



ELIPSO P | 07649-600



130 кг

Пайдаланушының
максималды салмағы



Өнімнің габариті:
178,6×187,5×68,9 см



69,2 кг

Брутто салмағы

KZ

ЭЛЛИПСТИК ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ
ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

МАЗМҰНЫ

1	Сақтық шаралары	4
2	Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау	6
2.1	Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру	6
2.2	Жаттығу құрылғысын құрастыру	8
3	Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету	14
4	Жаттығу бойынша ұсынымдар	15
4.1	Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулар	15
4.2	Жаттығуларды жоспарлау және басқару	15
4.3	Пульсті өлшеу бойынша нұсқаулар	15
4.4	Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі	16
4.5	Денені қыздыру және қалпына келтіру	17
4.6	Базалық жаттығулар	18
4.7	Кросс жаттығу құрылғысы	21
4.8	Жаттығу компьютерінің сипаттамасы	22
4.9	Индикация аймағы / дисплей	24
4.10	Жаттығу бойынша ұсынымдар	25
4.11	Жалпы нұсқаулар	31
4.12	Пульсті сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану	32
5	Жаттығу құрылғысының бөлшектер схемасы	33
6	Жиынтық құрамы	34
7	Техникалық ақпарат	35

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз. KETTLER ELIPSO P эллипстік жаттығу құрылғысында заманауи технологиялар мен эргономикалық дизайн үйлескен. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу Сізге физикалық күйіңізді және жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

**НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!**

Жаттығу құрылғысын пайдалана бастамас бұрын, осы Нұсқаулықты оқып шығып, оны кейіннен пайдалану үшін сақтап қойыңыз. Осы Нұсқаулықты мұқият оқып шығу жаттығу құрылғысын тез реттеп, оны дұрыс әрі қауіпсіз пайдалануға көмектеседі. Нұсқаулықты кейін анықтама ретінде пайдалану үшін сақтап қойыңыз. Бұл белгіше ⚠ маңызды ескертуді білдіреді.

⚠ АТА-АНАЛАР МЕН ҚОРҒАНШЫЛАР НАЗАРЫНА!

Кішкентай балаларды, физикалық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдарды және үй жануарларын жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысына жолатпаңыз.

Жаттығуды бастамас бұрын кішкентай 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.

Жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде, оның айналмалы бөлшектері жақындаған адамның не жануардың дене мүшелерін қысып қалып, жарақатқа не өлімге әкелуі мүмкін.

Жаттығуды бастамас бұрын, әсіресе егер жасыңыз 35-тен асқан немесе ұзақ уақыт бойы спортпен айналыспаған болсаңыз, толық медициналық тексеруден өтуге қатаң түрде кеңес береміз.

Егде жастағы адамдар, сондай-ақ созылмалы аурулары бар, операциядан кейінгі немесе оңалту кезеңінде жүрген адамдар жаттығу құрылғысымен жаттығуды бастамас бұрын міндетті түрде дәрігермен кеңесуі керек.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Егер қандай да бір ауруыңыз бар болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер қабылдай алады.

Ауыр жарақат алу қаупін азайту үшін осы Нұсқаулықтағы «Сақтық шаралары» мен нұсқауларды, сондай-ақ жаттығу құрылғысына жапсырылған стикерлердегі ақпаратты оқыңыз.

1 САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Бұл жаттығу құрылғысы барынша қауіпсіз етіп жобаланған және жасалған. Дегенмен, жаттығу құрылғысын пайдаланған кезде белгілі бір сақтық шараларын сақтау керек. Жаттығу құрылғысын құрастыру және пайдалану алдында осы Нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз.

Келесі сақтық шараларын сақтау қажет:

1. Жаттығу құрылғысын 8 жастан асқан балалар, физикалық, сенсорлық не ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі немесе тәжірибесі жоқ адамдар да пайдалана алады, тек мына шарттар орындалуы тиіс: олар жаттығу құрылғысы иесінің бақылауымен жаттығып, жаттығу құрылғысын пайдалануға қатысты тиісті нұсқаулар алып, пайдалану кезіндегі қауіптің бәрін түсінуі керек.
2. Жаттығу құрылғысының барлық пайдаланушылары барлық сақтық шаралары туралы тиісті түрде хабардар етілгені үшін жаттығу құрылғысының иесі жауап береді;
3. Жаттығу құрылғысын тек осы Нұсқаулықтағы мақсатқа сай пайдаланыңыз;
4. Жаттығу құрылғысын берік, тұзу және тегіс жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысы тегіс емес еденге немесе ұзын түкті кілем жабындарына орнатылса, ол жаттығу кезінде сықырлауына, орнықтылығы нашарлауына, тіпті аударылып кетуіне де алып келуі мүмкін;
5. Әрқашан жаттығу құрылғысының айналасында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз;
6. Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері бар болса, орнатқан кезде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз;
7. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына арнайы кілемшені төсеуге болады;
8. Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында (+10°C және +35°C аралығындағы температурада, 75%-ке дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалануға арналған;
9. Жаттығу құрылғысын құрғақ орынжайда сақтаңыз. Оның шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетіліп тұрғанын қадағалаңыз;
10. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын қолдануға болмайды;
11. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісімен суланған мақта сулықты қолданыңыз. Жуғыш құралды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды пайдаланбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерінің лак-бояу қорғаныш жабынын зақымдауы мүмкін.
12. Жаттығу құрылғысына балалар мен үй жануарларын жолатпаңыз. Оларды жаттығу құрылғысы орналасқан орынжайда қараусыз қалдырмаңыз;
13. Жаттығу құрылғысын пайдаланбайтын кезде әрқашан өшіріп жүріңіз;
14. Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттығуы тиіс;
15. Егер салмағыңыз осы Нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген максималды рұқсат етілген салмақтан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдаланбаңыз;
16. Жаттығу кезінде киімнің, сүлгілердің, баулардың және т. б. заттардың салбырап тұрған ұштарын жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз;
17. Жаттығу құрылғысына жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз, себебі ол құрылғыны зақымдауы және/немесе өзі бұзылып қалуы мүмкін;
18. Жарақат алмау үшін жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктерін ұстамаңыз;
19. Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық киім мен аяқ киім киіңіз. Киім жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауы үшін тым кең болмауы керек. Жалаң аяқ жаттықпаңыз. Табанды тірек бетіне (мысалы, тірек платформасына, педальдарға және т. б.) сенімді орнатуға мүмкіндік бермейтін немесе табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттықпаңыз;
20. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз;
21. 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 уақытылы майлап отыру ұсынылады (майлағыш бөлек сатылады);
22. 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;

23. Жаттығу құрылғысының ішіне ештеңе түсіп кетпеуін қадағалаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, оны абайлап алуға тырысыңыз. Егер оны өз бетіңізше ала алмасаңыз, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз;
24. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына және кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін;
25. 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 жаттығу құрылғысының 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 не кәдеге жаратуға жіберу қоршаған орта мен адам денсаулығына ықтимал теріс әсерлердің алдын алуға көмектеседі, сондай-ақ құрылғы жасалған материалдарды қайта пайдалануға мүмкіндік береді;
26. Өндіруші тұтынушыларды алдын ала хабарландырмай, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

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 электр құрылғыларын қоспаңыз. Үйдегі электр желісінде жерге тұйықтау жабдығының бар-жоғына күмәніңіз болса, жаттығу құрылғысын қолданбас бұрын, электрикпен немесе сервистік қызмет өкілімен кеңесіңіз;
2. Қуат көзінің бауын қыздырылған беттерге және жылыту құрылғыларына жақын орналастыруға болмайды;
3. Жаттығу құрылғысын қосулы күйде ешқашан қараусыз қалдырмаңыз. Әр жаттығудан кейін жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратуды ұмытпаңыз;
4. Тазалауды немесе техникалық қызмет көрсетуді, жөндеуді немесе осы нұсқаулықта сипатталған басқа жұмыстарды орындамас бұрын жаттығу құрылғысын әрқашан электр желісінен ажыратыңыз. Осы нұсқаулықта сипатталғандардан басқа барлық профилактикалық, жөндеу және басқа жұмыстарды тек сатушының тұтынушыларға қызмет көрсету мамандары орындауы керек;
5. Жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кіретін аша сіз таңдаған розеткаға сәйкес келмесе, жаттығу құрылғысының қуат көзі кабелінің ашасын ауыстыруға әрекеттенбеңіз. Бүкіл кабельді сәйкес конструкциядағы ұқсас ашамен ауыстырыңыз немесе электрикке хабарласыңыз және сәйкес розетканы орнатыңыз;
6. Электр желісі мен жаттығу құрылғысы арасында қосымша электр ұзартқыштарды және өтпелі бейімдегіштерді қолданбаңыз. Бұл қорғаныстық ажырату құрылғысын бұзуы, сондай-ақ кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін. Қуат кабелін кілем жабынының 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 тырыспаңыз, көмек алу үшін сатушының қызмет көрсету бөліміне хабарласыңыз;

Әр пайдалану алдында

Жаттығу құрылғысының электр кабелі зақымдалмағанын тексеріңіз. Оны дұрыс емес қосқан жағдайда электр тогы соғуы мүмкін. Егер үй желісі жерге тұйықталғанына сенімсіз болсаңыз, электрикке не сервистік қызмет өкіліне хабарласыңыз.

Сақтау шарттары

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

Жаттығу құрылғысын тасымалдау

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

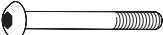
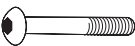
2 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ

2.1 Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру

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

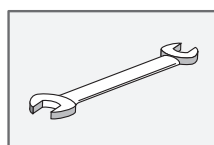
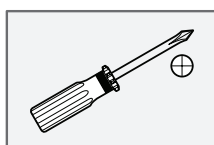
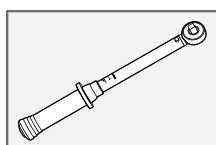
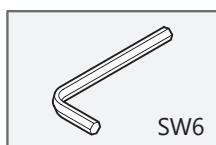
Жаттығу құрылғысының жиынтықтамасы

Суреті	Саны	Суреті	Саны
	1		1
	1		1
	1		1
	1		1
	1		1
	1		

Суреті	Жалпы сипаттамасы	Саны
		2
	M8×60	4
	M8×55	2
	M8×40	4
	M8×16	6
	M8×20	4
	Ø 8×19	4
	Ø 8×25	4

Суреті	Жалпы сипаттамасы	Саны
	Ø 8×19	4
	Ø 8	4
	Ø 17,5×25	4
	Ø 8×16	8
	M 8	6
	ST3×16	14

Қажетті құрал-сайман — жеткізілім жиынтығына кірмейді.

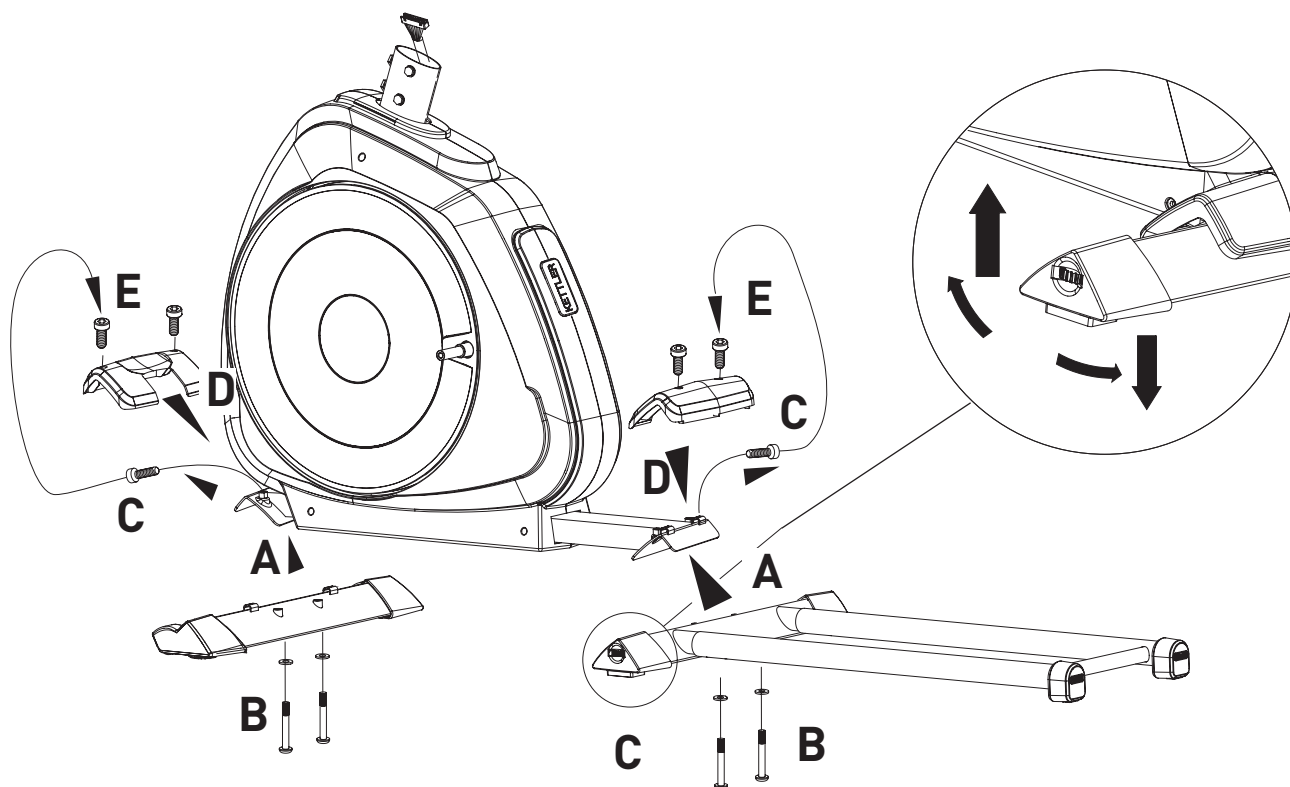


2.2 Жаттығу құрылғысын құрастыру

- Қаптама бүтін екенін тексеріңіз.
- Қорапты ашыңыз.
- Жаттығу құрылғысын қораптан шығарыңыз.
- Жиынтықтылығын тексеріңіз.
- Қаптаманың целлофан бөліктерін алып тастаңыз.

1-қадам

- Жаттығу құрылғысы корпусының артқы жағын көтеріңіз.
- Алдымен төрт тірегі бар артқы тірегішті орнатыңыз (оның тасымалдау роликтері жоқ). Алтықырлы кілттің (6 мм) көмегімен тығырықтары (Ø8×19) бар екі бұранмен (M8×60) бекітіңіз.
- Алдыңғы тірегішті де дәл осылай орнатыңыз, тасымалдау роликтері алдында орналасуы тиіс. Алтықырлы кілттің (6 мм) көмегімен тығырықтары (Ø8×19) бар екі бұрандамен (M8×60) бекітіңіз.
- Тіректің артқы және алдыңғы жағынан 2 бұрандадан (M5×8) шешіп алып, оларды сақтап қойыңыз.
- Жаттығу құрылғысының артқы жағына пластик қаптаманы орнатып, алтықырлы кілтпен (6 мм) 2 бұранданы (M5×8) қатайтыңыз. Бұл әрекетті алдыңғы тірекпен қайталаңыз.
- Қатайтуды динамометрлік кілтпен тексеруге кеңес береміз, қатайту моменті 15 Нм болуы тиіс.



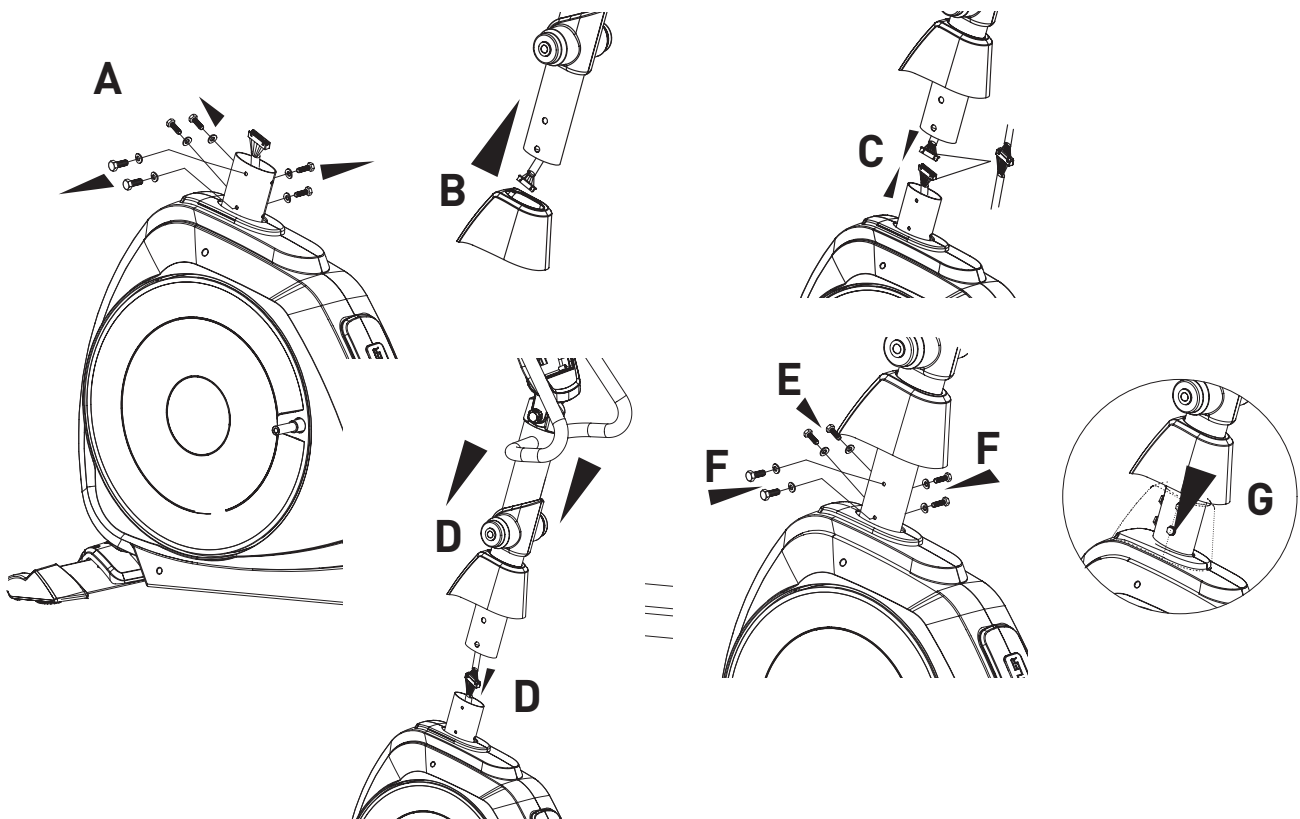
2-қадам

- Таған негізі орнатылатын жердегі жаттығу құрылғысының корпусынан алты бұранданы (M8×20) шешіп алып, оларды сақтап қойыңыз.
- Тағанның астыңғы жағынан тағанның пластик қаптамасын өткізіңіз.
- Консоль сымын жаттығу құрылғысының корпусындағы сымға жалғаңыз.
- Тағанды 6 бұранда (M8×20) мен 6 тығырық (Ø8×19) арқылы құрылғы негізіне бекітіңіз.
- Тағанның пластик қаптамасын корпусқа түсіріп, сырт етіп бекітіңіз.
- Қатайтуды динамометрлік кілтпен тексеруге кеңес береміз, қатайту моменті 20 Нм болуы тиіс.

A/E 
4× | M8×20 Ø8

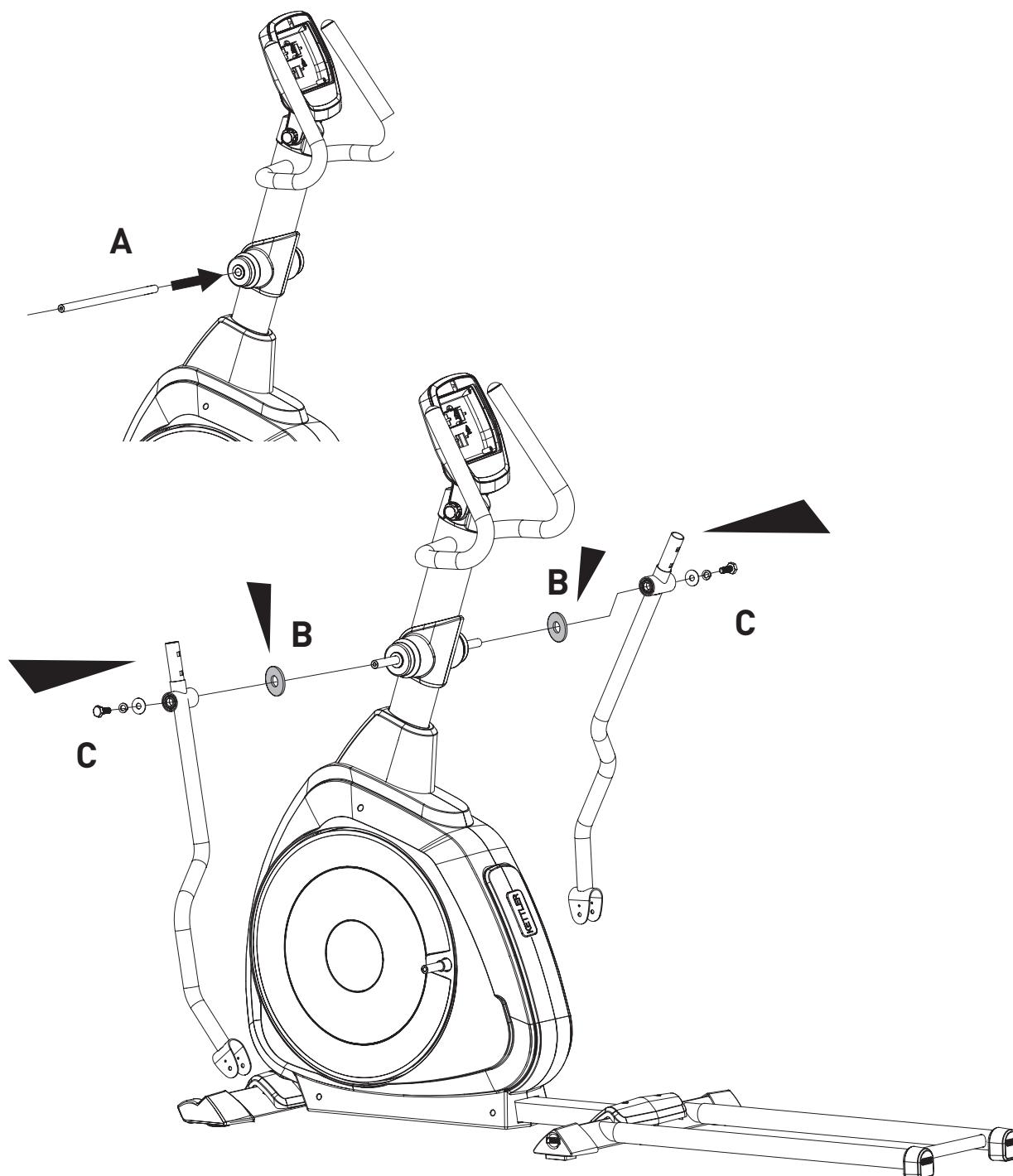
A/F 
4× | M8×20 Ø8


 $M = 20 \text{ Nm}$



3-қадам

- Маятник тұтқаларға арналған таған тесігіне осьті орнатыңыз.
- Осьті екі жағынан майлаңыз (майлағышты тесіктен табасыз).
- Маятник тұтқалар L (сол жақ) және R (оң жақ) деп таңбаланған.
- Тұтқалар осіне аралық тығырықты ($\varnothing 17,5 \times 25$) орнатыңыз.
- 13 мм-лік сомын кілтің пайдаланып бұранда (M8×20), гровер тығырығы ($\varnothing 8 \times 12,9$) және тығырық ($\varnothing 8 \times 25$) арқылы маятник тұтқаны ось тесігіне бекітіңіз.
- Екінші жағын да дәл осылай орнатыңыз.

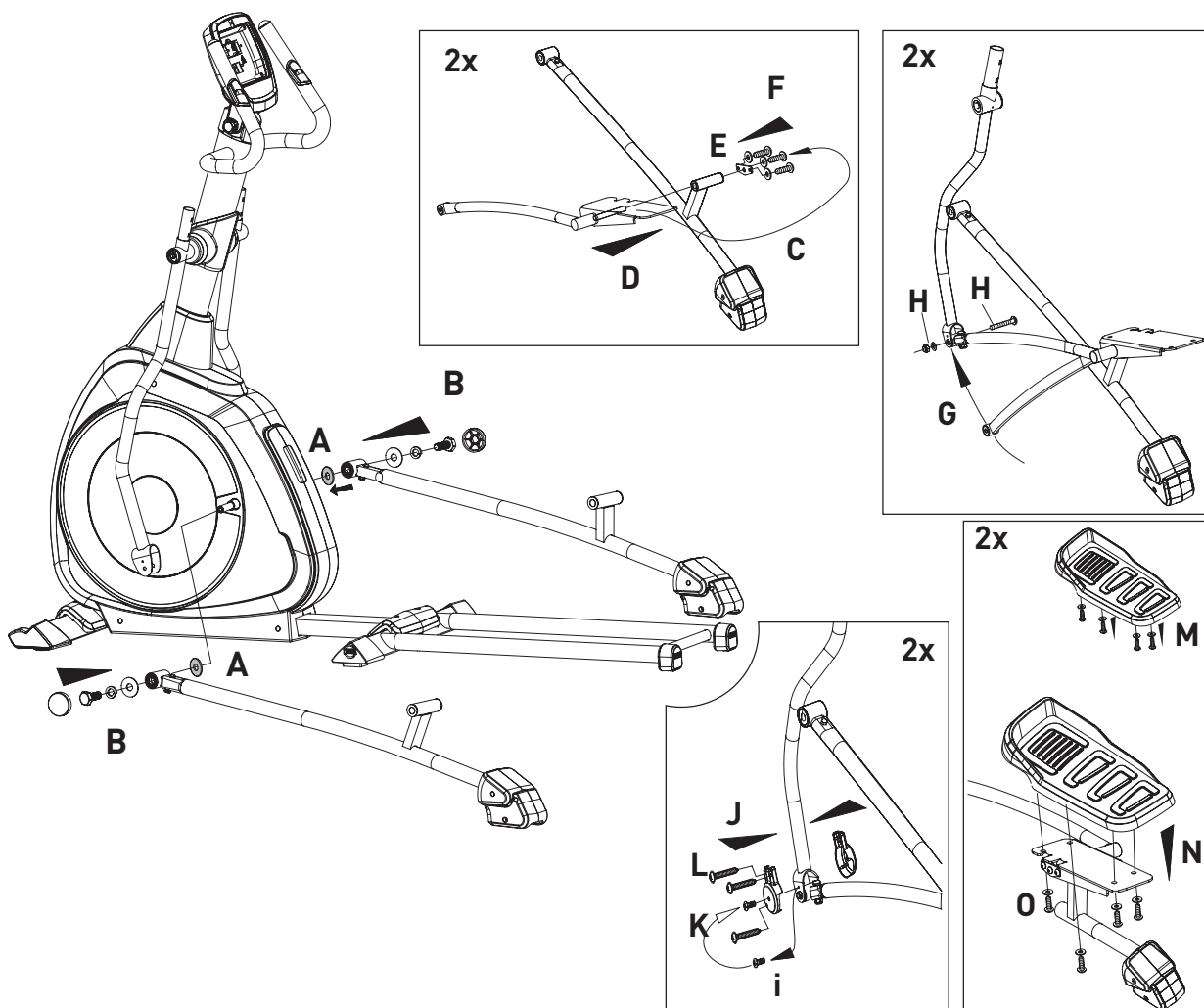


4-қадам

- Педаль тіректері L (сол жақ) және R (оң жақ) деп таңбаланған.
- Сермер осіне аралық тығырық (Ø17,5×25) пен көлденең қозғалыс тірегін орнатып, 13 мм-лік сомын кілтімен бұранданы (M8×20), гровер тығырығын (Ø8×12,9) және тығырықты (Ø8×25) бұраңыз, содан кейін пластик бітеуішті салыңыз.
- Көлденең қозғалыс тірегінің ұшын жаттығу құрылғысы тірегішінің артқы негізіне қойыңыз.
- Екінші жағын да дәл осылай орнатыңыз.
- Педальдарға арналған тіректер L (сол жақ) және R (оң жақ) деп таңбаланған.
- Үш тесігі бар болат тілімшеге үш бұранда (M8×16) мен тығырықты (Ø8×16) салып, оларды 13 мм-лік сомын кілтімен бұрау арқылы педаль тірегін көлденең қозғалыс тірегіне қосыңыз. Тілімше ортасындағы тесік көлденең қозғалыс тірегіндегі оське сәйкес келеді.
- Маятник тұтқа кронштейнін бұран (M8×55), тығырық (Ø8×16) пен сомын (M8) арқылы педаль тірегіне қосып, оларды 6 мм-лік алтықырлы кілтпен және 13 мм-лік сомын кілтімен қатайтыңыз.
- Маятник тұтқа кронштейнінен бұранданы (M5×10) шешіп алып, оны сақтап қойыңыз.
- Педаль тірегі мен маятник тұтқа түйіскен жерге пластик қаптамаларды орнатып, оларға бұранда (M5×14) мен 3 бұраншегені (ST3×16) салып, айқыш бұрауышпен қатайтыңыз.
- 4 бұранда (M5×10) мен 4 тығырық (Ø5×16) арқылы аяқ платформасын орнатып, оларды айқыш бұрауышпен қатайтыңыз. Екінші жағын да дәл осылай орнатыңыз.

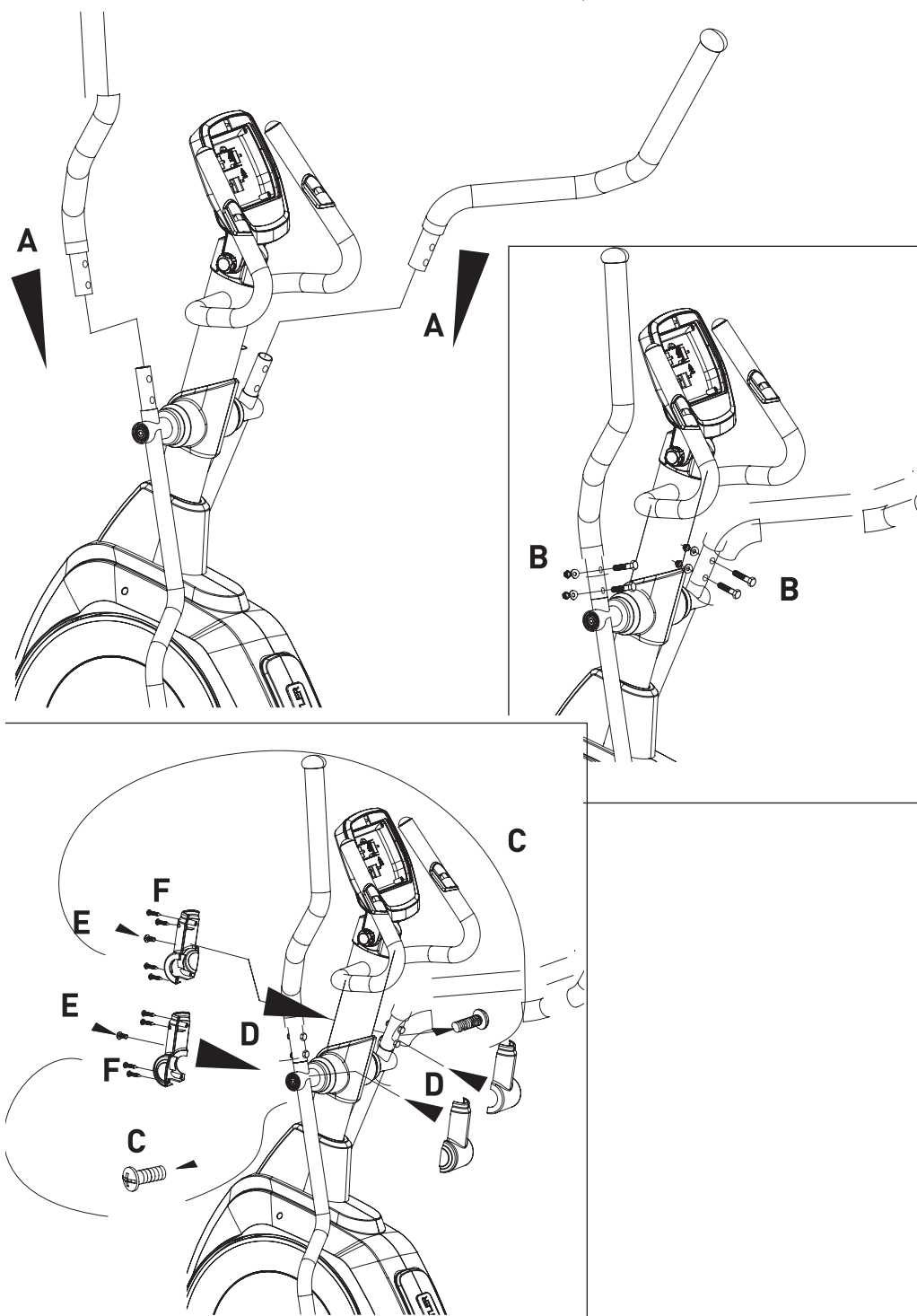
A  **2x** | Ø17,5×25 **B**  **2x** | M8×20  Ø8×15  Ø8×25 **C/F**  **6x** | M8×16  Ø8×16 **E**  **2x** | 2x **i/K**  **2x** | M5×14

H  **2x** | M8×55  Ø8×16  M8 **L**  **6x** | ST3×16 **N**  **12x** | M5×10  Ø5×16  SW6  13 мм 



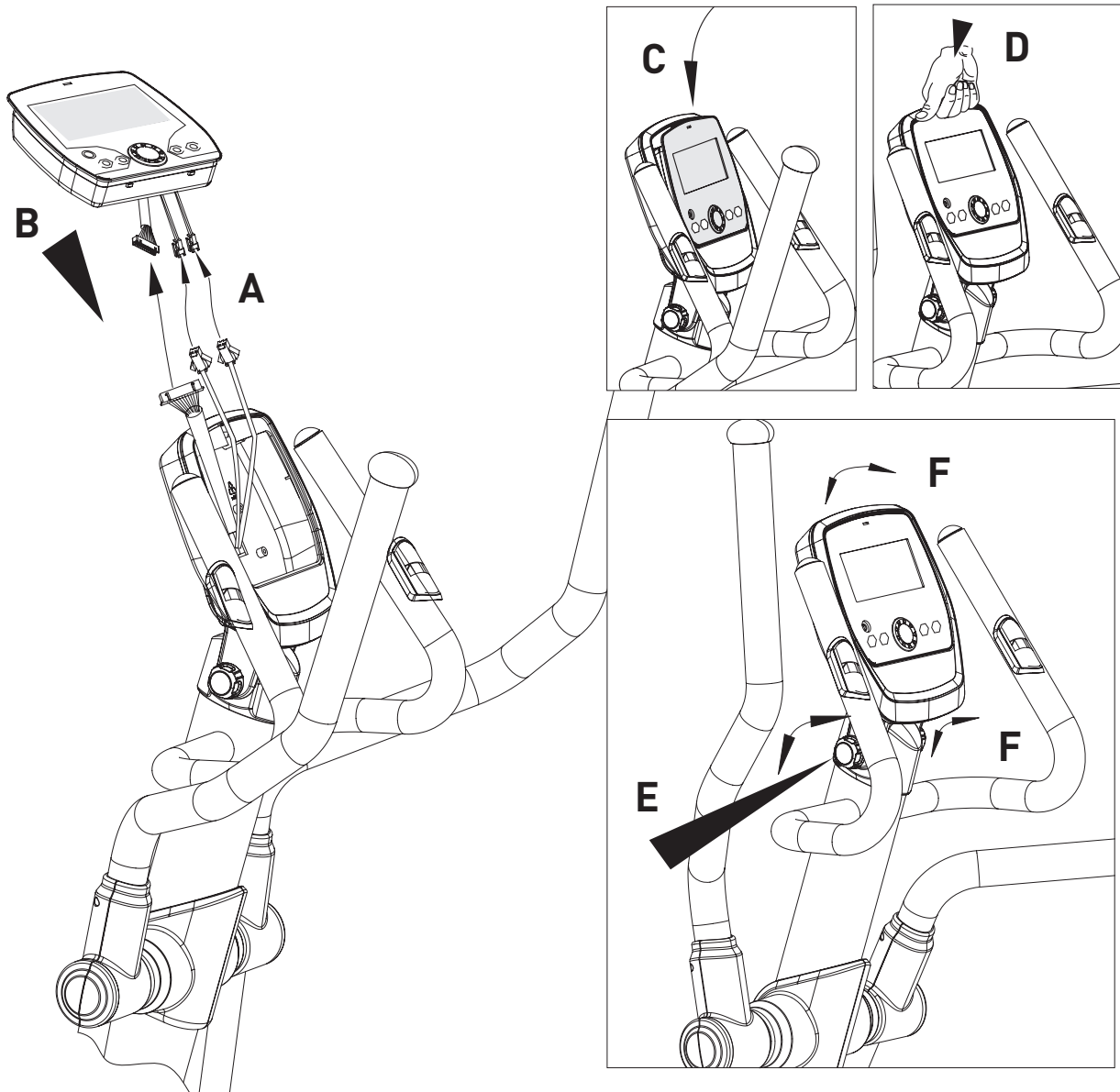
5-қадам

- Маятник тұтқалардың жоғарғы бөліктерін L (сол жақ) және R (оң жақ) таңбаларына сәйкес орнатыңыз.
- Екі бұранды (M8×40), тығырықты (Ø8×19) және сомынды (M8) орнатып, оларды 13 мм-лік сомын кілтімен бұраңыз.
- Тұтқаның жоғарғы бөлігін мезгіл-мезгіл қозғалтып, бұранның қатайтылғанын тексеріп тұрыңыз. Оның мықтап бекітілгеніне көз жеткізіңіз.
- Маятник тұтқа кронштейнінен бұранданы (M5×10) шешіп алып, оны сақтап қойыңыз.
- Маятник тұтқалардың жоғарғы бөліктері мен маятник тұтқа түйіскен жерге пластик қаптамаларды орнатып, оларға бұранда (M5×10) мен 4 бұраншегені (ST3×16) салып, айқыш бұрауышпен қатайтыңыз.
- Екінші жағын да дәл осылай орнатыңыз



6-қадам

- Консольдің 3 коннекторын дисплейге қосып, дисплейді орнатыңыз.
- Сіз консольдің еңіс бұрышын өз қалауыңызға қарай теңшей аласыз.
- Қуат сымын жаттығу құрылғысының алдыңғы жағындағы ұяға қосыңыз.



Жаттығу құрылғысы жұмысқа дайын.

Жаттығу құрылғысын қолданар алдында барлық қосылыстар беріктігіне көз жеткізіңіз, сондай-ақ құрылғыны пайдалану кезінде қосылыстарды уақытылы тексеріп отырыңыз.

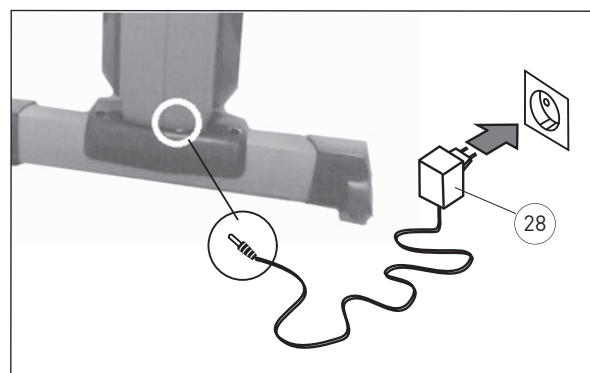
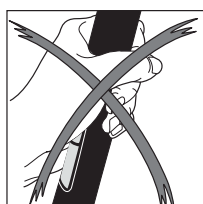
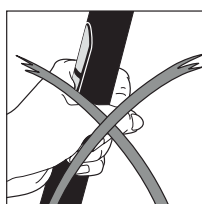
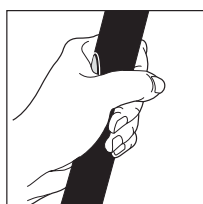
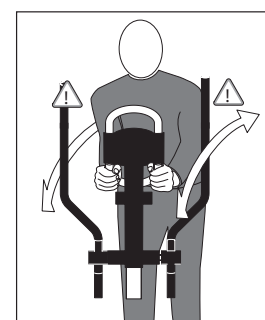
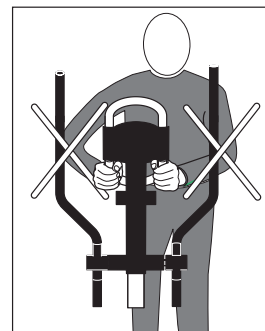
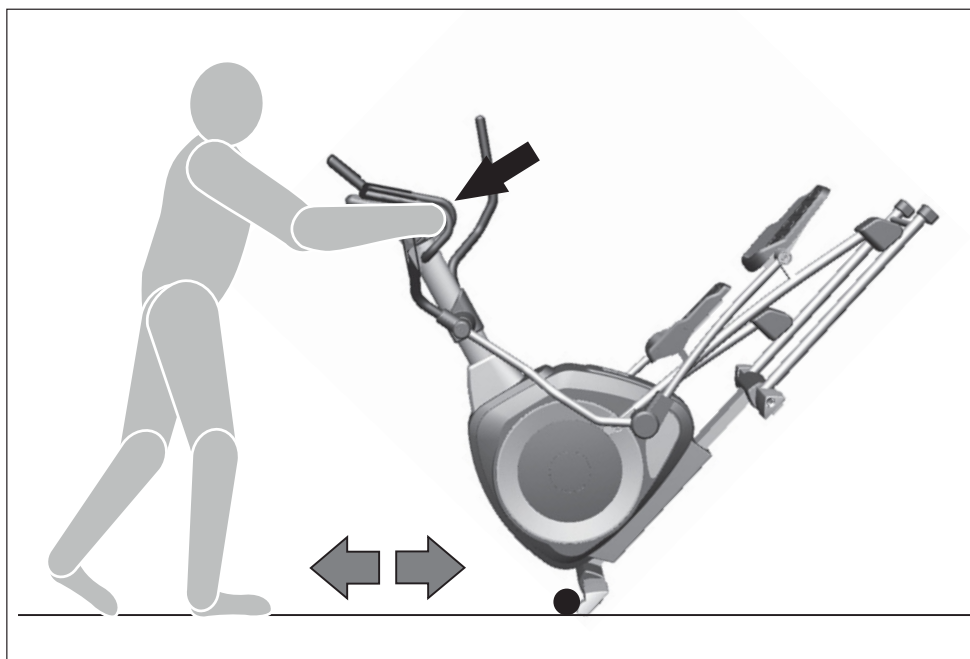
Жаттығуыңыз сәтті болсын!

3 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ

Жаттығу құрылғысын жылжыту

Жаттығу құрылғысын тасымалдау роликтерінің арқасында кез келген жерге оңай жылжытуға болады. Жаттығу құрылғысын басқа жерге жылжыту үшін тағанның жоғарғы тұтқаларынан ұстап, оны өзіңізге қарай еңкейтіңіз.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Жаттығу құрылғысын тегіс емес жерде жылжытпаңыз—одан роликтері мен жаттығу құрылғысының өзі зақымдануы мүмкін.



4 ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жаттығу алдында емдеуші дәрігеріңізбен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан не денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Жаттығуды бастамас бұрын Нұсқаулықты толық оқып шығыңыз.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Егер шаршау, әлсіздік не ауру белгілерін сезсеңіз, жаттығуды бастамаңыз.

Жаттығу құрылғысында алкогольдік немесе есірткілік масаң күйде жаттығуға қатаң тыйым салынады.

Егер жаттығу барысында әлсіздік, бас айналу немесе ауру белгілерін сезсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, мүмкіндігінше тезірек дәрігерге қаралыңыз.

4.1 Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулар

⚠ ҚАУІП! Жаттығу құрылғысын пайдалану кезінде де, пайдаланып болған соң да, балалар мен үй жануарларын оған жолатпау керек, өйткені ол қауіпті!

⚠ ҚАУІП! Ересек адам болмаған кезде балалар немесе үй жануарлары жаттығу құрылғысына жоламауы үшін оның қуат блогын өшіріп, сымды розеткадан суырып қойыңыз.

Өз қауіпсіздігіңізді қамтамасыз ету үшін келесі нұсқауларды орындаңыз:

- Жаттығу құрылғысын ыңғайлы және берік негізге орнату керек.
- Жаттығу құрылғысын алғашқы пайдаланар алдында қосылыстар беріктігін тексеру қажет. Құрылғыны шамамен 6 күн пайдаланғаннан кейін қайта тексеру керек.
- Дұрыс емес немесе шамадан тыс жүктемеге байланысты жарақат алып қалмау үшін жаттығу құрылғысын тек нұсқаулыққа сәйкес пайдалану керек.
- Тот басу қаупіне байланысты құрылғыны ылғалды орынжайға ұзақ уақытқа орнатпаған жөн.
- Жаттығу құрылғысының жұмысқа жарамдылығын уақтылы тексеріп отырыңыз.
- Қауіпсіздік техникасы бойынша тексеру жүргізу пайдаланушының міндетіне жатады. Мұндай тексеруді үнемі және тиісті түрде жүргізу керек.
- Ақаулы немесе зақымдалған компоненттерді сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы дереу ауыстыру қажет.
- Құрылғыны жөнделгенге дейін пайдалануға тыйым салынады.
- Құрылғыны әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақтылы тексеріп отыру.

Өз қауіпсіздігіңіз үшін:

Жаттығуды бастамас бұрын, Сізге осы құрылғыда жаттығуға болатынына сенімді болу үшін дәрігермен кеңесіңіз. Дәрігердің шешімі Сізге жасалатын жаттығу бағдарламасының негізіне алынуы тиіс. Дұрыс емес жаттығу немесе шамадан тыс жүктеме денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін.

4.2 Жаттығуларды жоспарлау және басқару

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

4.3 Пульсті өлшеу бойынша нұсқаулар

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

Пульсті дәлірек және ыңғайлырақ өлшеу үшін жаттығу құрылғысы пульсті сымсыз өлшеу жүйесімен жабдықталған. Бұл жүйені пайдалану үшін Сізге оған сәйкес келетін кеуде кардиодатчигін (таратқышты) тағу керек.

4.4 Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі

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 кардиожүктемелер түрін орындаңыз. Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз. Жаттығу алдында әрқашан қыздырыныңыз. Бұлшықеттерді созып алмау және жарақат алмау үшін кемінде бес минут созылу не гимнастика жаттығуларын жасаңыз. Пульсті үнемі тексеріп отырыңыз. Егер Сізде пульсті (ЖСЖ) өлшейтін құрал болмаса, терапевттен пульсті қалай тиімді өлшеуге болатынын сұраңыз. Жақсы жаттығу нәтижелеріне қол жеткізу үшін дәрігердің көмегімен жасыңыз бен физикалық дайындық деңгейіңізге сәйкес оңтайлы ЖСЖ диапазонын анықтаңыз.

Жаттығу кезінде пульсті үш рет өлшеңіз:

1. Жаттығуды бастамас бұрын (қалыпты пульс);
2. Жаттығуды бастағаннан кейін 10 минут өткенде (жүктеме пульсі немесе күйзеліс пульсі);
3. Жаттығу аяқталғаннан кейін 1 минут өткенде (қалпына келу пульсі).

Төмендегі кесте жаттығу үшін оңтайлы пульстің ЖСЖ анықтауға көмектеседі.

Жас	50–65%	65–75%	75–85%	65–92%	80–92%
20–23	100–128	130–148	150–167	130–181	160–181
24–27	98–125	127–145	147–164	127–178	157–178
28–31	96–123	125–142	144–161	125–174	154–174
32–35	94–120	122–139	141–157	122–170	150–170
36–39	92–118	120–136	138–154	120–167	147–167
40–43	90–115	117–133	135–150	117–163	144–163
44–47	88–112	114–130	132–147	114–159	141–159
48–51	86–110	112–127	129–144	112–155	138–155
52–55	84–107	109–124	126–140	109–152	134–152
56–59	82–105	107–121	123–137	107–148	131–148
60–63	80–102	104–118	120–133	104–144	128–144
64–67	78–99	101–115	117–130	101–141	125–141
68–70	76–98	99–113	114–128	99–138	122–138

Жүрек соғу жиілігі нақты адамның жасына, денсаулық жағдайына және физикалық дайындық деңгейіне байланысты болады. Әр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсат етілген ЖСЖ диапазоны бар. Пульстің жоғарғы және төменгі шектері арасындағы аймақ «аэробты аймақ» деп аталады.

Сіз өз жасыңызға сәйкес жоғарғы ЖСЖ шегін келесі формула арқылы анықтай аласыз:

Ерлерге:

220 минус жас (мысалы: ер кісі 44 жаста болса, оның максималды ЖСЖ минутына $220 - 44 = 176$ соққыдан аспауы тиіс).

Әйелдерге:

226 минус жас (мысалы: әйел кісі 44 жаста болса, оның максималды ЖСЖ минутына $226 - 44 = 182$ соққыдан аспауы тиіс).

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Адам жасына, денсаулық жағдайына және физикалық дайындық деңгейіне сәйкес келетін жүрек соғу жиілігінің қауіпсіз мәндерін тек емдеуші дәрігер ғана анықтай алады.

Қауіпсіздік пен жаттығу тиімділігін арттыру үшін жаттығуды бастамас бұрын дәрігерге қаралып, өзіңіздің оңтайлы ЖСЖ диапазоныңызды анықтаңыз.

Калория шығыны «аэробты аймақта» өте қарқынды болады, ол максималды күйзеліс пульсінің 65-75%-ін құрайды. Мысалы, 40 жастағы ер адам үшін:

Пульстің максималды мәні $220 - 40 = 180$ құрайды

«Аэробты аймақтың» жоғарғы шегі — $180 \times 75\% = 135$

«Аэробты аймақтың» төменгі шегі — $180 \times 65\% = 117$

Есіңізде болсын: ЖСЖ мәндері денсаулық жағдайының жалғыз көрсеткіші емес, сондықтан жаттығу кезінде хал-жағдайыңызды мұқият бақылап отырыңыз.

Жаттығудан кейінгі пульстің қалыпты жиілігінің қалпына келуі физикалық дайындықтың жалпы көрсеткіші болып табылады. Мінсіз жағдайда жаттығу аяқталғаннан кейін 1-1,5 минут ішінде пульс қалыпты мәніне оралуы тиіс.

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 пульссыздің мәнін өлшеу арқылы бақыланады.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Пульсті бақылау жүйелері бұрмаланған, дәл емес деректерді көрсетуі мүмкін. Жаттығу құрылғысы көрсететін пульс 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 сезсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз!

Жаттығу кезінде көбірек сұйықтық ішіңіз. Адамға тәулігіне 2-3 л сұйықтық ішуге кеңес берілетінін ескеріңіз. Дегенмен, бұл көрсеткіш жаттығу кезінде айтарлықтай арта түседі. Сіз ішетін сұйықтық бөлме температурасында болуы тиіс.

4.5 Денені қыздыру және қалпына келтіру

Жаттығу алдында қыздырыну денені жаттығуға дайындап, 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 қимылдары созылу элементтерін 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, денені қыздыру мен созылу жаттығуларының қысқа кешенін жасаңыз, сөйтіп ол 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 түсіру) мен созылу жаттығуларын жатқызуға болады. Бұл бұлшықеттерді босаңсытып, қалыпқа келу процесін тезірек бастауға және жүректі тезірек тыныштандыруға көмектеседі.

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

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жаттығу алдында статикалық созылу жаттығуларын жасамаңыз: оларды жаттығудан кейін бүкіл дене бұлшықеттері жақсы қыздырылған кезде жасау керек. Мұндай жаттығуларды денені қыздырмай жасаған кезде жарақат алу қаупі артады. Оған қоса, бұл созылу түрі бұлшықеттерді босаңсытады, сондықтан созылған бұлшықеттермен кейінгі жаттығулар тиімділігі 15—20%-ке төмендейді.

- Жаттығудан алдын бұлшықеттерді орташа созуға арналған базалық жаттығулар
- Мойын және иық
 - Түреген тұрып басты бірнеше (бес-алты) рет алға-артқа және оңға-солға еңкейтіңіз, содан кейін бір бағытта және керісінше айналдырыңыз;
 - Иықтарды жоғары-төмен көтеріп, түсіріңіз, содан кейін оларды бірге және жеке-жеке айналдырыңыз;

- **Қолдар**
Қолды біркелкі сермеңіз және оларды кезек-кезең жоғары көтеріп, сәл артқы тарту арқылы екі жаққа созыңыз. Қолды екі жаққа созып, алдымен иық, содан кейін шынтақ буындарын баяу айналдырыңыз;
Қолды алға қарай созып, жұдырықтарды бірнеше рет ашып, жұмыңыз, содан кейін жұдырықтарды қысып, бір бағытта және керісінше айналдырыңыз;
- **Кеуде**
Кеуде мен арқа бұлшықеттерін созыңыз — алға қарай еңкейіп, арқаны дөңгелектеңіз, содан кейін тік тұрып, кеуде қуысын ашу арқылы иықтарды артқа қарай тартыңыз;
- **Бел**
Алға, артқа және екі жаққа қарай бірнеше (бес-алты) рет еңкейіңіз, бірнеше рет жамбасты бұрыңыз, денені екі жаққа баяу бұрыңыз;
- **Аяқтар**
Орташа амплитудамен бірнеше рет аттап түсіңіз;
Сандарды жоғары көтеру арқылы бір орында жүріңіз;
Аяқ бастарын айналдырыңыз;
Аяқты бүкпей, алға қарай баяу еңкею арқылы қол саусақтарын аяқ саусақтарының ұшына тигізуге тырысыңыз.

Созылу алдында:

Тыныс алу мен ЖСЖ қалпына келгенше күтіңіз.

Бір жұтым су ішіңіз.

Өзіңізге орын дайындаңыз: гимнастикалық кілемшені төсеңіз, тірек табыңыз (мысалы, швед қабырғасы), өзіңізді айнадан көретін жерге жайғасуға тырысыңыз.

Созылмалы таспаны дайындаңыз — ол икемге келуі қиын дене қалыптарында ұстауға көмектеседі.

Созылу кезінде:

жаттығуға белсенді қатысқан бұлшықет топтарымен жұмыс істеңіз;

барлық іс-қимылдарды серпілмей, жұлқынбай баяу және біркелкі орындаңыз;

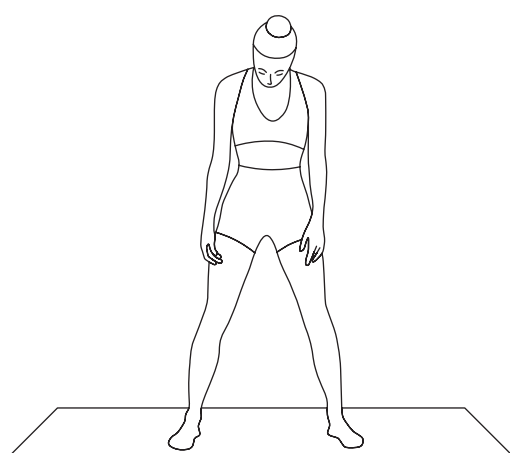
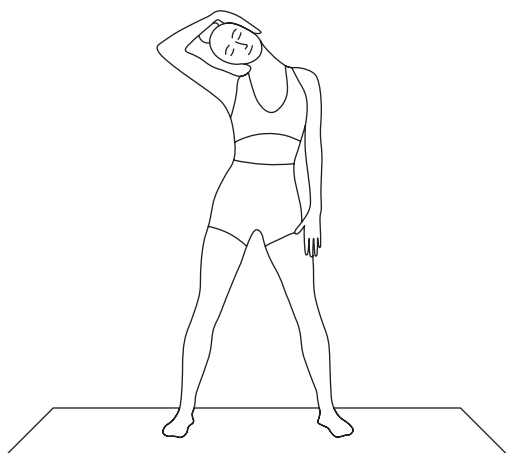
бұлшықетті созу алдында оны босаңсытыңыз;

не сезетініңізді қадағалаңыз — керілу мен жағымды ауыру сезімі қалыпты жағдай, ал кенеттен ауыру мен ашып ауруға жол бермеңіз;

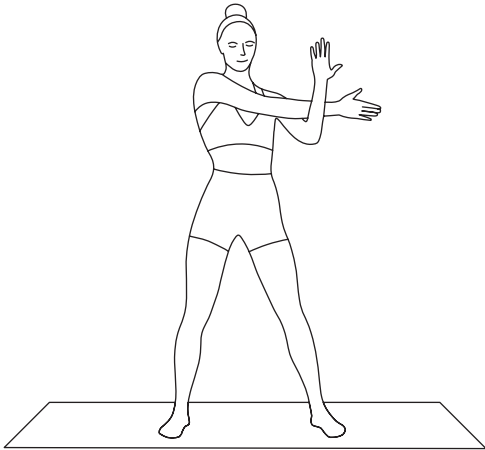
жаттығуды жұппен жасамаңыз — басқа адам Сіз сезген нәрсені сезбейтіндіктен, ол шамадан тыс басып не тартып жіберуі мүмкін;

демді ұстамай, қалыпты тыныс алыңыз;

әр қалыпта 30 секундтан артық тұрмаңыз.

4.6 Базалық жаттығулар**Мойын**

Басты екі жаққа және алға қарай ақырын еңкейтіп, басты алақанмен итеру арқылы қысымды бірте-бірте арттырыңыз.



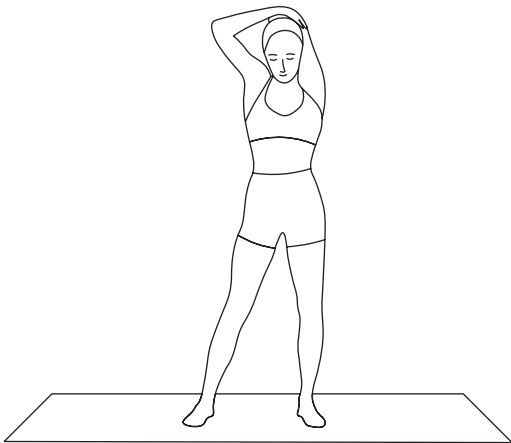
Иықтар

Қолды еденге параллель (оң қолды солға, сол қолды оңға) созып, екінші қолмен шынтақты ақырын артқа қарай тартыңыз.



Бицепс

Қолды алға қарай созып, алақанды жоғары қаратыңыз. Екінші қолмен саусақтарды басып, төмен қарай тартыңыз.



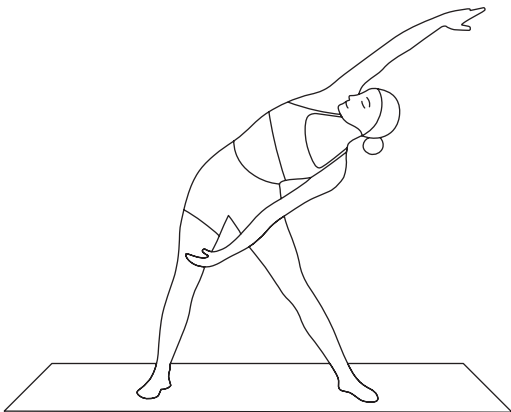
Трицепс

Қолды шынтақтан бүгіп, оны арқаға апарыңыз. Саусақтарды омыртқа бойымен төмен қарай тартып, екінші қолмен иықты аздап басыңыз.



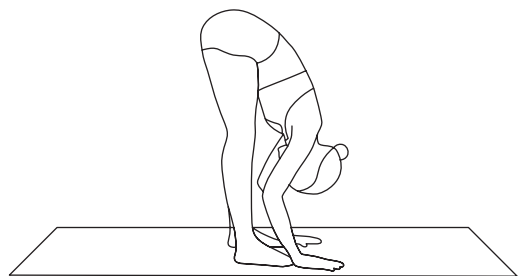
Кеуде

Қолды арқа тұсына апарып, саусақтарды айқастырып, денені жоғары қарай созыңыз.



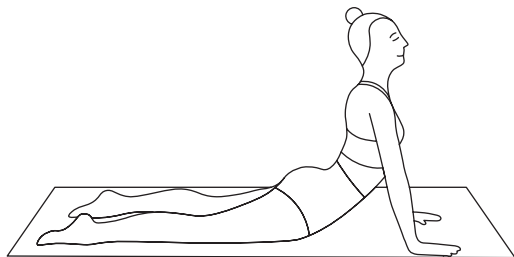
Іш бұлшықеттері

Оң қолды жоғары көтеріп, денені солға қарай еңкейтіп, солға қарай созылыңыз. Екінші қолмен қимылды қайталаңыз.

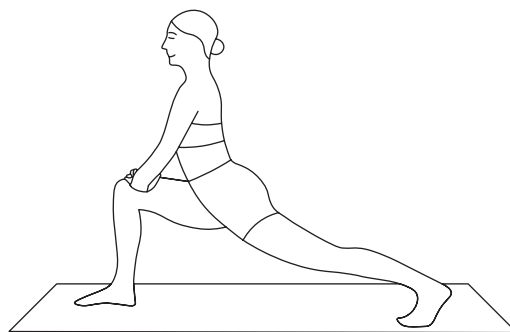


Арқа және омыртқа

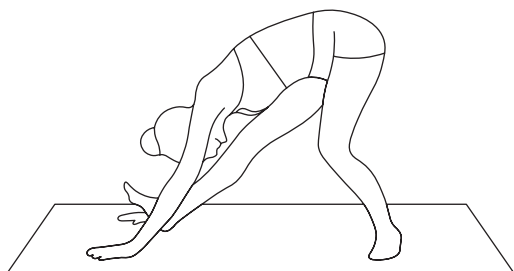
Аяқтарды сәл бүгіп, иық деңгейінде қойыңыз, содан кейін төмен қарай еңкейіп, сандарды құшақтаңыз. Денені төмен қарай созыңыз. Қолмен аяқ саусақтарына қарай созылып, оларға қол тигізуге тырысыңыз.

**Іш тығыршығы**

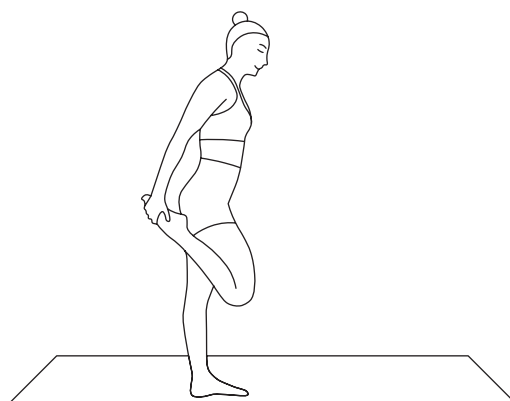
Кілемшеге ішпен жатып, қолды жерге тіреңіз, содан кейін денені жоғары көтеру арқылы іш тығыршығын созыңыз. Басты тік ұстаңыз.

**Аяқтар**

Бір аяқпен алға аттап түсіп, тірейтін аяқтың тізесіне денені еңкейту арқылы екінші аяқтың балтыр және тақым бұлшықеттерін созыңыз.



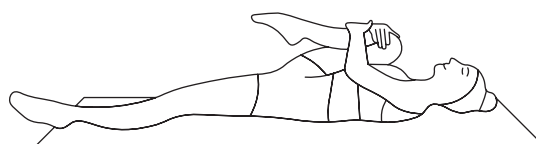
Алға бір қадам жасап, өкшеге тұрыңыз. Дене салмағын екінші аяққа ауыстырып, оны сәл бүгіңіз. Екі қолды тізеге қойып, төмен қарай еңкею арқылы сан бицепсі мен тақым сіңірін созыңыз.



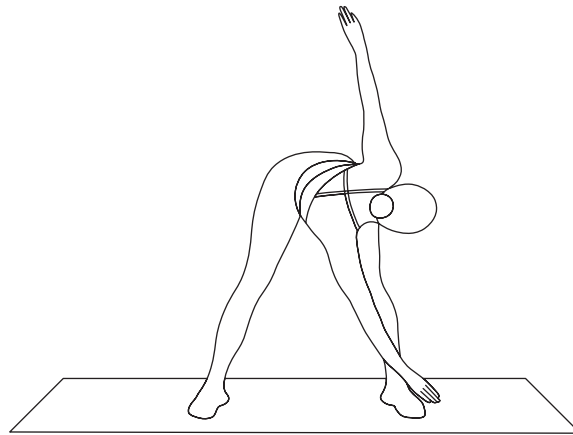
Аяқты тізеден бүгіп, оны артқа қарай тартыңыз және аяқ басын қолмен ұстаңыз. Квадрицепсті созу үшін табанды бөксеге қарай тартыңыз.



Бір аяқпен алға алшақ аттап түсіп, қолды жоғары көтеріңіз және шап бұлшықеттерін созыңыз.

**Сан және бөксе**

Аяқты тізеден бүгіп, оны жоғары көтеру арқылы санды ішке қарай тартыңыз. Сан бицепсі мен бөксе бұлшықеттерін созу үшін қолмен балтырды басыңыз.

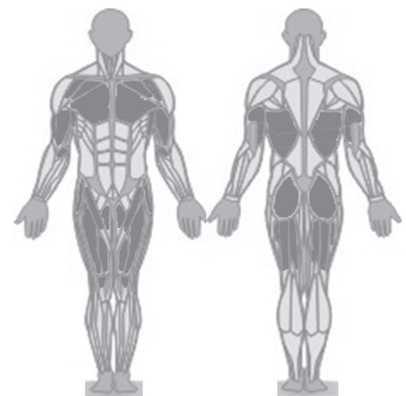


Бүкіл дене үшін

Диірмен — қарқынды жаттығудан кейін бүкіл дене бұлшықеттерін созуға арналған классикалық жаттығу. Аяқтарды иық деңгейінен алшақ орналастырып, қолды екі жаққа созыңыз, содан кейін алға қарай еңкейіп, қол саусақтарын кезек-кезек аяқ басына тигізіңіз немесе әзірше саусақтарды тигізе алмасаңыз, оларға қарай жай ғана тартылыңыз.

4.7 Кросс жаттығу құрылғысы

Құрылғы аяқ, қол, дене және иық сияқты үлкен бұлшықет топтарын жаттықтыру үшін мінсіз. Эллипстік қозғалыс процесінің арқасында жаттығу әсіресе буындар үшін қауіпсіз. Кросс жаттығу құрылғысы өз кәсібіне байланысты көп отыратын адамдар үшін әсіресе қолайлы. Құрылғымен жаттығу кезінде денеңіз түзу орналасады. Осыған байланысты арқа мен омыртқаға жүктеме түспейді. Әртүрлі жаттығу жолдары бар: тек аяқты жаттықтыру — қолмен бекітілген қолсаптан ұстау, қолды пассивті қолдану арқылы барлық бұлшықет топтарын жаттықтыру, қолды белсенді қолдану арқылы барлық бұлшықет топтарын жаттықтыру. Аяқ пен қол жаттығуларын біріктірген кезде барлық маңызды бұлшықет топтарына жүктеме түсіп, олар тиімді жаттығады. Дененің жоғарғы бөлігін қолсаптарда жаттықтыру қолдың, иықтың және арқаның бұлшықеттерін, қосымша жүктеме береді.



Артықшылықтары:

- буындарға зиянсыз эллипстік қозғалыс;
- бүкіл денені тиімді жаттықтырады және барлық маңызды бұлшықет топтарына жүктеме береді;
- алға және артқа қозғалу арқылы әртүрлі жаттығу нұсқалары;
- денсаулықты жақсартуға бағытталған фитнес жаттығулары үшін өте қолайлы.

Энергия шығыны (ккал): сағатына шамамен 700

Майды кетіру: сағатына шамамен 55–59 г

Денені дұрыс ұстау және қимылдату

Аяқты аяқ платформасына қойып, онда нық тұрғаныңызға көз жеткізіңіз.

Бұндайда табан аяқ платформасының алдыңғы жиегіне тіреліп тұруы мүмкін (әсіресе, бойы аласа адамдарда).

Шынтақты сәл бүгіп, қолсапты кеуде деңгейінде ұстаңыз. Дененің жоғарғы бөлігін тік ұстаңыз. Қозғалыс кезінде тізе мен шынтақ әрқашан сәл бүгіліп тұрғанына көңіл аударыңыз.

Алға қарай қозғалған кезде қалыпты жүгіру кезіндегідей өкшені платформадан жоғары көтеру арқылы балтыр бұлшықеттерін жаттықтырып, аяқты қанмен қамтамасыз етіңіз.



Жаттығу нұсқалары

Кросс жаттығу құрылғысы әртүрлі жаттығу нұсқаларын ұсынады. Қолсаптарды белсенді және пассивті түрде қозғалту арқылы дененің жоғарғы жағын жаттықтыру қарқындылығын өзгертуге болады. Осылайша, мысалы, қолсаптарды пассивті және бос ұстау арқылы аяқ пен бөксе бұлшықеттеріне көбірек жүктеме түсіруге болады.

Дененің жоғарғы жағын жаттықтыру қарқындылығын арттыру үшін қолсаптарды белсендірек қозғалту жеткілікті.

Алайда, жалпы және тұтастай алғанда, жаттығуға иық, қол, арқа, сонымен қатар бөксе және аяқ сияқты барлық бұлшықет топтары қатысады.

Сіздің кросс жаттығу құрылғыңыз Сізге мүлдем қолды пайдаланбай жаттығуға да мүмкіндік береді. Ол үшін жай ғана қозғалмайтын тұтқалардан ұстаңыз. Бұндайда шынтақтар дененің жоғарғы жағында бос тұрады, ал қозғалмалы қолсаптары еркін қозғалады. Бұл қалыпта тек аяқ пен бөксе бұлшықеттері жаттығады.

4.8 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Қысқаша сипаттама

Электрондық модульде өзгеретін таңбалар мен суреттер көрсетілетін индикация аймағы (дисплей) және батырмалар орналасқан функция аймағы бар.



Индикация аймағы
Дисплей

Функциялар аймағы
Батырмалар
Бұрама ажыратқыш
(Реттегіш)

Электрондық модульдің келесі функциялар бар:

- 4 пайдаланушыға арналған есте сақтау құрылғысы және теңшелімдер
- 4 жаттығу диапазоны:
MANUAL = жүктемені қолмен орнату,
PROGRAM = алдын ала орнатылған профильдер,
PERSONAL = жеке профиль,
H.R.C. = пульспен басқарылатын бағдарлама
- Жаттығу теңшелімдері Уақытты, Қашықтықты, Энергия шығынын, пульс параметрлерін бақылауды сақтайды
- Оптикалық және дыбыстық көрсеткіштермен бақылау
- Пульстің жасқа байланысты мақсатты мәні
- Физикалық күйді 1–6 бағалау көрсеткіші 1 минуттан кейін демалу кезінде пульстің мәні бойынша есептеледі
- Моторлы тежелу сатыларын орнату
- Сақталатын жеке профиль жүктемесі
- Тежелу сатысы мен қадам жиілігінен кейінгі энергия шығынын есептеу
- Энергия шығыны көрсеткішін таңдау [кДж не ккал]
- Күту режиміндегі температура көрсеткіші [°C]
- POLAR компаниясы ұсынған T34 сияқты қодталмаған кеудебауларға арналған біріктірілген пульс датчигі

Функциялар аймағы

Әрі қарай 5 батырманың мақсаты түсіндірілген.



Барлық батырмалар

- Жүйе күту режимінен шығады


RECOVERY (физикалық дайындықты бағалайтын демалыс күйіндегі пульс)

- Бұл функция батырмасы демалыс күйіндегі пульсті өлшеу функциясын іске қосады және физикалық күйді бағалайды.


RESET (қысқа басу) жаттығу алдында

- Бұл функция батырмасы арқылы ағымдағы көрсеткішті жоюға болады.


RESET (ұзақ басу)

- Қайта іске қосу үшін көрсеткіштерді жою.


Реттегіш (оңға бұрау)

- таңдау кезінде: келесі мәзір элементіне ауысады
- енгізу кезінде: енгізілген мәнді арттырады

Реттегіш (солға бұрау)

- таңдау кезінде: келесі мәзір элементіне ауысады
- енгізу кезінде: енгізілген мәнді азайтады

Реттегіш (қысқа басу)

- Таңдалған не енгізілген мән қабылданады.
- Келесі мәзір тармағы көрсетіледі.


Реттегіш (ұзақ басу)

- Ағымдағы пайдаланушының жаттығу таңдауы қайтадан көрсетіледі.
- немесе**
- Көрсеткіш келесі бағдарламамен немесе пайдаланушы таңдауымен жойылады.

Kjoule > Kcal > Kjoule


RESET + Реттегіш (бір уақытта)

- Энергия шығынын килоджоульден килокалорияға ауыстыру


START STOP

- Жаттығу түрі. Жаттығу уақыты өсу ретімен есептеледі.
- STOP көрсеткішімен жаттығуды тоқтату. Жаттығу уақыты бір орында тұрады. Ø тежелу сатыларының орташа мәні қысқа уақыт көрсетіледі.


QUICKSTART

- «MANUAL» бағдарламасы іске қосылады. Жаттығу уақыты есептеле бастайды.


Пульсті өлшеу

Пульсті 3 жолмен өлшеуге болады:

- Құлақ қыспасы (қосымша)
- Пульсті өлшейтін қол сенсорлары
- Кеудебау (қосымша)


Пульсті өлшеу

Пульсті 3 жолмен өлшеуге болады:

- Құлақ қыспасы (жеткізілім жиынтығына кіреді)
- Пульсті өлшейтін қол сенсорлары
- Алмалы-салмалы датчигі бар кеудебау (жеткізілім жиынтығына кірмейді)

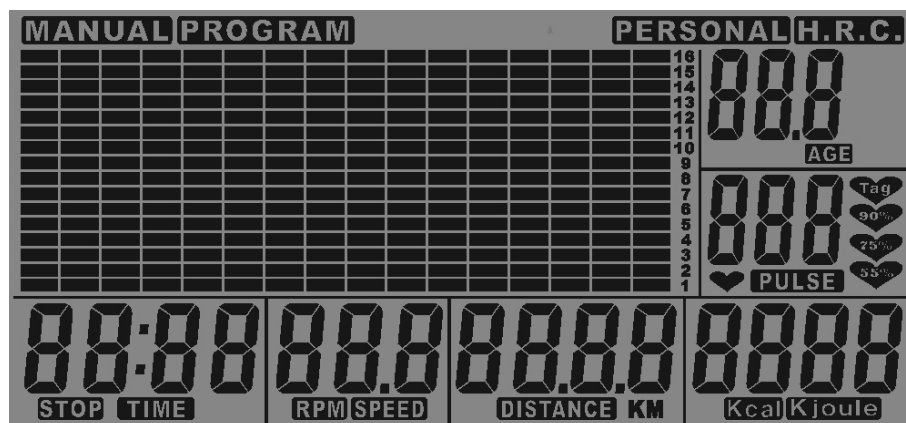
4.9 Индикация аймағы / дисплей

Дисплей әртүрлі функциялар туралы ақпарат береді.

4 жаттығу диапазонынан бағдарламаны таңдау

- MANUAL: Жүктеме деңгейлерін пайдаланушы қолмен теңшейді.
 PROGRAM: 12 бағдарлама (профиль) жүктеме деңгейін теңшейді.
 PERSONAL: Жеке профиль жүктеме деңгейін теңшейді
 H.R.C.: Жаттығу кезінде пульсті орнату арқылы пульсті жаттықтыру бағдарламасы

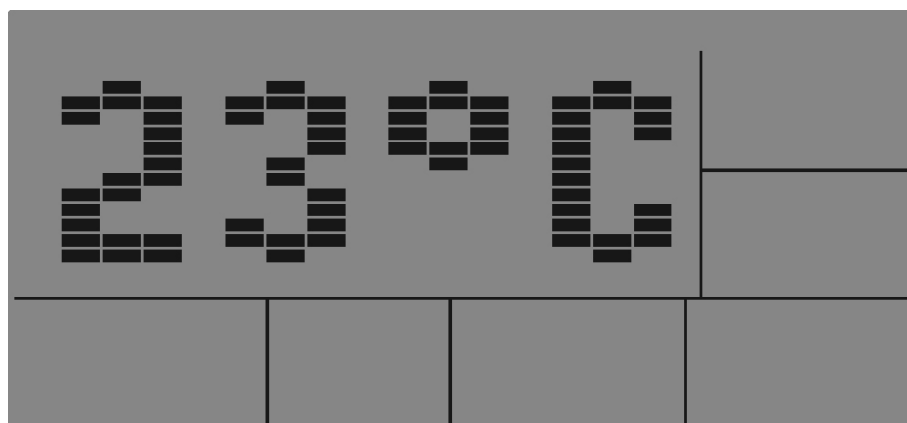
Профиль жүктеме
 Биіктік =
 1–16 саты
 Бастапқы
 қалып = сол
 жақта



Пайдаланушы (USER)
 U0 = қонақ, U1-U4
AGE
 Жасы: 10—99
PULSE Пульс
 Индикация
 40 - 220
55%, 75%, 90%, Tag
 Жасқа байланысты есептелген пульстің теңшелімдері

TIME Жаттығу уақыты Индикация 0:00 > 99:59 99:00 > 0:00 STOP Кідірту Тоқтату бойынша ұсынымдар	RPM Қадам жиілігі Индикация 14 – 199 SPEED Жылдамдықты арттыру Индикация - 99,9 км/сағ.	DISTANCE Қашықтық Индикация 0:00 > 99:59 99:00 > 0:00	Kcal Kjoule Энергия шығыны Индикация 0 > 9999 9990 > 0
--	--	--	---

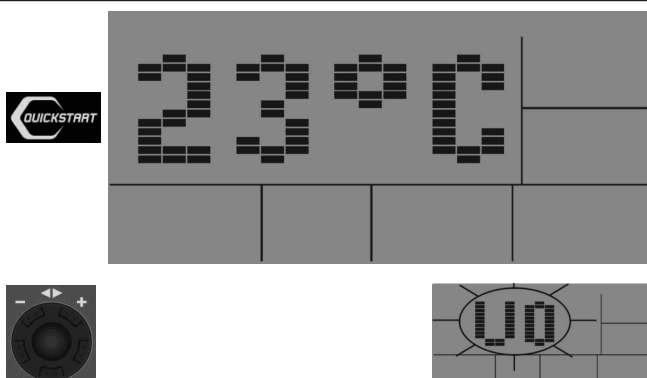
Дисплей әртүрлі функциялар туралы ақпарат береді.



Crosstrainer үшін келесі мәндер қолданылады: 60 айн./мин. = 9,5 км/сағ.

4.10 Жаттығу бойынша ұсынымдар

Жылдам старт (танысу үшін)



Quickstart:

арнайы теңшелімдерсіз

- «QUICKSTART» батырмасын басыңыз.

Соңғы пайдаланушының деректері көрсетіледі

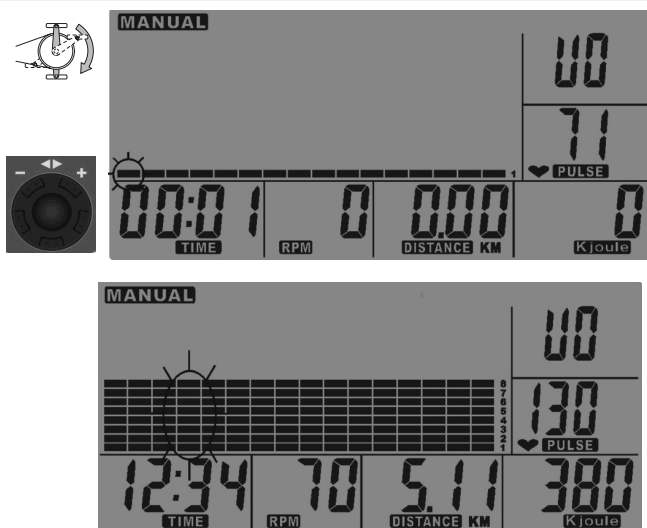
немесе

пайдаланушыны таңдау

«MANUAL» бағдарламасы іске қосылады. Жаттығу уақыты есептеле бастайды.

- Педальды басу

Қадам жиілігі, жылдамдық, қашықтық және энергия шығыны өсу ретімен есептеледі. Пульс, егер пульс өлшеу қосулы болса. Ағымдағы сызықша әр 15 секунд сайын өзгеріп отырады.



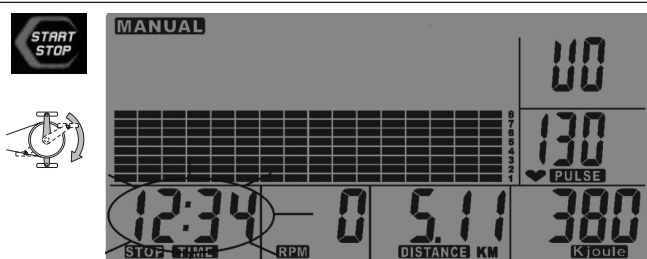
Жүктемені өзгерту

- «Оңға қарай» реттегіші
Жүктеме біртіндеп артады.
- «Солға қарай» реттегіші
Жүктеме біртіндеп азаяды.



Жаттығуды тоқтату

- «START STOP» батырмасын басу
Жүктеменің орташа мәні (0) қысқа уақыт көрсетіледі.
Қадам жиілігі мен жылдамдық «0 мәнін» көрсетеді
TIME және **STOP** жаттығу уақыты жыпылықтайды.



Жаттығуды жалғастыру

- «START STOP» батырмасын басу
- Педальды басу

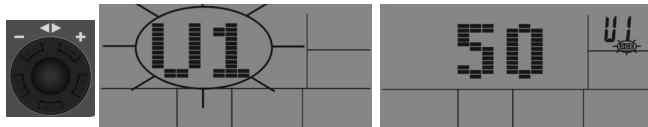
немесе

Жаттығуды аяқтау және күту режимі

Жаттығу аяқталғаннан кейін 4 минут ішінде дисплей күту режиміне ауысып, температураны көрсетеді.

Егер дисплей батырманы не педальды басу арқылы қайта қосылса, жаттығуды жалғастыруға болады.

MANUAL жаттығу диапазоны (жүктемені қолмен орнату)



Жыпылықтайтын аймақтарды өзгертуге болады.

- Мәндерді өзгерту үшін «Реттегішті» бұраңыз.
- Мәндерді сақтау үшін «Реттегішті» басыңыз.

Пайдаланушы деректерін енгізу

- «Батырманы» не «Реттегішті» іске қосыңыз.

Соңғы пайдаланушы деректері жыпылықтайды

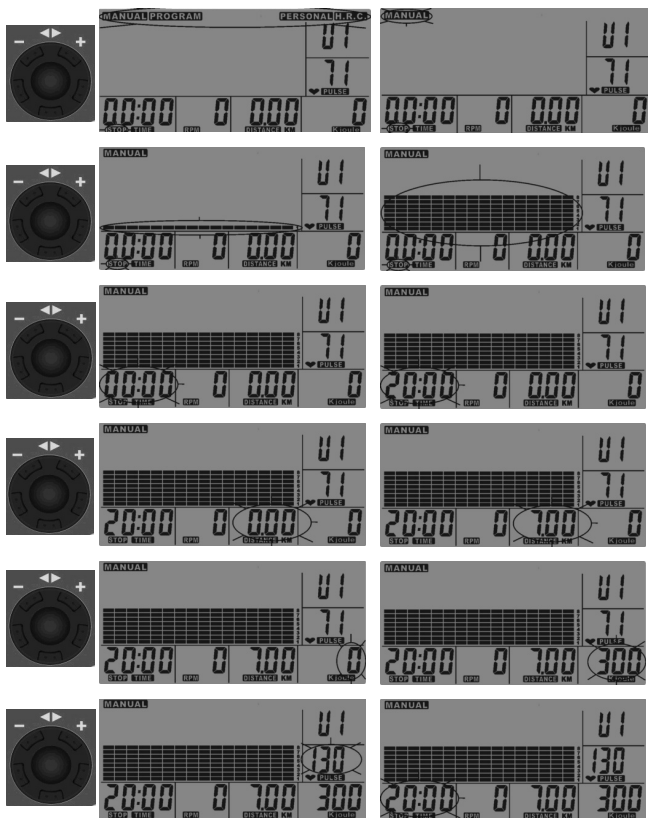
Пайдаланушыны растау

Пайдаланушыны сақтау (мұнда 1-пайдаланушы)

Жасты енгізу

Енгізілген жас мөлшерінен H.R.C. бағдарламасында «220 минус жас» ережесі бойынша пульстің мақсатты мәндері есептеледі.

Жасты енгізу (мұнда 50 жас)



Жаттығуды таңдау

MANUAL жаттығу диапазонын теңшеу
MANUAL қолдану

Жаттығу параметрлерін енгізу

Жүктемені өткізіп жіберу (тежелу сатысы) немесе оны анықтап, орнату (мұнда 8-саты)

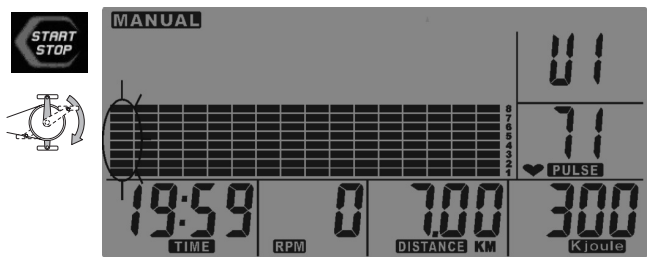
Жүктеме уақытын өткізіп жіберу немесе оны анықтап, орнату (мұнда 20:00 минуттық саты)

Орнатылған жаттығу уақыты 16 профильді сызықшамен көрсетіледі. Егер уақыт орнатылмаса, ағымдағы сызықша әр 15 секунд сайын өзгеріп отырады.

Қашықтықты өткізіп жіберу немесе оны анықтап, орнату (мұнда 7,00 км)

Энергия шығынын өткізіп жіберу немесе оны анықтап, орнату (мұнда 300 кДж)

Пульс параметрлерін өткізіп жіберу немесе анықтау және жаттығу уақытын орнату, т. б. (мұнда 130 соқ./мин.)



Жаттығу

- «START STOP» батырмасын басу
 - Педальдарды басу
- Уақыт, Қашықтық, Энергия шығыны санағы басталады. Егер пульсті өлшеу белсенді болса, пульс бақыланады және ол шекті мәннен асса, жыпылықтайды.

Жүктемені өзгерту

- «Реттегішті» солға не оңға бұрау»
- Жүктеме артады не азаяды

**Жаттығуды тоқтату**

- «START STOP» батырмасын басу

Жүктеменің орташа мәні (Ø) қысқа уақыт көрсетіледі.

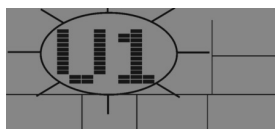
Қадам жиілігі мен жылдамдық «0 мәнін» көрсетеді
Жаттығу уақыты және STOP жыпылықтайды.

**Жаттығуды жалғастыру**

- «START STOP» батырмасын басу
- Педальдарды басу

Нұсқау:

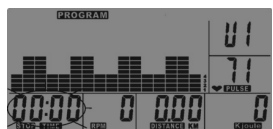
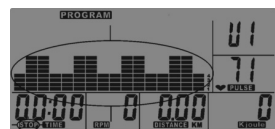
Әдепкі мәнге жеткенде (0 мәні жыпылықтайды, 8 дыбыстық сигнал), уақыт пен STOP көрсеткіші жыпылықтап, «Жаттығуды тоқтату» жазуы көрсетіледі. Әдепкі мәндер қайта көрсетіледі. «START STOP» батырмасын және педальды басқанда, көрсеткіш келесі әдепкі мәнге жеткенге дейін қайтадан белсенді болады.

PROGRAM жаттығу диапазоны

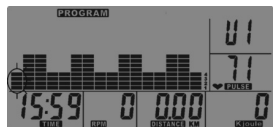
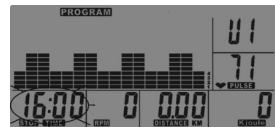
Жүктеме деңгейлерін автоматты түрде теңшейтін 12 бағдарламаның (профильдің) бірін таңдау.

Пайдаланушы деректерін енгізу және растау**PROGRAM таңдау****12 бағдарламаның біреуін таңдау (мұнда P1)****Жаттығу параметрлерін енгізу**

Жүктеме уақытын өткізіп жіберу немесе оны анықтап, орнату (мұнда 16:00 минут)



Орнатылған жаттығу уақыты 16 профильді сызықшамен көрсетіледі. 16 минут орнатылған кезде, бір сызықша 1 минутқа сәйкес келеді. Егер уақыт орнатылмаса, ағымдағы сызықша әр 15 секунд сайын өзгеріп отырады.



Қашықтықты өткізіп жіберу немесе оны анықтап, орнату

Энергия шығынын өткізіп жіберу немесе оны анықтап, орнату

Пульстің мәнін өткізіп жіберу немесе оны анықтап, орнату

қайтадан Жаттығу уақыты және т. б.

**Жаттығу**

- «START STOP» батырмасын басу
 - Педальдарды басу
- Уақыт, Қашықтық, Энергия шығыны санағы басталады. Егер пульсті өлшеу белсенді болса, пульс бақыланады және ол шекті мәннен асса, жыпылықтайды.



Жүктемені өзгерту

- «Реттегішті солға не оңға бұрау»
Жүктеме артады не азаяды



Жаттығуды тоқтату

- «START STOP» батырмасын басу
Жүктеменің орташа мәні (Ø) қысқа уақыт көрсетіледі.
Қадам жиілігі мен жылдамдық «0 мәнін» көрсетеді
Жаттығу уақыты және STOP жыпылықтайды.



Жаттығуды жалғастыру

- «START STOP» батырмасын басу
- Педальдарды басу

PERSONAL жаттығу диапазоны



Жеке профильді теңшеп, жаттығу

Пайдаланушы деректерін енгізу және растау

PERSONAL таңдау

2 жолы бар: профильді жаттығу алдында немесе жаттығу кезінде жасау.



Профильді жаттығу алдында жасау

Профильдің бірінші сызықшасы жыпылықтайды және оны өзгертуге болады.

- Мәндерді өзгерту үшін «Реттегішті» бұраңыз.
- «Реттегішті» басқан кезде жүктеме расталып, келесі сызықшаға өтеді
- «Реттегішті» ұзақ басу (бұл әрекет профильді сақтайды)

Жаттығу уақыты жыпылықтайды және оны өзгертуге болады (мұнда 16:00 минут). Орнатылған жаттығу уақыты 16 профильді сызықшамен көрсетіледі. 16 минут орнатылған кезде, бір сызықша 1 минутқа сәйкес келеді. Егер уақыт орнатылмаса, ағымдағы сызықша әр 15 секунд сайын өзгеріп отырады.

Қашықтықты өткізіп жіберу немесе оны анықтап, орнату

Энергия шығынын өткізіп жіберу немесе оны анықтап, орнату

Пульстің мәнін өткізіп жіберу немесе оны анықтап, орнату қайтадан Жаттығу уақыты және т. б.

Жаттығу

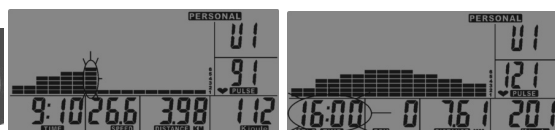
- «START STOP» батырмасын басу
- Педальдарды басу
Уақыт, Қашықтық, Энергия шығыны санағы басталады. Егер пульсті өлшеу белсенді болса, пульс бақыланады және ол шекті мәннен асса, жыпылықтайды.



Профильді жаттығу кезінде жасау

Профильдің бірінші сызықшасы жыпылықтайды және оны өзгертуге болады.

- «Реттегішті» ұзақ басу
Жаттығу уақыты жыпылықтайды және оны өзгертуге болады (мұнда 16:00 минут)



Жаттығу

- «START STOP» батырмасын басу
- Педальдарды басу
- «Реттегішті солға не оңға бұрау»

Жүктеме артады не азаяды

Келесі сызықшаға өткен кезде саты сақталады.

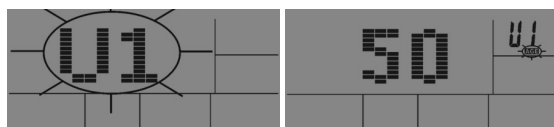
Әдепкі уақыт мәніне жеткенде (0 мәні жыпылықтайды, 8 дыбыстық сигнал) уақыт пен STOP көрсеткіші жыпылықтап, «Жаттығуды тоқтату» жазуы көрсетіледі. Әдепкі мәндер қайта көрсетіледі. Профиль сақталады.

«START STOP» батырмасын немесе педальды басқанда, көрсеткіш қайтадан белсенді болады.

Нұсқау:

PERSONAL жаттығу диапазонын шақырған кезде жеке профиль көрсетіледі.

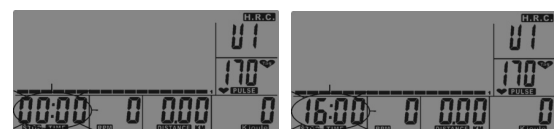
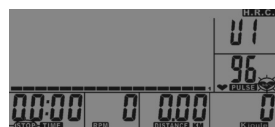
H.R.C жаттығу диапазоны



Пульспен басқарылатын бағдарлама

Егер ағымдағы пульс мақсатты мәннен төмен болса, жүктеме 30 секундтан кейін бір сатыға ұлғайтылады. Егер жоғары болса, жүктеме 15 секундтан кейін бір сатыға төмендейді.

Пайдаланушы деректерін енгізу және растау H.R.C. таңдау



Пульстің мақсатты мәнін орнату

Пульстің 4 мақсатты мәні ұсынылады: 55%, 75%, 90% және Tag. Көрсетілетін пульстің мәндері «220 минус жас» ережесі бойынша есептеледі. 50 жаста келесі деректер көрсетіледі: 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

«Tag» мәнін өзгертуге болады.

55% жыпылықтайды және оны өзгертуге болады.

- «Реттегішті» бұрау арқылы пульстің мақсатты мәні таңдалады.
- «Реттегішті» басқан кезде пульстің мақсатты мәні сақталады.

«Tag» мәні жыпылықтайды және оны өзгертуге болады. Мақсатты пульсті орнатқаннан кейін пульс таңдау таңбасы ағымдағы пульстің мәнімен бірге көрсетіледі. TIME жаттығу уақыты жыпылықтайды және оны өзгертуге болады (мұнда 16:00 минут)

Қашықтықты өткізіп жіберу немесе оны анықтап, орнату Энергия шығынын өткізіп жіберу немесе оны анықтап, орнату қайтадан Жаттығу уақыты және т. б.



Жаттығу

- «START STOP» батырмасын басу
 - Педальдарды басу
- Жаттығу кезінде профильдің бірінші сызықшасы жыпылықтап, оңға қарай жылжиды. Уақыт, Қашықтық, Энергия шығыны санағы басталады. Жүктеме деңгейлері пульстің мақсатты мәніне жеткенше артып отырады.

Нұсқау:

H.R.C. бағдарламасында пульс ауытқып кетсе, жүктеме 60 секунд ішінде 1-сатыға азаяды.

Егер 1-саты 30 секунд бойы өзгермесе, қысқа дыбыстық сигналдар естіледі және STOP көрсеткіші жыпылықтап, «Жаттығуды тоқтату» жазуы көрсетіледі.

RECOVERY Пульстің қалпына келу кезеңі



RECOVERY (ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУ) функциясын кез келген бағдарламадан кейін қолдануға болады.

RECOVERY (ҚАЛПЫНА КЕЛУ) батырмасы жаттығу соңына дейін пульстің қалпына келуін өлшеуді іске қосады. Фитнес-бағалау бір минуттағы пульстің бастапқы және соңғы мәндері арасындағы айырма ретінде есептеледі. Тұрақты жаттығулар нәтижесінде осы бағаның жақсаруы физикалық форманың жақсарғанының көрсеткіші болып табылады.

Қажетті көрсеткіштерге жеткенде, RECOVERY (ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУ) батырмасын басу арқылы жаттығуды аяқтап, қолыңызды қол кардиодатчигіне қойыңыз. Егер пульс өлшенген болса, уақыт дисплейінде 00:60 мәні және PULSE (ПУЛЬС) дисплейінде ағымдағы пульс мәні жанады. Кері санақ 00:60-тан басталады. Кері санақ >0< мәніне жеткенге дейін кардиодатчикті жібермеңіз. Дисплейдің оң жағында F1 мен F6 аралығындағы мән көрсетіледі. F1 – ең жақсы күй, ал F6 – керісінше. RECOVERY (ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУ) батырмасын қайта басқан кезде осы функция өшеді.



Егер уақыт аралығының басында немесе соңында пульсті өлшеу мүмкін болмаса, қате туралы хабар пайда болады: «Err» белгісі.



Жаттығуды аяқтау және күту режимі

Егер жаттығу аяқталғаннан кейін 4 минут ішінде ешқандай батырма басылмаса, педальдар айналмаса және пульс жоқ болса, дисплей күту режиміне ауысып, температураны көрсетеді.

Егер дисплей батырманы не педальды басу арқылы қайта қосылса, жаттығуды жалғастыруға болады.

4.11 Жалпы нұсқаулар

Жүйелік дыбыстар

Іске қосу

Құрылғыны іске қосып, сегменттерді тексеру кезінде дыбыстық сигнал естіледі.

Теңшеу

Орнатылған уақыт, қашықтық және энергия шығыны мәніне жеткенде қысқа дыбыстық сигнал естіледі.

Физикалық дайындық бағасын есептеу

Компьютер жүктеме пульсі мен қалыпты пульс мәндері арасындағы айырмашылықты есептеп, «физикалық дайындық бағасын» шығарады. Ол үшін келесі формула қолданылады:

$$\text{Баға (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Жүктеме пульсі P2 = Қалыпты пульс

1-баға = Өте жақсы 6-баға = жаман

Жүктеме пульсі мен қалыпты пульс мәндерін салыстыру физикалық жағдайды тексерудің жылдам және оңай жолы болып табылады. Физикалық дайындық бағасы — физикалық жаттығудан кейін тез қалпына келу мүмкіндігінің болжамды мәні. Қалыпты пульс батырмасын басып, физикалық дайындық бағасын алмас бұрын, Сіз ұзақ уақыт бойы, яғни, кемінде 10 минут жүктеме диапазонында жаттығуыңыз қажет. Егер жүрек-қантамыр жүйесін жүйелі түрде жаттықтырып жүрсеңіз, «физикалық дайындық бағаңыз» жақсарғанын байқайсыз.

Пульсті өлшеу бойынша нұсқаулар

Пульсті есептеу дисплейдегі жүрек белгішесі Сіздің пульсіңіздің ырғағына сай жыпылықтаған кезде басталады.

Жаттығу құрылғысы компьютерінің ақаулары

Егер компьютер дисплейі дұрыс жұмыс істемесе, құрылғыны қуат көзінен ажыратып, қайта қосыңыз

4.12 Пульсті сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану

⚠ Назар аударыңыз:

Пульсті сымсыз өлшеу жүйесі электрокардиограмма дәлдігімен салыстырылатын пульсті өлшеудің жоғары дәлдігін қамтамасыз етеді. Алайда, бұл медициналық аспап емес және оны диагностикалық немесе басқа медициналық мақсаттарда пайдалануға болмайды.

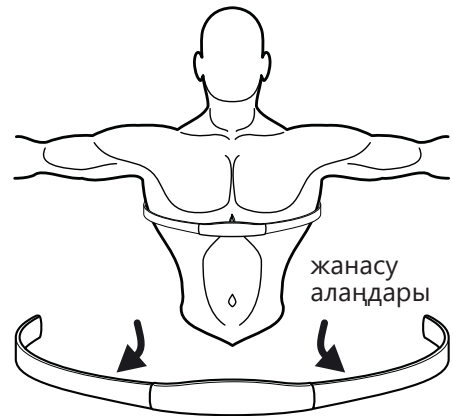
Құрылғы қабылдағыштан, компьютерге кіріктірілген жаттығу құрылғысынан және кеуде таратқышынан (міндетті емес) тұратын пульсті сымсыз өлшеу құрылғысымен жабдықталған. Кеуде таратқышы осы жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кірмейді және оны қосымша сатып алуға кеңес беріледі.

Кеуде таратқышын пайдалану үшін оны кардиодатчиктің пайдалану нұсқаулығына сәйкес денеге бекітіңіз, бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін белгі пайда болады және аз уақыттан кейін пульс туралы деректер пайда болады.

Пульсті сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану жоғары дәлдікті ыңғайлылықпен үйлестіруге мүмкіндік береді, өйткені қолыңыз бос болады және, одан басқа, Сізді жаттығу құрылғысына байлап тұрған сымдар жоқ.

Жоғары вольтты аспаптар, трансформаторлар, теледидарлар, радиоқабылдағыштар, ұялы телефондар сияқты электромагниттік сәулелену көздері таратқыш пен қабылдағыш арасында деректерді жіберуге кедергі келтіруі мүмкін. Жаттығу құрылғысын қабылдау аймағында (шамамен 1 м) кедергінің ықтимал көздері болмайтындай етіп орналастыруға кеңес береміз.

Пульсті өлшеу үшін датчик денеңіздің үстінен шыққан электр потенциалдарын тіркейді, сондықтан таратқыштың жанасу алаңдары теріге тығыз жанасып тұруы тиіс. Дегенмен, егер теріңіз аллергияға бейім болса, таратқышты жұқа майка үстінен киіп, таратқышпен жанасатын матаны сулап қоюға болады. Алкогольді тұтыну немесе ағзаның жалпы сусыздануы аспаптың терімен байланысын бұзатынын есте сақтаған жөн, бұл өлшеу дәлсіздігіне немесе оның мүлдем болмауына алып келуі мүмкін. Жанасу алаңдарымен түйісу нүктелеріндегі терінің тығыз түкті жабыны да деректердің бұрмалануына себеп болуы мүмкін.



Анағұрлым дәл өлшеу үшін жаттығуды бастамас бұрын жанасу аймақтарын сумен немесе арнайы электр өткізгіш гельмен аздап ылғалдандыруды ұсынамыз. Ол үшін вазелинді және майлы кремдерді не сұйықтықтарды пайдаланбаңыз, өйткені олардың теріден импульстарды алуға кедергі келтіретін оқшаулағыш қасиеттері болуы мүмкін.

Кеуде таратқышын пайдалану үшін:

1. таратқышты серпімді белдікке бекітіңіз;
2. кардиобелбеуді суретте көрсетілгендей денеге киіңіз;
3. бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін белгі пайда болады және аз уақыттан кейін пульс туралы деректер пайда болады.

6 ЖИЫНТЫҚ ҚҰРАМЫ

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
1	Жарықбергіші бар компьютер	1
2	Компьютердің артқы қаптамасы	1
3	Компьютер ұстағышы	1
4	Таған қаптамасы	1
5	Жиналған тұтқа	1
6	Бітеуіш	2
7	Компьютер ұстағышының бітеуіші	1
8	Жүре соғу датчигінің сенсоры	2
9	Астыңғы қолсап (сол жақ)	1
10	Ось	1
11	Астыңғы қолсап (оң жақ)	1
12	Бітеуіш	2
13	Үстіңгі қолсап (сол жақ)	1
14	Үстіңгі қолсап қаптамасы	1
15	Үстіңгі қолсап (оң жақ)	1
16	Компьютердің үстіңгі сымы	1
17	Таған бітеуіші	1
18	Бұрамалы ось	1
19	Жүрек соғу датчигінің сымы	2
20	Магниттік сенсор	1
21	Диск	2
22	Сәндік қаптама	2
23	Айқастырма	2
24	Тегершік	1
25	Жетекті белдік	1
26	Қаптама	1
27	Қуат беру сымы	1
28	Бейімдегіш	1
29	Сермер	1
30	Бағыттағыш кронштейн	1
31	Жиналған магнит	1
32	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
33	Алдыңғы тұрақтандырғыш бітеуіші (оң жақ)	1
34	Алдыңғы тұрақтандырғыш бітеуіші (сол жақ)	1
35	Алдыңғы тұрақтандырғыш қаптамасы (үстіңгі)	1
36	Артқы тұрақтандырғыш бітеуіші (оң жақ)	1
37	Артқы тұрақтандырғыш бітеуіші (сол жақ)	1
38	Артқы тұрақтандырғыш	1
39	Артқы тірек	1
40	Артқы тұрақтандырғыш қаптамасы (үстіңгі)	1
41	Таған осінің қаптамасы	2
42	Педаль торабының қаптамасы	2
43	Еден қисықтығының компенсаторлары бар артқы тірек бітеуіші	2
44	Педаль негізі (сол жақ)	1
45	Педаль торабының жалғағышы	2
46	Дөңгелек осі	1
47	Бағыттағыш роликтің ішкі сол жақ қаптамасы	1
48	Педаль негізі (оң жақ)	1
49	Бағыттағыш роликтің сыртқы сол жақ қаптамасы	1
50	Педаль тірегі (сол жақ)	1
51	Педаль торабының алдыңғы қаптамасы	2
52	Қысқыш	1
53	Сол жақ педаль	1

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
54	Педаль тірегі (оң жақ)	1
55	Педальдың жалғағыш тілімшесі	2
56	Оң жақ педаль	1
57	Педаль бітеуіші	2
58	Педаль торабының жалғағышы	2
59	Бекітпелер жинағы	1

7 ТЕХНИКАЛЫҚ АҚПАРАТ

Жаттығу құрылғысының қуаты	Желі: 220 Вольт
Сермер массасы	7 кг
Жүктеме деңгейін реттеу	Электрондық
Жүктеме деңгейлері	16 деңгей
Пульсті өлшеу	Тұтқалардағы сенсорлар
Кеуде кардиобелбеуі	Опционалды
Жинау жүйесі	жоқ
Жұмыс күйіндегі өлшемі (Ұ×Е×Б)	178,6×187,5×68,9 см
Жаттығу құрылғысының салмағы	73 кг
Пайдаланушының максималды салмағы	130 кг
Жаттығу компьютері	LCD дисплей
Қосымша	Қауіпсіздік қысқышы бар планшет ұстағышы Тасымалдау роликтері Еден қисықтығының компенсаторлары Пульстің жоғарғы шегін бақылау
Бұйымның кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына 2 жыл Жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл



Сауда белгісі: KETTLER

Моделі: ELIPSO P 07649-600

Қытайда жасалған

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

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) сақтап қоюыңызды сұраймыз.

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