



КҮШТІК ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

G-232

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

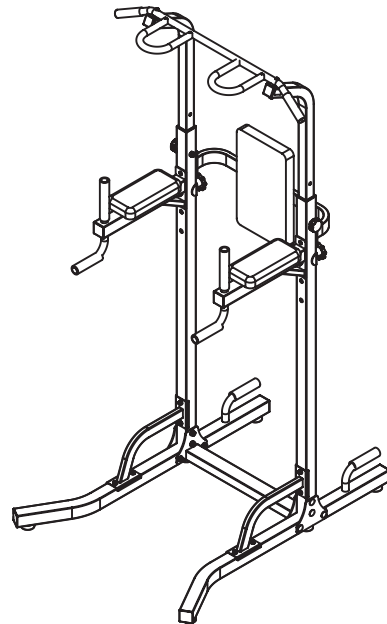
WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



EVER PROOF

ERGO PAD

Құрметті сатып алушы!

Бұйымды сатып алғаныңыз құтты болсын!

Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO G-232 PRO күштік жаттығу құрылғысы ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

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

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

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

Мазмұны

1.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	4
2.	Кіріспе.....	5
3.	Дұрыс тамақтану.....	5
4.	Жаттығу құрылғысын құрастыру нұсқаулығы.....	8
5.	Жиынтықтауыштар тізімі.....	11
6.	Жаттығу.....	12
7.	Техникалық сипаттамалары.....	14

1. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері



Назар аударыңыз:

Сіз сатып алған жаттығу құрылғысы 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 барлық пайдаланушыларды қажетті қауіпсіздік шаралары туралы хабардар етуі керек.

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. Тасымалдау кезінде қапталған жаттығу құрылғысына жүктеме түсірмеңіз.
6. Жаттығу құрылғысы тасымалдау кезінде жаңбырдан, ылғалдан және басқа да атмосфералық әсерлерден қорғалуы тиіс.

Жаттығу құрылғыларын пайдаланудың жалпы ережелері

1. Жаттығу құрылғысы тек үйде жаттығуға арналған. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулыққа сәйкес пайдаланыңыз.
2. Жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 0,5 м бос орын қалатындай етіп, оны тегіс жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін арнайы кілемшені төсеуге болады.
3. Жаттығу құрылғысын бөлме жағдайында (+10°C және +35°C аралығындағы температурада, 5%-тен 75%-ке дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалану және сақтау керек.

4. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз немесе сақтамаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын қолдануға болмайды.
5. Егер жаттығу құрылғысы жанында 12 жасқа дейінгі балалар, мүмкіндігі шектеулі адамдар немесе үй жануарлары болса, аса сақ болыңыз.
6. Салмағы ең жоғары рұқсат етілген 150 кг-нан асатын пайдаланушыларға құрылғыда жаттығуға рұқсат етілмейді.
7. Жаттығу кезінде киімнің, сүлгілердің және т.б. заттардың ұштарын жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз.
8. Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық аяқ киім киіңіз. Жалаң аяқ не табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттығуға болмайды.
9. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз.
10. Құрастыру аяқталғанға дейін жаттығу құрылғысын жылжытпаңыз не жинамаңыз.
11. Әр 2 ай сайын жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін тексеріп, қатайтып отырыңыз. Оған қоса, жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын литий майымен майлауға болады. Ақаулар табылса, сатушының сервистік орталығына хабарласыңыз.
12. Жаттығу құрылғысының ішіне ештеңе тықпаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, оны абайлап алып тастауға тырысыңыз. Егер оны өз бетіңізше ала алмасаңыз, сервистік қызметке хабарласыңыз.
13. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және/немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
14. 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.
15. Қызмет мерзімі аяқталғанда жаттығу құрылғысын кәдеге жарату қажет. Пайдалану ережелерін сақтаған жағдайда, жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі 7 жылды құрайды. Өнім сапасы, сенімділігі мен қауіпсіздік дәрежесі жоғары болғандықтан, ол ресми түрде белгіленгеннен мерзімнен айтарлықтай ұзақ қызмет етуі мүмкін. Бұл жаттығу құрылғысы тұрмыстық қалдықтарға жатпайды.

2. Кіріспе

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

Жүйелі жаттығулардың көп жағдайларда аса көңіл бөлінбейтін көптеген артықшылықтары бар.

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

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

Жүйелі жаттығулардың пайдасы

Жүйелі жаттығулар сапалы және сандық өмірлік көрсеткіштерді жақсартады.

Жақсы теңдестірілген фитнес-бағдарламаның артықшылықтары келесіні қамтиды:

- Оңтайлы дене салмағын сақтау
- Дене және бұлшықет пішінін жақсарту
- Бұлшықет массасын, күшін, төзімділігін, өнімділігін арттыру
- Иілгіштікті жақсарту
- Зат алмасуды жеделдету
- Жарақаттарға жол бермеу
- Өз-өзіне жоғары баға беру
- Ағзаның аэробтық мүмкіндіктерін жақсарту
- Жақсартылған қимыл-қозғалысты үйлестіру және күнделікті жігер

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

3. 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 стакан 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 стакан 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.

Қунарлылық 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.

3.1 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
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 емделуінің идеал салмағы туралы көзқарасы Қорғаныс министрлігінің мықты сарбаздың салмағы туралы көзқарасынан ерекшеленеді. Адамдардың осындай әртүрлі топтарының энергетикалық қажеттіліктері де айтарлықтай өзгереді. Біз сіз үшін негізінен белсенділігі төмен өмір салтын ұстанатын адамдарға ең қолайлы нұсқаны табуға тырыстық. Уақыт өте келе фитнес және дұрыс тамақтану әдетке айналғанда, сіз өзіңіздің мақсаттарыңызға сай тамақтануды жоспарлау үшін көптеген білім жинайсыз.

3.2 Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

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



Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз².

²— 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, құркетауық 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

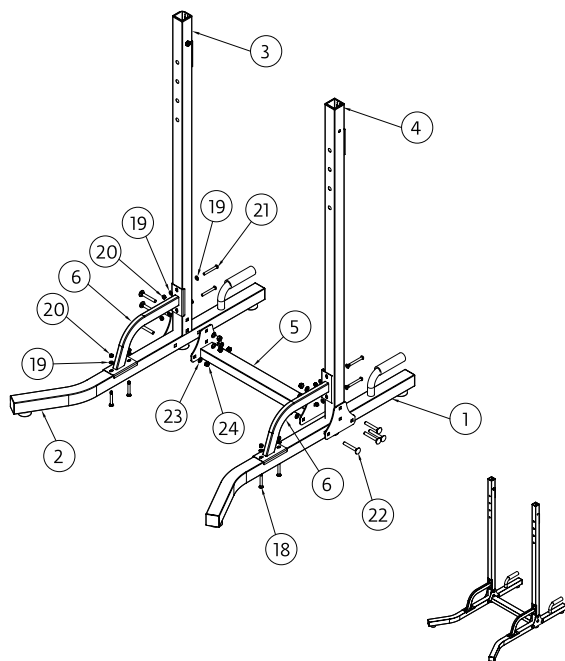
4.3 Құрастыру реті

1-ҚАДАМ

Оң (4) және сол жақ (3) төменгі тағандарды тұрақтандырғыштарға (1, 2) тілімшелерді сыртқа қаратып орнатыңыз, төменгі жалғағыш қаңқаны (5) тұрақтандырғыштардың арасына орналастырыңыз және барлық элементтерді М10×70 бұрандалар (22), М10 тығырықтар (23) және М10 сомындар (24) арқылы бекітіңіз.

Күшейткіш тіректерді (6) тұрақтандырғыштарға (1, 2) орнатыңыз және бұрандалармен, тығырықтармен және сомындармен бекітіңіз.

Нәтиже А суретінде көрсетілген.



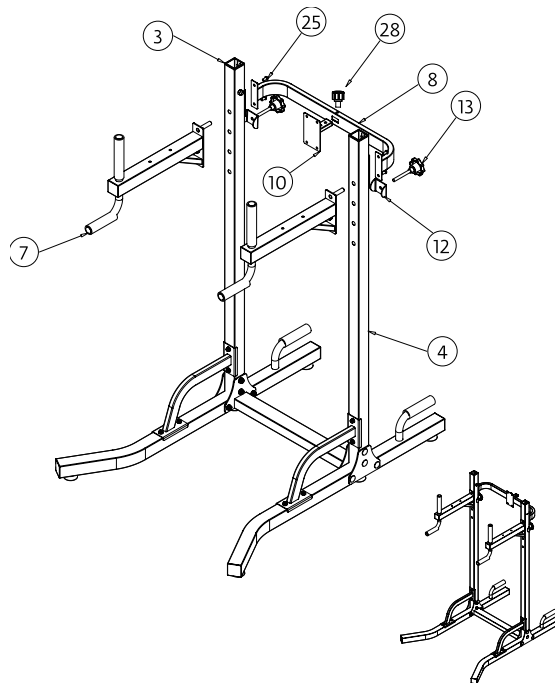
А сур.

2-ҚАДАМ

Жалғағыш қаңқаны (8) М8×16 бұрандаларды (25) және тығырықтарды (18) пайдаланып тағандарға (3, 4) бұрап, жастықтың бекіткіш тілімшесін (10) жалғағыш қаңқаға (8) салыңыз және бекіткішпен (28) бекітіңіз.

Шынтақшалардың оң және сол жақ қаңқаларын тағандардағы қажетті тесіктерге салыңыз және оларды қапсырмалар (12) және бекіткіштер (13) арқылы бекітіңіз.

Нәтиже В суретінде көрсетілген.



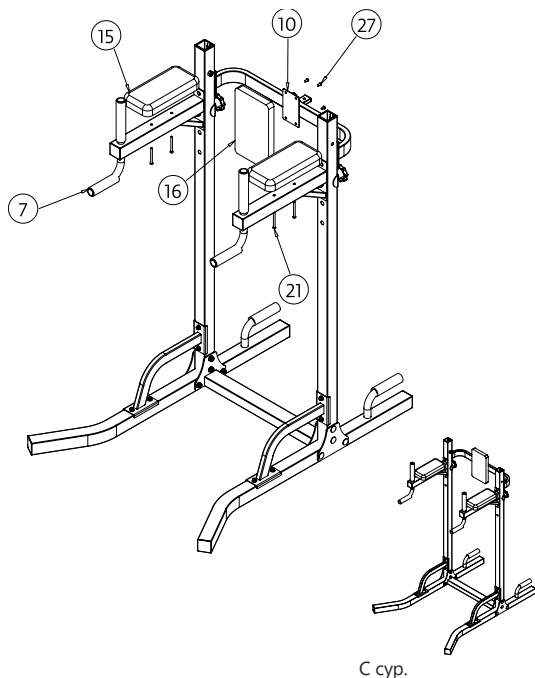
В сур.

3-ҚАДАМ

Шынтақша жастықтарын (15) қаңқаларға орнатыңыз және М8×65 бұрандаларын (21) және тығырықтарды (18) пайдаланып бекітіңіз.

Арқа жастықшасын (16) М6×12 бұрандаларды (27) пайдаланып бекіту тілімшесіне (10) бұраңыз.

Нәтиже С суретінде көрсетілген.



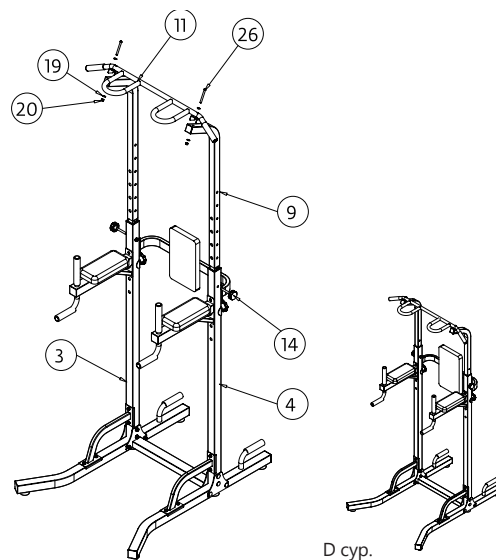
4-ҚАДАМ

Жоғарғы тағандарды (9) төменгілерге (3, 4) салыңыз және бекіткіштер (14) арқылы бекітіңіз. Бекіткіштерді толығымен тартпаңыз.

Турникті жоғарғы тағандарға орнатып, оны бұрандалармен, сомындармен және тығырықтармен бекітіңіз.

Жоғарғы таған бекіткіштерін мықтап бекітіңіз.

Нәтиже D суретінде көрсетілген.



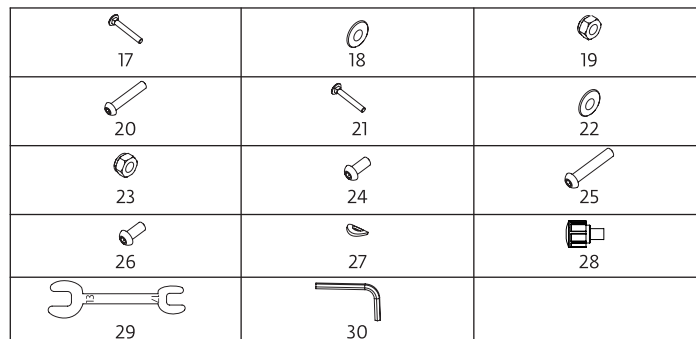
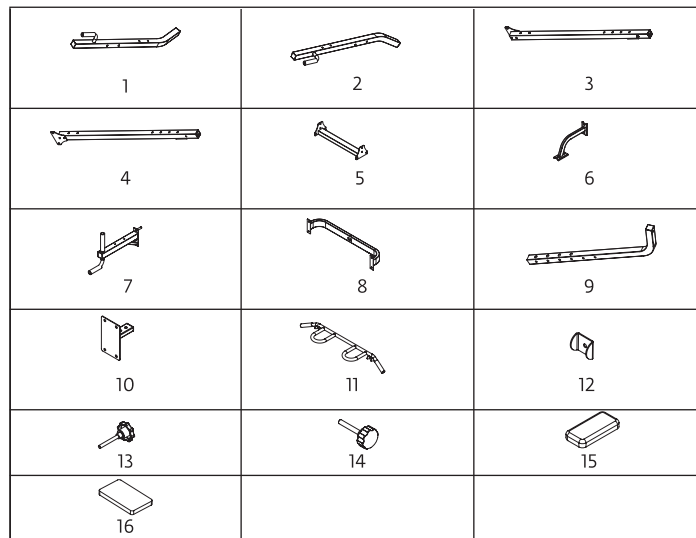
Жинау аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

5. Жиынтықтауыштар тізімі

№	Атауы	Саны, д.
1	Оң жақ тұрақтандырғыш	1
2	Сол жақ тұрақтандырғыш	1
3	Сол жақ тірек	1
4	Оң жақ тірек	1
5	Астыңғы жалғағыш қаңқа	1
6	Күшейткіш тірек	2
7	Шынтақша қаңқасы	2
8	Жалғағыш қаңқа	1
9	Жоғарғы тірек	1
10	Жастықтың бекітпе тілімшесі	1
11	Турник	1
12	Қапсырма	2
13	Бекіткіш M10×65	2
14	Бекіткіш M10×65	2
15	Шынтақтар астына салынатын жастық	2
16	Арқаға арналған жастық	1
17	Бұранда M10×60	4
18	Тығырық (Ø8)	18
19	Сомын (M8)	10
20	Бұранда M8×65	8
21	Бұранда M10×70	8
22	Тығырық (Ø10)	8
23	Сомын (M10)	8
24	Бұранда M8×10	4
25	Бұранда (M8×80)	2
26	Бұранда M6×12	4
27	Иілген тығырық	2
28	Бекіткіш	1
29	Сомын кілті	
30	Алтықырлы кілт	



6. Жаттығу

6.1 Жалпы ақпарат



Назар аударыңыз:

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

Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз. Шамадан тыс жүктемеден аулақ болыңыз, бұл сіздің денсаулығыңызға кері әсер етуі мүмкін.

Жаңадан бастаушыларға жаттығу ұзақтығы мен жүктемесін бірте-бірте арттыруға кеңес беріледі.

Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші — жүрек соғу жиілігінің өзгеруі. Жаттығуды бастамас бұрын, тыныш күйде жүрек соғу жиілігін өлшеп, содан кейін бұл мәнді анықтама ретінде пайдаланған жөн. Қалыпты жүрек соғу жиілігі жас пен денебітімге байланысты. Орташа денелі дені сау адам үшін стресстік максималды жүрек соғу жиілігі (ең жоғары жүктеме кезіндегі жүрек соғу жиілігі) «220 – адам жасы» формуласы арқылы есептеледі. Калория шығыны «аэробты аймақта» өте қарқынды болады, ол максималды күйзеліс ЖСЖ мәнінің 60–80%-ін құрайды.

Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

Максималды ЖСЖ мәні — $220 - 40 = 180$

«Аэробты аймақтың» жоғарғы шегі — $180 \times 80\% = 144$

«Аэробты аймақтың» төменгі шегі — $180 \times 60\% = 108$

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.

Майды ең тиімді кетіретін оңтайлы жаттығу режимі — аптасына кемінде 3–4 рет 50–60 минуттан жаттығу. Одан да қарқынды жаттыққан кезде кемінде бір күн толық демалу қажет.

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

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

6.3 Жаттығулар классификациясы

Дене салмағына арналған жаттығулар

Athletic жаттығу құрылғысы бірінші кезекте иық белдеуінің, арқаның және іштің бұлшықеттерін жаттықтыру үшін тиімді болатын дене салмағымен жасалатын классикалық жаттығуларға арналған. Жаттығу құрылғысында қолжетімді дене салмағына арналған жаттығулардың шектеулі болып көрінетініне қарамастан, жаттығу бағдарламасын шексіз әртараптандыруға және денеңіздің жаңа мүмкіндіктерін ашуға мүмкіндік беретін таныс жаттығулардың көптеген түрлері бар.

Қосымша салмақпен жаттығулар

Дене салмағына арналған жаттығуларға алуан түрлілікті қосудың бір жолы–қосымша салмақтарды пайдалану. Зілтемір дискісін ауыр атлетика белбеуіне бекітіңіз, сонда тартылу мен көтерілу бұдан былай тым оңай болып көрінбейді. Сонымен қатар, спортшының денесін жаттықтыру кезінде қосымша салмақпен жаттығулардың маңыздылығын ескере отырып, Athletic жаттығу құрылғысы классикалық зілтемірмен отырып тұру жаттығуын жасауға, тұрып сығымдауға және отыру, жату қалыптарында қосымша әмбебап орындықты пайдалануға мүмкіндік береді.



Аэробты жаттығулар

Аэробты жаттығулар – ірі бұлшықет топтарын пайдаланатын кез келген ұзақ мерзімді физикалық белсенділік. Бұл жаттығулар жоғары жүрек соғу жиілігімен және жеткілікті терең тыныс алумен сипатталады. Бұл жүрек қанды бұлшықетке айдайды, ал өкпе қанды оттегімен байытады. Аэробты жаттығулар жаттығуларыңыздың бөлігіне айналуы керек. Жаттығу құрылғысының жанына соққы дорбасын іліп қойыңыз, секірмежіпті сатып алыңыз, қасына веложаттығу құрылғысын қойыңыз немесе жақын маңдағы саябақта жүгіріңіз — мұның бәрі бұлшықетті, сергек денені қалыптастыруға мүмкіндік береді, дене мүсінін түзетіп, сізге күш береді.



7. Техникалық сипаттамалары

Максималды пайдаланушы салмағы	150 кг
Жұмыс күйіндегі өлшемдері (ұз. x ені x биік.)	115 x 90 x 205 см
Жаттығу құрылғысының салмағы	26,5 кг
Қаптамадағы салмағы	30 кг
Ерекшеліктері	Еденнен итерілуге арналған тіреуіштер Тіреуіш қоссырықтар Қосымша ұстау мүмкіндігі бар турник Эргономикалық шынтақ тіректері және арқа жастығы Қоссырықтарды, шынтақ тіректерін және турниктерді биіктігі бойынша реттеу Арқа шығымын реттеу
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ



Күшейтілген берік конструкция

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



Эргономділік

Жұмсақ элементтерді–отырғыштарды, арқаларды, шынтақ жастықтарын толтырғыштың қалыңдығы және оның серпімділік коэффициенті ескеріліп өндіру технологиясы қолданылған, осылайша спортшы мүмкіндігінше ыңғайлы жаттығулар жасай алады және жарақат алу ықтималдығы барынша азаяды.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO

Модель: G-232 PRO

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

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