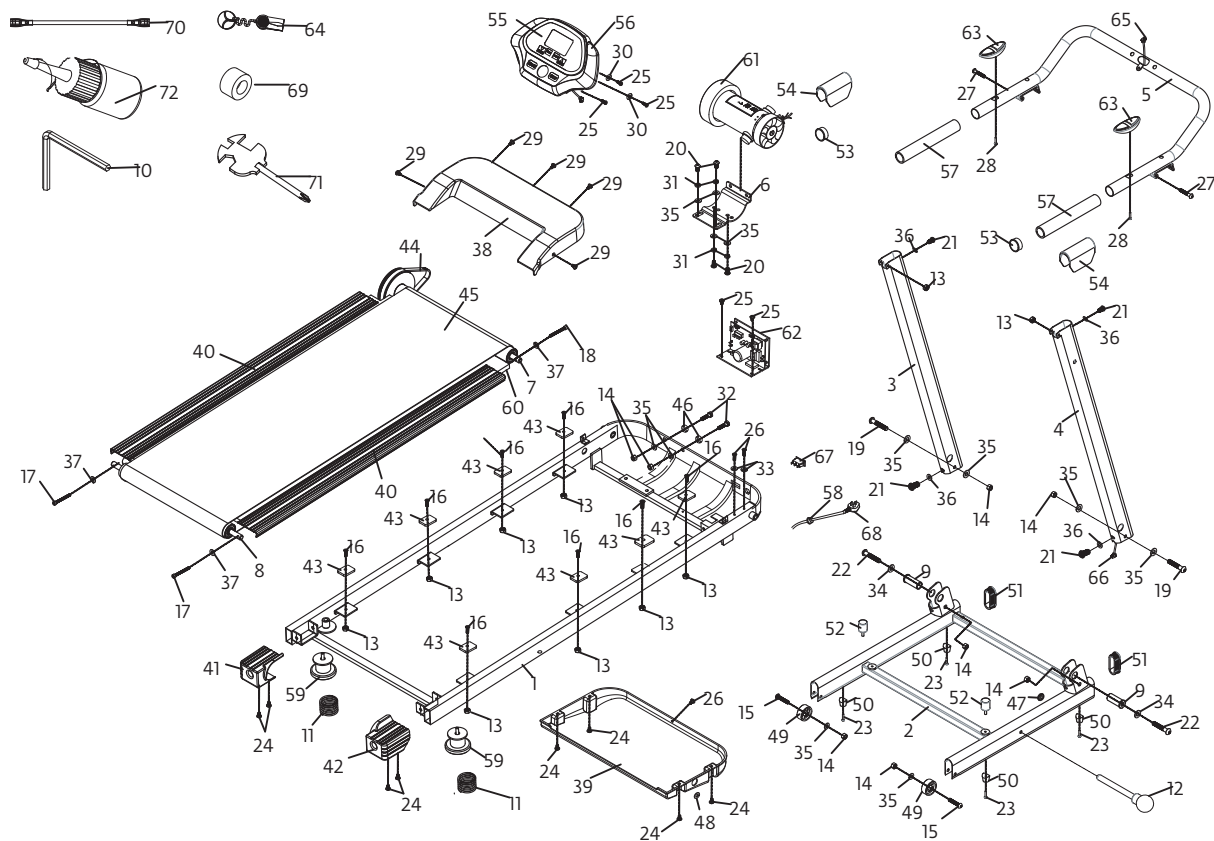


Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз¹.

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

№	Атауы	Саны, д.
1	Жолақ қаңқасы	1
2	Тірек қаңқа	1
3	Сол жақ тұтқа тағаны	1
4	Оң жақ тұтқа тағаны	1
5	Тұтқа	1
6	Электрлі мотор кронштейні	1
7	Алдыңғы ролик	1
8	Артқы ролик	1
9	Айналмалы төлке	2
10	Алтықырлы кілт (6 мм)	1
11	Серіппе (D4x50)	2
12	Шарикті бекіткіш (D8x82)	1
13	Табандатпа сомын (M6)	10
14	Табандатпа сомын (M8)	4
15	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8x40x15)	2
16	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M6x30x10)	8
17	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M6x65)	2
18	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M6x55)	1
19	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8x50x20)	2
20	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8x14)	4
21	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8x20)	4
22	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M10x60x30)	2
23	Бұраншеге (ST4,2x19)	4
24	Бұраншеге (ST4,2x12)	10
25	Бұраншеге (ST4,2x15)	3
26	Бұранда (M5x8)	3
27	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M6x37x10)	2
28	Бұраншеге (ST4,2x28)	2

№	Атауы	Саны, д.
29	Бұранда (M5x18)	5
30	Сақина (D6,5x16)	2
31	Серіппелі тығырық (D8)	4
32	Алтықырлы бұран (M8x30)	1
33	Тығырық (D6)	2
34	Тығырық (D10)	2
35	Тығырық (D8)	10
36	Доғалық тығырық (D8)	4
37	Бөгеткіш тығырық (D8)	3
38	Электрлі мотор қақпағы	1
39	Электрлі мотор табандығы	1
40	Бүйірлік қаптама	2
41	Өкшелік (сол жақ)	1
42	Өкшелік (оң жақ)	1
43	Жүгіру жолағының төсемшесі (30x40x5)	8
44	Жетекті белдік (150J-5)	1
45	Жүгіру жолағы	1
46	Бөлшек (D20xd8,5x10)	2
47	Бекіткіш сақина (D28x11,5)	1
48	Бекіткіш сақина (D50x8,5)	1
49	Тасымалдау ролигі	2
50	Тірек	4
51	Бітеуіш	2
52	Жастық (D32x1,5)	2
53	Бітеуіш	2
54	Тұтқа қаптамасы (218x162x18,5)	2
55	Консольдің алдыңғы панелі (306x184x38)	1
56	Консольдің артқы панелі	1

№	Атауы	Саны, д.
57	Тұтқа өрмесі	2
58	Кабель ұстағышы (6N-4)	1
59	Тірек	2
60	Дека	1
61	Электрлі мотор	1
62	Контроллер	1
63	Жүрек соғу жиілігінің датчигі	2
64	Қауіпсіздік кілті	1
65	Тұтқа сымы	1
66	Таған сымы	1
67	Ажыратқыш	1
68	Қуат кабелі	1
69	Магниттік сақина	1
70	Сым	1
71	Көп функциялы кілт (12/14/15)	1
72	Силикон майы	1

9. Ақаулықтарды жою

Экрандағы қате индикациясы, мәселе сипаттамасы	Ақау себебі	Жою
Жаттығу құрылғысы/экран іске қосылмайды		Өшіріңіз. Құрылғыны қуат көзіне қосыңыз немесе қуат ажыратқышын «ЖОҚ» күйіне қойыңыз.
	Қауіпсіздік кілті дұрыс салынбаған	Қауіпсіздік кілтін ауыстырыңыз
	Консольде не контроллерде қуат жоқ	Контроллерді не консольді ауыстырыңыз
	Нашар байланыс	Жүйе кірісі мен шығысын, сондай-ақ байланыс желілерін тексеріңіз
Жаттығу құрылғысының кенеттен тоқтауы	Қауіпсіздік кілтінің түсіп қалуы	Қауіпсіздік кілтін ауыстырыңыз
	Жүйе ақауы	Сервистік қызмет көрсететін маманды шақыру қажет
	Кілт ақауы	1. Пернетақта мен сымды ауыстырыңыз 2. Егер қажет болса, аналық тақтаны ауыстырыңыз 3. Егер қажет болса, консольді ауыстырыңыз
E-01	Байланыс сымы ақаулы	Барлық сымдар жалғанғанын тексеріңіз. Жалғағыш сымды тексеріңіз, егер ол үзілген болса, оны ауыстырыңыз
	Консоль ақауы	Консольді ауыстырыңыз
E-02	Қозғалтқыш сымының үзілуі	Қозғалтқышты ауыстырыңыз
	Қозғалтқыштың жалғағыш сымы мен контроллер арасындағы нашар байланыс	Сымды тексеріп, қайта қосыңыз немесе контроллерді ауыстырыңыз. Егер қажет болса, контроллерді ауыстырыңыз

Экрандағы қате индикациясы, мәселе сипатта- масы	Ақау себебі	Жою
E-05	Қысқа тұйықталудан қорғау	1. Жүгіру жолағы қозғалған кезде шамадан тыс кедергі туындамайтынын тексеріңіз, жүгіру жолағының керілісін нұсқаулыққа сәйкес реттеңіз 2. Қозғалтқыш ақаулы және оны ауыстыру керек
E-06	Қауіпсіздік кілтінен сигнал жоқ	Контроллер жарамсыз, оны ауыстыру қажет.

10. Техникалық сипаттамалары

Жүгіру жолының типі	Электрлік
Қозғалтқыш қуаты (тұрақ./ макс.)	0,75 / 1,5 а.к.
Жылдамдық	0,8–10 км/сағ
Жүгіру жолағының өлшемі (Ұ×Е)	34х95 см
Жүгіру жолағының еңістігі	4%, статикалық
Жаттығу бағдарламалары	12 алдын ала орнатылған, BMI
Жаттығу құрылғысының қуаты	220 В
Максималды пайдаланушы салмағы	90 кг
Жұмыс күйіндегі өлшемі (Ұ×Е×Б)	120,2х58,2х123 см
Жиналған күйдегі өлшемі (Ұ×Е×Б)	39х58,2х124 см
Қаптама өлшемі (Ұ×Е×Б)	133х63х29 см
Жаттығу құрылғысының нетто салмағы	26 кг
Жаттығу құрылғысының брутто салмағы	31 кг
Жаттығу компьютері	LCD экраны келесіні көрсетеді: жаттығу уақыты, қашықтық, калория, ЖСЖ

Конструкция ерекшеліктері	Жүгіру жолағының амортизациясы, тік қалыпта ықшам сақтау, тасымалдау роликтері
Конструкция	Жиналмалы
Бұйымның кепілдік мерзімі	ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА 2 жыл ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ҚАҢҚАСЫНА 5 жыл



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

EVER PROOF

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

SMART START

Бұрын орнатылған параметрлерді (жылдамдықты, жүктеме деңгейін, жүгіру жолағының еңіс бұрышын және т.б.) сақтай отырып, қысқа уақытқа кідірітілген жаттығуды жалғастыру мүмкіндігі

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.

INSTA FOLD

Жабдықты оңай жылжыту және сақтау үшін ықшам жиналмалы технология.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Модель: T-140 ENERGY

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.