



АТЛЕТИКАЛЫҚ ТАҒАНДЫ ОРЫНДЫҚ

G-308 LIBERTA

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚУАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

TORNEOSPORT.COM

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



ERGO PAD

EVER PROOF

Мазмұны

1. Сақтық шаралары.....	4
2. Кіріспе.....	4
3. Жаттығу құрылғысын құрастыру нұсқаулығы.....	5
4. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы.....	8
5. Жиынтықтауыштар тізімі	9
6. Жаттығулар классификациясы	10
7. Жаттығулар бойынша нұсқаулар.....	11
8. Денені қыздыру және қалыпқа келтіру.....	12
9. Дұрыс тамақтану.....	12
10. Техникалық сипаттамалары.....	14

Құрметті сатып алушы!

Бұйымды сатып алғаныңыз құтты болсын!

Сіз жақын арада үйіңіздегі фитнес аймағының ыңғайлы әрі қажетті бөлігіне айналатын заманауи жаттығу құрылғысын сатып алдыңыз.

Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO G-308 Liberta күштік орындық ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен дене бұлшықеттерін жаттықтыруға көмектеседі.



Назар аударыңыз:

- Жаттығу құрылғысын пайдалануды бастамас бұрын, осы нұсқаулықты оқып шығып, оны кейін қолдану үшін сақтап қойыңыз. Бұл жаттығу құрылғысын тез құрастырып, оны дұрыс әрі қауіпсіз пайдалануға көмектеседі. Осы нұсқаулықты кейін анықтама ретінде пайдалану үшін сақтап қойыңыз.
- 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, енгігу немесе ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

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

Өндіруші жаттығу құрылғысының жиынтықтамасы мен конструкциясына, оның тұтынушылық сапасын жақсартуға бағытталған шамалы өзгерістерді енгізу құқығын өзіне қалдырады.

Осы пайдалану нұсқаулығындағы кескіндер жаттығу құрылғысының нақты көрінісінен сәл өзгеше болуы мүмкін. Бұл жаттығу құрылғысының тұтынушылық сапасына, оны пайдалану ерекшеліктеріне және орындауға қолжетімді жаттығулар тізіміне әсер етпейді.

1. Сақтық шаралары

Ескерту

Жарақат алмау үшін жаттығуды бастамас бұрын төмендегі нұсқауларды мұқият оқып шығыңыз.

1. Жаттығуды бастамас бұрын, осы нұсқаулықтағы барлық нұсқауларды оқып шығыңыз.
2. Жаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыларға дұрыс нұсқау беруге жауапты.
3. Жаттығу құрылғысы тек үйде пайдалануға арналған. Оны жалға беруге немесе басқа коммерциялық мақсатта пайдалануға болмайды.
4. Жаттығу құрылғысын тегіс жерге қойыңыз. Еденді немесе кілемді қорғау үшін арнайы жаттығу құрылғысының кілемшесін төсеңіз. Жаттығу құрылғысын таза және құрғақ орынжайда сақтаңыз.
5. Үнемі тексеріп тұрыңыз және барлық бекіткіш бөлшектерді қатайтыңыз.
6. 12 жасқа толмаған балаларға жаттығу құрылғысын өз бетінше қолдануына жол бермеңіз.
7. Дене массасы максималды рұқсат етілген пайдаланушы салмағы 160 кг-нан асатын адамдарға жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етілмейді.
8. Арнайы спорттық киімді пайдаланыңыз, жаттығу құрылғысына ілініп қалуы мүмкін киімді кименіз. Аяқты жарақаттап алмау үшін тек спорттық аяқ киіммен жаттығыңыз.
9. Егер жаттығу барысында басыңыз айналса немесе ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

Жаттығу құрылғысын тасымалдау

1. Жаттығу құрылғысын тек зауыттық қаптамада тасымалдау керек.
2. Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
3. Зауыттық қаптаманы тасымалдау кезінде зақымданудан қорғау керек.
4. Тасымалдаудың алдында жаттығу құрылғысын бөлшектеп, қаптау керек.
5. Тасымалдау кезінде қапталған жаттығу құрылғысына жүктеме түсірмеңіз.
6. Жаттығу құрылғысын тасымалдау кезінде жаңбырдан, ылғалдылықтан және басқа да атмосфералық әсерлерден қорғау керек.

Сақтау шарттары

1. Жаттығу құрылғысын тек ғимарат ішінде пайдалану ұсынылады.
2. Жаттығу құрылғысын жылытылмайтын орынжайда (мысалы, гаражда, қоймада, жазғы құрылыстарда), сондай-ақ шаңды және ылғалды орынжайларда орнатуға болмайды.
3. Жаттығу құрылғысын судан қорғаңыз.
4. Сақтау және пайдалану үшін рұқсат етілетін температура режимі: +10°C және +35°C аралығы.
5. Сақтау және пайдалану кезінде рұқсат етілген ылғалдылық 5...75%
6. Жаттығу құрылғысы сақталатын немесе қолданылатын орында аэрозольдерді шашуға болмайды.



Ескерту!

Жаттығуды бастамас бұрын дәрігердің кеңесін алыңыз. Бұл, әсіресе, 45 жастан асқан немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Жаттығу алдында осы нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз. TORNEO осы бұйымды пайдалану кезінде алған кез келген жарақат пен зақымдану үшін жауап бермейді.

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 басқа да 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 үйрену

Жүйелі жаттығулардың пайдасы

Жүйелі жаттығулар сапалы және сандық өмірлік көрсеткіштерді жақсартады.

Жақсы теңдестірілген фитнес-бағдарламаның артықшылықтары келесіні қамтиды:

1. Оңтайлы дене салмағын сақтау
2. Дене және бұлшықет пішінін жақсарту
3. Бұлшықет массасын, күшін, төзімділігін, өнімділігін арттыру
4. Иілгіштікті жақсарту
5. Зат алмасуды жеделдету
6. Жарақаттарға жол бермеу
7. Өз-өзіне жоғары баға беру
8. Ағзаның аэробтық мүмкіндіктерін жақсарту
9. 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. Жаттығу құрылғысын құрастыру нұсқаулығы

Құрастыру кезінде жаттығу құрылғысының шағын құрастыру бөлшектері көрсетілген сұлбаны қараңыз. Әр сурет астындағы нөмір қосалқы бөлшектер тізіміндегі бөлшек кодының нөміріне сәйкес келеді.

Жаттығу құрылғысын TORNEO жаттығу құрылғысының кілемшесінде жинап, пайдалану ұсынылады. Бұл ауыр жаттығу құрылғысының еденге зақым келтіруіне жол бермейді!



Жаттығу кезінде кілемшеге қосымша белтемірлер мен гантельдерді қауіпсіз қоюға болады.



Ескерту

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

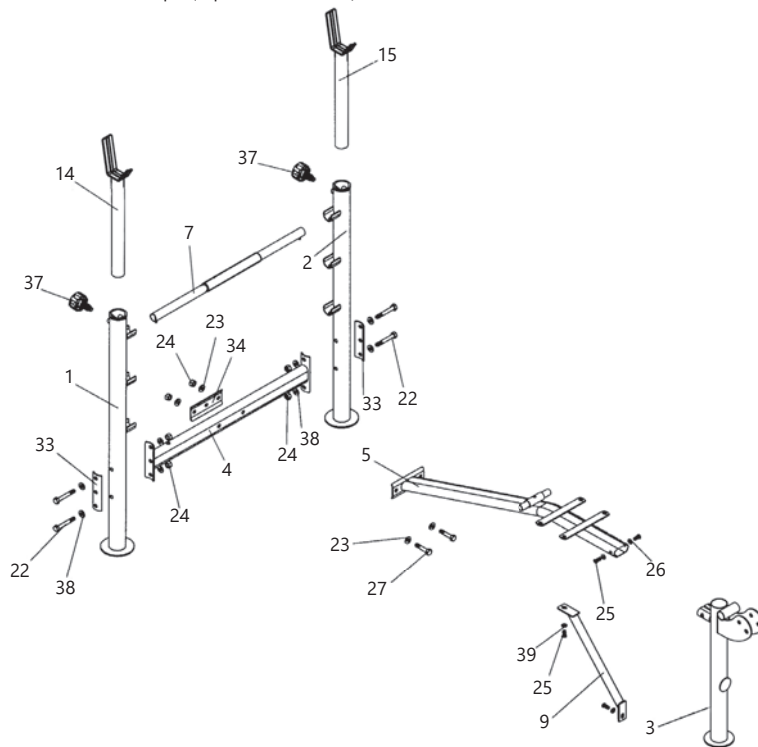


Ескерту

Кейбір бөлшектерді тасымалдау мақсатында жаттығу құрылғысының кейбір тораптарын құрастыру кезінде қолдануға болады. Бөлшектер жиынтыққа кірмесе, олардың бар-жоғын бұрыннан жиналған бөлшектер арасынан тексеріп көріңіз.

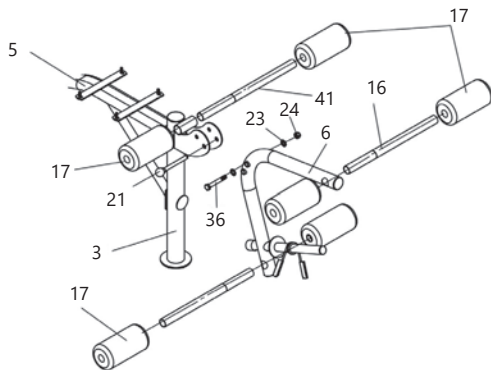
1-ҚАДАМ

1. Көлденең кергішті (4) оң және сол жақ (1) және (2) тік тағандардың арасына қойып, бұрандармен (22), тығырықтармен (38), сомындармен (24) және бекіту қапсырмаларымен (33) бекітіңіз.
 2. Негізгі қаңқаны (5) аяқ жазуға арналған жаттығу құрылғысының тағанына (3) орнатыңыз және бұрандармен (25) және сомындармен (26) бекітіңіз.
 3. Төменгі тіреуішті (9) негізгі қаңқа (5) мен аяқ жазуға арналған жаттығу құрылғысының тағаны (3) арасына бұрандармен (25) және тығырықтармен (39) бекітіңіз.
 4. Негізгі қаңқаны (5) бұрандарды (27), тығырықтарды (23), сомындарды (24) және бекіту қапсырмасын (34) пайдаланып көлденең кергішке (4) бекітіңіз.
 5. (1) және (2) тік тағандарына (14) және (15) зілтемірлері үшін сол және оң жақ тіреуіштерді орнатып, реттеу бұранымен (37) бір қалыпта бекітіңіз.
- Реттеу түтігін (7) тік тағандардың (1) және (2) арасына бір қалыпқа қойыңыз



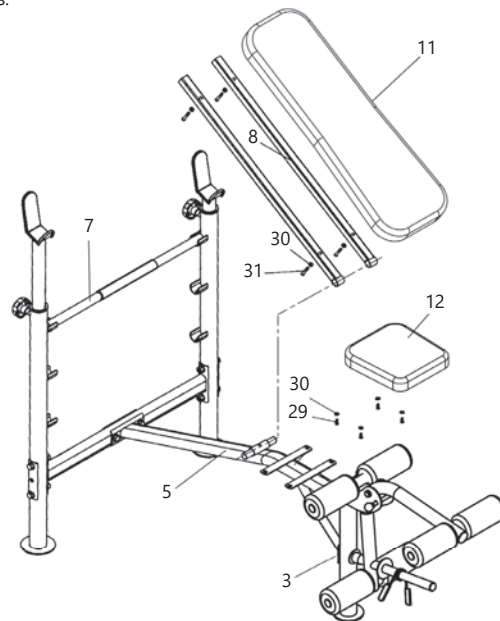
2-ҚАДАМ

1. Аяқ жазуға арналған жаттығу құрылғысының иінітірегін (6) аяқ жазуға арналған жаттығу құрылғысының тағанына (3) жалғап, бұранмен (36), тығырықтармен (23) және сомынмен (24) бекітіңіз.
2. Аяқ жазуға арналған жаттығу құрылғысының тағанында (3) аяқ тіреуішінің өзектерін (16) және (41) аяқ жазуға арналған жаттығу құрылғысының иінітірегіндегі тесігіне (6) салып, оларға білікшелерді кигізіңіз (17).
3. Аяқ жазуға арналған жаттығу құрылғысының иінітірегін (6) жоғарғы күйінде бекіту үшін бекіткішті (21) пайдаланыңыз.



3-ҚАДАМ

1. Арқа қаңқасын (8) негізгі қаңқаға (5) дәнекерленген оське орнатып, арқа қаңқасын (8) бұрандармен (31) және тығырықтармен (30) арқаға (11) бекітіңіз.
2. Отырғышты (12) бұрандармен (29) және тығырықтармен (30) негізгі қаңқаға (5) бекітіңіз.



Жинау аяқталды!

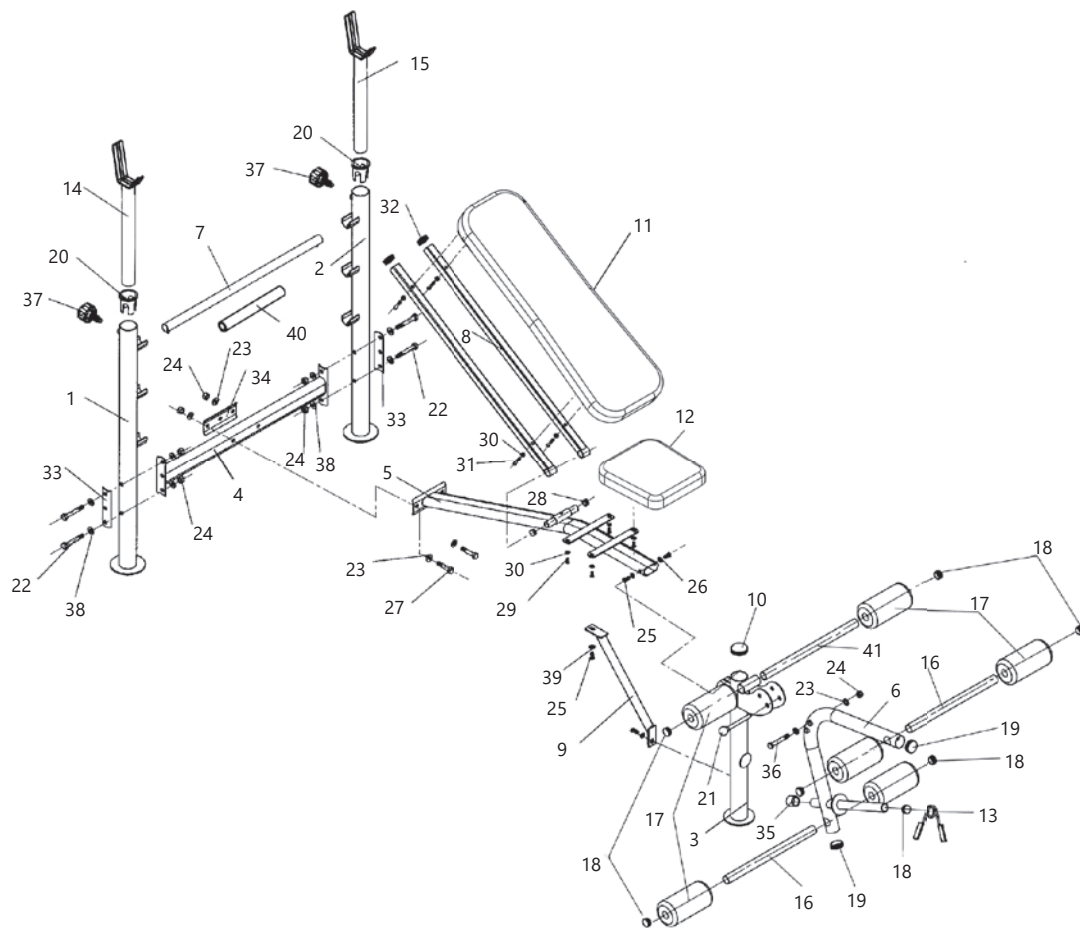


Назар аударыңыз!

Жарақаттардың пайда болуы мен жаттығу құрылғысының бүлінуіне жол бермеу үшін барлық бұрандалы қосылыстардың қатайтылғанын айына бір рет тексеріп, қатайту ұсынылады.

Жаттығуға кірісіңіз!

4. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы



5. Жиынтықтауыштар тізімі

№	Атауы	Саны, д.
1	Сол жақ тік таған	1
2	Оң жақ тік таған	1
3	Аяқ жазуға арналған жаттығу құрылғысының тағаны	1
4	Көлденең кергіш	1
5	Негізгі қаңқа	1
6	Аяқ жазуға арналған жаттығу құрылғысының иінтірегі	1
7	Реттеу түтігі	1
8	Арқа қаңқасы	2
9	Төменгі тіреуіш	1
10	Дөңгелек бітеуіш Ø50	1
11	Арқасы	1
12	Отырғыш	1
13	Серіппелі құлып Ø25	1
14	Зілтемірдің сол жақ тіреуіші	1
15	Зілтемірдің оң жақ тіреуіші	1
16	Аяқ тіреуішінің өзегі 1	2
17	Көбікрезеңкеден жасалған білікше Ø23×Ø80×160	6
18	Дөңгелек бітеуіш Ø25	7
19	Дөңгелек бітеуіш Ø38	2
20	Тік таған төлкесі Ø50×1,5/Ø38	2
21	Бекіткіш Ø10	1
22	Алтықырлы бұран M10×75	4
23	Тығырық (Ø10)	6
24	Табандатпа сомын (M10)	7
25	Бұран M8×20	4
26	Тығырық (Ø8)	2
27	Алтықырлы бұран M10×50	2
28	Дөңгелек бітеуіш Ø19×1,5	2
29	Бұран M6×20	4
30	Тығырық Ø6	8
31	Бұран M6×40	4
32	Шаршы бітеуіш 25×25	2
33	Бекіту қапсырмасы I	2
34	Бекіту қапсырмасы II	1
35	Дөңгелек шектегіш Ø25	1
36	Алтықырлы бұран M10×70	1

№	Атауы	Саны, д.
37	Реттеу бұраны M16×1,5	2
38	Тығырық (Ø10)	8
39	Тығырық (Ø8)	2
40	Көбік резеңкеден жасалған қорғаныш жабыстырма Ø23×Ø33×260 мм	1
41	Аяқ тіреуішінің өзегі 2	1

6. Жаттығулар классификациясы

Дене салмағына арналған жаттығулар

Дене салмағына арналған жаттығулар — денені қысу, аяқты көтеру және гиперэкстензия — іш, арқа және сан бұлшықеттерін дамыту үшін тиімді екені сөзсіз. Жаттығу құрылғысында қолжетімді дене салмағына арналған жаттығулардың шектеулі болып көрінетініне қарамастан, жаттығу бағдарламасын шексіз артараптандыруға және денеңіздің жаңа мүмкіндіктерін ашуға мүмкіндік беретін таныс жаттығулардың көптеген түрлері бар.

Ал гиперэкстензияны орындау мүмкіндігі жаттығу құрылғысын отырықшы өмір салтынан туындаған омыртқа ауруларының алдын алу немесе керісінше бос салмақпен белсенді жаттығулар жасау үшін де өте пайдалы етеді.

Дене салмағына арналған жаттығулар — кіріктірілген салмақтары бар жаттығу құрылғысын пайдаланған кезде жаттығуларыңызға алуан түрлілік қосудың тамаша тәсілі.

Қосымша салмақпен жаттығулар

Жаттығуларыңызды өзгертудің бір жолы — қосымша салмақтарды пайдалану.

Орнатылған салмақтары бар жаттығу құрылғысының отырғышына отырыңыз, қолыңызға гантельдерді, зілтемір дискілерін алыңыз — енді сіз жақсы сипатталған көптеген пайдалы әрі тиімді жаттығуларды орындай аласыз.

Ауырлатқыштарды толарсақтарыңызға немесе білегіңізге бекітіңіз, осыдан кейін денеңіз бен аяқтарыңызды көтеру оңай болмайды.



- тым үлкен салмақтарды қолданбаңыз — денеңіз бен аяқтарыңызды көтеру ауыр салмақпен салыстырғанда жоғары қайталау кезінде әлдеқайда тиімді.
- күш пен ептілікті арттыру үшін дене салмағына арналған жаттығулар өте маңызды. Осындай жаттығуларды жасау кезінде денені тепе-теңдікте ұстайтын дененің көптеген бұлшықеттері жаттығады.
- бос салмақпен жаттығу жасау дене салмағының бағдарламаларында тиімді, себебі дененің барлық ірі бұлшықеттерін пайдалану кезінде қуат шығыны өте жоғары болады.

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 түзетін, сізге күш береді.



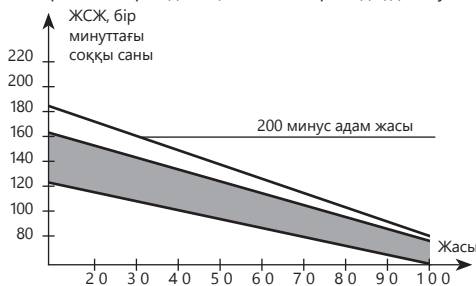
7. Жаттығулар бойынша нұсқаулар

- Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз.
- Жүрек соғу жиілігін үш рет өлшеңіз:
 - Жаттығуды бастамас бұрын (қалыпты ЖСЖ).
 - Жаттығуды бастағаннан 10 минут өткенде (жүктеме ЖСЖ немесе күйзеліс ЖСЖ).
 - 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.

Жаттығулардың қарқындылығы

Шамадан тыс жүктемені орындамаңыз, себебі бұл сіздің денсаулығыңызға кері әсер



етуі мүмкін. Жүктемені 180-нен жасыңызды алғаннан кейінгі мән жүрек соғу жиілігі болатындай етіп таңдаған жөн. Мысалы, жаттығу кезінде 50 жастағы адамның жүрек соғу жиілігі 130-дан аспауы керек.

Оңтайлы жүрек соғу жиілігін есептеудің бұл тәсілін көптеген медицина ғалымдары растаған. Осылайша, жүктемені жүрек соғу жиілігінің қажетті деңгейін сақтайтындай етіп реттеу керек. Жүрек соғу жиілігін санаудың бұл тәсілі физикалық сау адамдарға ғана жарамды.

Оңтайлы жаттығу жасау схемаларының бірі:

Жиілік	Ұзақтығы
Күнделікті	10 мин.
Аптасына 2–3 рет	20–30
Аптасына 1–2 рет	30–60

Жаңадан бастағандарға жүктемені біртіндеп арттыруға кеңес береміз. Бірінші жаттығулар қысқа және демалу үшін жеткілікті үзілістермен жасалуы керек.

Ескерту



- Кез келген жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігеріңізбен кеңесіңіз.
- Демонстрациялық суреттердегі жаттығу құрылғысының моделі жаттығу құрылғысының нақты моделіне толық сәйкес келмеуі мүмкін. Бұл сипатталған жаттығуларды орындау әдісіне әсер етпейді.
- Әр жаттығуды жасамас бұрын салмақ таңдау бекіткішін (35) қажетті орынға жылжыту арқылы қажетті салмақты таңдаңыз.

8. Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

Жаттығу алдында қыздыру 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 стрестен арылып, күні бойы шаршаған бұлшықеттерді босаңсытасыз. Егер көбіне отырып жұмыс істейтін болсаңыз, мұндай жаттығулар омыртқа ауруларының алдын алуға көмектеседі.

Түрлі TORNEO фитнес аксессуарлары денеңізді қыздыру тиімділігін арттыруға және оны түрлендіруге көмектеседі. Көптеген таныс және қызықсыз болып кеткен жаттығулар қызықты және одан да пайдалы болады. Денені қыздыру жаттығуларына ойын элементтері мен жаңалық енгізіңіз.

9. 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.

9.1 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.

10. Техникалық сипаттамалары

Жұмыс күйіндегі өлшемі (ұз. x ені x биік.)	168×77×124 см
Салмағы	20,5 кг
Зілтемір тағанына түсетін максималды жүктеме	120 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	160 кг
Қаптама өлшемі (ұз.хеніxбиік.)	100×43×25,5 см
Кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ



Жаттығу құрылғысы отырғышы/арқасының барынша жайлы жаттығуға арналған конструкциясы мен материалдары

Тамаша эргономділікті қамтамасыз ететін отырғыштар мен жастықтардың қалыңдығы және серпімділігі технологиясы.



Күшейтілген берік конструкция

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

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO

Модель: G-308 LIBERTA

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

Қытайда жасалған

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

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

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

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.