



КӨЛДЕНЕҢ БЕЛОЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

B-640BL SIESTA

ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

7

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



EXA MOTION

STABILITA

ENERGY EFFICIENT

ERGO MOVE

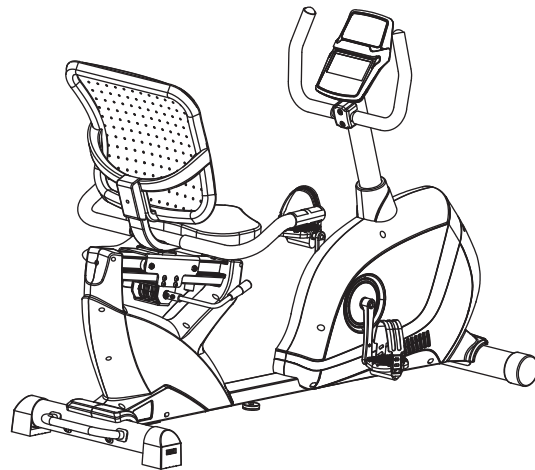
CARDIO LINK

EVER PROOF

WATT CONTROL

MEDIA HUB

ERGO PAD



Мазмұны

1. Кіріспе.....	3
2. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	5
3. Жаттығу құрылғысын құрастыру.....	8
4. Жаттығу құрылғысын пайдалану.....	13
5. Жаттығу	14
6. Дұрыс тамақтану.....	26
7. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы.....	29
8. Жиынтықтауыштар тізімі	31
9. Қате туралы хабарлар	33
10. Техникалық сипаттамалары.....	34

1. Кіріспе

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз!

Заманауи технологиялар қолданылған B-640BL SIESTA веложаттығу құрылғысы ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күйді жақсартуға және жүрек-қантамыр жүйесін күшейтуге көмектеседі.

TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!

Жаттығу құрылғысының негізгі артықшылықтары:

Эргономділік

Жаттығу құрылғысы ыңғайлы желдетілетін арқасы бар эргономикалық отырғышпен жабдықталған. Кресло қалпын пайдаланушы бойына сәйкес өзгертуге болады. Консоль жанында және кресло бүйірлерінде орналасқан қолсаптар жаттығу құрылғысына отыруды және одан түсуді жеңілдетеді.

Үш компонентті педаль торабы

Жаттығу құрылғысы конструкциясындағы үш компонентті педаль торабы педальдарды жұлқымай, біркелкі айналдырады, осылайша жаттығу кезінде буындар, аяқ пен бөксе бұлшықеттері физиологиялық тұрғыдан дұрыс қозғалады.

Көрсеткіштерді бақылау және басқару ыңғайлылығы

Жарықбергіш бар үлкен экранды консоль барлық жаттығу көрсеткіштерін бірден көрсетеді. Экран астында орыс тіліндегі жазулары бар бедері эргономикалық батырмалар орналасқан.

Смартфон ұстағыш

Экран үстінде ыңғайлы смартфон ұстағышы орналасқан. Ұстағышқа қойылған смартфон консоль экранына кедергі келтірмейді. Жаттығу кезінде сүйікті фильмдерді қарап, негізгі көрсеткіштерді бақылауда ұстауға болады. Консольдегі USB қосқышы смартфонды зарядтауға мүмкіндік береді.

Жылжыту және орналастыру ыңғайлылығы

Жаттығу құрылғысын сақтау орнынан жаттығу орнына оңай жылжыту үшін алдыңғы тұрақтандырғыш тасымалдау роликтерімен, ал артқы тұрақтандырғыш арнайы қолсаппен жабдықталған. Артқы тұрақтандырғыштарға еден қисықтығының компенсаторлары орнатылған, олардың көмегімен жаттығу құрылғысын 0,5 см-ге дейін ауытқуы бар тегіс емес еденде тұрақтандыруға болады.

Фитнес-тест, BMI және WATT

Арнайы бағдарламалар арқылы физикалық жағдайды бақылауға, денедегі майлы тін мөлшерін талдауға, сондай-ақ жүрек-қантамыр жүйесіне шамадан тыс жүктеме түсірмей, жаттығу құрылғысының бақылауымен жаттығуға болады.

Мақсатты жаттығулар және смартфон қолданбаларын қолдау

Өзіңізді ынталандыру үшін жеке жаттығу мақсаттарын орнатып, оларға қол жеткізе аласыз. Мақсат ретінде қашықтықты, уақытты немесе жұмсалған калориялардың мөлшерін орнатуға болады. Оған қоса, Kinomap App смартфон қолданбасымен жаттығуға болады.

**Назар аударыңыз:**

Жаттығу құрылғысын пайдалануды бастамас бұрын, осы нұсқаулықты оқып шығып, оны кейін пайдалану үшін сақтап қойыңыз. Осы нұсқаулықты мұқият оқып шығу жаттығу құрылғысын тез теңшеп, оны дұрыс әрі қауіпсіз пайдалануға көмектеседі. Нұсқаулықты кейін анықтама ретінде пайдалану үшін сақтап қойыңыз.

**Назар аударыңыз:**

Жаттығуды бастамас бұрын қатаң түрде толық медициналық тексеруден өтуге кеңес беріледі, әсіресе, егер жасыңыз 35-тен асқан болса, темекі шегетін болсаңыз, сізде холестерин деңгейі жоғары болса, артық салмағыңыз болса немесе көптен бері тұрақты түрде спортпен айналыспаған болсаңыз. Егер сізде төменде сипатталған диагноз немесе симптомдар болса, жаттығу құрылғысын мүлдем пайдаланбаған жөн:

Мерзімді дағдарыстары болатын жоғары қан қысымы; жүрек-қантамыр жеткіліксіздігі; демікпе; мерзімді ісіну; жүректің жиі қағуы және жүрек қыспасы; тромбофлебит; қатерлі ісік; барлық кезеңдегі қант диабеті; жоғары температура; созылмалы аурулардың өршуі; жатыр тонусы, түсік түсіру қаупі бар жүктілік; жұқпалы аурулар кезінде өзін нашар сезіну. Кейбір жағдайларда жаттығу құрылғысын сақтықпен пайдалануға болады. Критикалық емес қарсы көрсетілімдер:

- қалыпты жүктілік барысы мен лактация;
- кесар тілігінен кейінгі қалпына келтіру кезеңі;
- жарақаттар мен сынықтардан кейінгі қалпына келтіру кезеңі;
- тамырлардың түйнеліп кеңеюі;
- жарық, артроз, артрит және остеохондроз.

Бұл аурулар мен жаттығуға қарсы көрсетілімдер тізімі толық емес және тек анықтама үшін берілген. Егер қандай да бір ауруыңыз болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер қабылдай алады.

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

Кез келген жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігермен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Ауыр жарақат алу қаупін азайту үшін осы нұсқаулықтағы сақтық шаралары мен барлық нұсқауларды, сондай-ақ, бар болса, жаттығу құрылғысының жапсырмаларындағы ақпаратты мұқият оқыңыз.

**Назар аударыңыз:**

Өндіруші тұтынушыларды алдын ала хабарландырмай, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

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

2. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері



Назар аударыңыз:

Сіз сатып алған жаттығу құрылғысы күрделі техникалық бұйым болып табылады.

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

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

2.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

1. Жаттығу құрылғысын тек зауыттық немесе ұқсас сападағы қаптамада тасымалдау керек.
2. Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау үшін түпнұсқа қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
3. Бөлшектелген күйде жеткізілетін жаттығу құрылғыларын тек бөлшектелген күйінде ғана қайта тасымалдауға рұқсат етіледі.
4. Жаттығу құрылғысының конструкциясында күшті діріл немесе соққы салдарынан зақымдалуы мүмкін әртүрлі электрондық компоненттер қолданылуы мүмкін. Осы себепті жаттығу құрылғысын тасымалдау кезінде сілкімеңіз және биіктен құлауына жол бермеңіз.
5. Жаттығу құрылғысы тасымалдау кезінде жаңбырдан, қардан және басқа да атмосфералық әсерлерден сенімді қорғалуы тиіс.

2.2 Жаттығу құрылғыларын пайдаланудың жалпы ережелері

1. Жаттығу құрылғысын тек осы Нұсқаулықтағы мақсатқа сай пайдаланыңыз.
2. Жаттығу құрылғысын тегіс және қатты жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысы тегіс емес еденге немесе ұзын түкті кілем жабындарында орнатылса, жаттығу құрылғысы жаттығу кезінде сықырлауы, орнықтылығы нашарлауы, тіпті аударылып кетуі мүмкін.
3. Әрқашан жаттығу құрылғысының айналасында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз.

4. Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз.
5. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына арнайы кілемшені төсеуге болады.
6. Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында (+10 °C және +35 °C аралығындағы температурада, 75%-ке дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалануға арналған және ол коммерциялық мақсатта пайдалануға арналмаған.
7. Жаттығу құрылғысын құрғақ орынжайда сақтаңыз. Оның шаңы мен басқа ластануларын үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс.
8. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын қолдануға болмайды.
9. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісіне малынған мақта сулықты пайдаланыңыз. Жуғыш құралды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды қолданбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерінің лак-бояу қорғаныш жабынын зақымдауы мүмкін.
10. 12 жасқа дейінгі балаларды, физикалық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдарды және үй жануарларын жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысынан аулақ ұстаңыз. Жаттығуды бастамас бұрын балалар, физикалық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар және үй жануарлары жаттығу кезінде үнемі бақылауда болатынына және жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысына жақындай алмайтынына көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысын пайдаланбаған кезде әрқашан өшіріп жүріңіз.
11. Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттығуы тиіс.
12. Егер салмағыңыз осы нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген максималды рұқсат етілген салмақтан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдаланбаңыз.
13. Жаттығу кезінде киімнің ұштарын, сүлгілерді, бауларды және т.б. заттарды жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз.
14. Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық киім мен аяқ киім киіңіз. Жалаң аяқ жаттықпаңыз. Табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін немесе табанды тірек бетіне (мысалы, эллипстің тірек платформасына, веложаттығу құрылғысының педальдарына және т.б.) сенімді орнатуға мүмкіндік бермейтін аяқ киіммен жаттықпаңыз.

15. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның еңіс бұрышын өзгертпеңіз.
16. Жабдықты әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру. Жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін кемінде айына бір рет тексеріп, қатайтыңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын литий майлағышымен (бөлек сатылады) уақытылы майлап отыру ұсынылады.
17. Егер жаттығу құрылғысында ақау пайда болса (қалыпты жұмысқа тән емес дыбыс шығуы, қозғалмалы бөлшектердің айқасып не бұғатталып қалуы және т.б.), оны пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Өз бетімен жөндеуге тыйым салынады. Сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы білікті маманға жөндетіңіз.
18. Жаттығу құрылғысына жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз. Бұл құрылғының зақымдалуына және (немесе) заттың бұзылып қалуына әкелуі мүмкін.
19. Жаттығу құрылғысының ішіне ештеңе тықпаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, оны абайлап алып тастауға тырысыңыз. Егер оны өз бетіңізше ала алмасаңыз, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
20. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және (немесе) өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тарту негізі болуы мүмкін.
21. Қызмет мерзімі аяқталғанда жаттығу құрылғысын кәдеге жарату қажет. Пайдалану ережелерін сақтаған жағдайда, жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі 7 жылды құрайды. Ол ресми түрде белгіленгеннен мерзімнен айтарлықтай ұзақ қызмет етуі мүмкін. Жаттығу құрылғысының конструкция элементтері тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Жабдықты немесе қуат беру элементтерін тұрмыстық қалдықтармен бірге тастамаңыз. Пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдеге жарату үшін еліңіздегі қоқысты қайтару және жинау жүйелерін пайдаланыңыз. Бөлшектелген аспаптарды бөлек-бөлек қабылдау пунктіне тапсыру арқылы қайта өңдеуге, кәдеге жаратуға және экологиялық көметін жерлерге жіберу қоршаған орта мен адам денсаулығына ықтимал теріс әсерлердің алдын алуға көмектеседі, сондай-ақ құрылғы жасалған материалдарды қайта пайдалануға мүмкіндік береді.

2.3 230 В желіге қосылған электрлік жаттығу құрылғыларын пайдалану ережелері

Электр жабдықтарымен жұмыс істеу кезінде барлық сақтық шараларын сақтаңыз.

1. Жаттығу құрылғысын жерге тұйықтау түйіспесі бар және тұтынатын тогы кемінде 10 А болатын электр желісіне қосыңыз. Жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде, оның розеткасына басқа электраспаптарды қоспаңыз. Үйдегі электр желісінде жерге тұйықтау жабдығының бар-жоғына күмәніңіз болса, жаттығу құрылғысын пайдаланбас бұрын, электрикпен немесе сервистік қызмет өкілімен кеңесіңіз.
2. Қуат баусымын қызып тұрған беттер мен жылыту аспаптарынан аулақ ұстаңыз.
3. Жаттығу құрылғысын қосуды күйде ешқашан қараусыз қалдырмаңыз. Әр жаттығудан кейін жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратуды ұмытпаңыз.
4. Тазалау не техникалық қызмет көрсету, жөндеу және осы Нұсқаулықта сипатталған басқа да жұмыстарды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз. Осы Нұсқаулықта сипатталғандардан басқа техникалық қызмет көрсету және жөндеу сияқты барлық жұмыстарды тек сатушы сервистік қызметінің мамандары орындауы керек.
5. Егер жеткізілім жиынтығына кіретін аша сіз таңдаған розеткаға сәйкес келмесе, жаттығу құрылғысындағы қуат кабелінің ашасын ауыстыруға тырыспаңыз. Бүкіл кабельді тиісті ашасы бар ұқсас кабельге ауыстырыңыз немесе электрикке хабарласып, тиісті розетканы орнатыңыз.
6. Электр желісі мен жаттығу құрылғысы арасында қосымша электр ұзартқыштарды және өтпелі бейімдегіштерді қолданбаңыз. Бұл қорғаныстық ажырату құрылғысын бұзуы және электр тогының соғу қаупін арттыруы, сондай-ақ кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін. Қуат кабелін кілемді жабын астынан өткізбеңіз және оған зақым келтіруі мүмкін заттарды қоймаңыз.
7. Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде бөгде иіс немесе түтін шықса, жаттығуды дереу тоқтатып, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз. Ақаулы жаттығу құрылғысын өзіңіз диагностикалауға және жөндеуге тырыспай, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.

Әр пайдалану алдында:

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

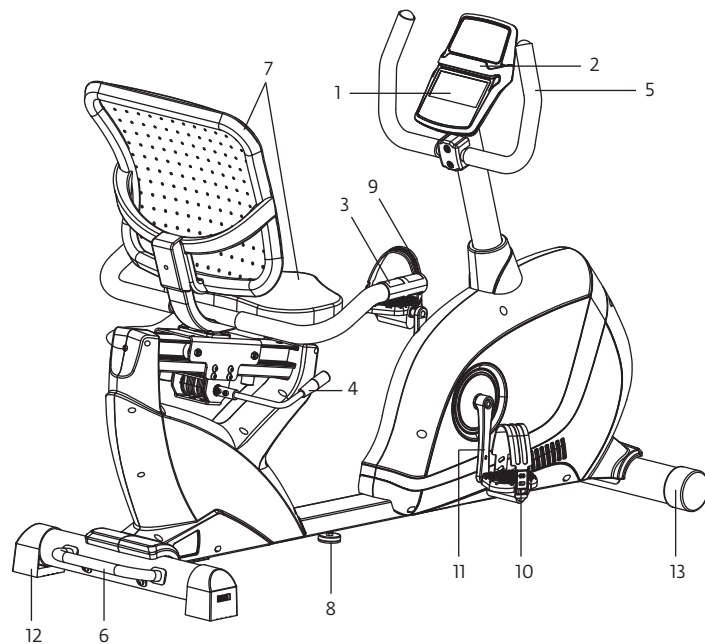
2.4 Сақтау шарттары

1. Жаттығу құрылғысын жылытылмайтын орынжайда (мысалы, гаражда, қоймада, жазғы құрылыстарда), сондай-ақ шаңды және ылғалдылығы жоғары орынжайларда сақтауға рұқсат етілмейді.
2. Жаттығу құрылғысын судан қорғаңыз.
3. Сақтау үшін рұқсат етілген температура режимі: +10–35 °C аралығы.
4. Сақтау кезінде рұқсат етілген ылғалдылық: макс. 75%.
5. Жаттығу құрылғысы сақталатын орында аэрозольдер шашпаңыз.

3. Жаттығу құрылғысын құрастыру

3.1 Жаттығу құрылғысымен алдын ала танысу

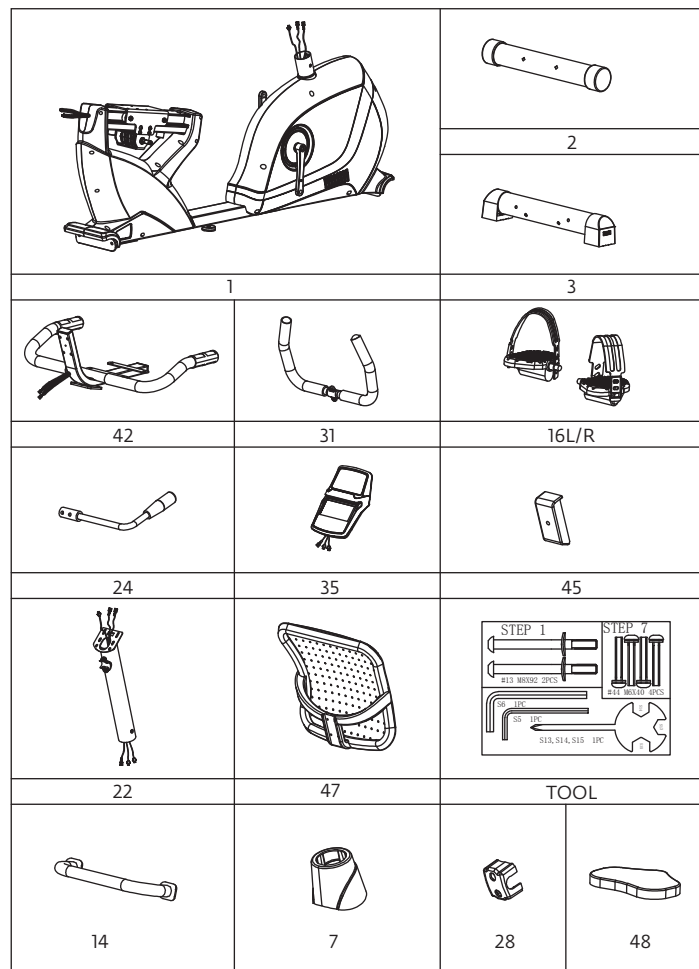
№	Атауы
1	Консоль
2	Мобилді құрылғыларға арналған тұғырық
3	Жүрек соғу жиілігінің датчиктері
4	Отырғыш қолсабы
5	Тұтқа
6	Жаттығу құрылғысын жылжытуға арналған тұтқа
7	Желдетілетін арқасы бар анатомиялық отырғыш
8	Орталық тұрақтандырғыш
9	Сол жақ педаль
10	Оң жақ педаль
11	Бұлғақ
12	Еден қисықтығының компенсаторлары бар артқы тұрақтандырғыш
13	Тасымалдау роликтері бар алдыңғы тұрақтандырғыш



3.2 Жиынтықтамасы

Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтерін ашық жерге жайып қойып, қаптама материалын шешіңіз. Қаптамада ештеңе қалмағанына көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтері бар екенін тексеріңіз. Жаттығу құрылғысының кейбір бөліктері алдын ала құрастырылған күйде жеткізілетініне назар аударыңыз.

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
1	Негізгі қаңқа	1
2	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
3	Артқы тұрақтандырғыш	1
14	Тасымалдау қолсабы	1
7	Алдыңғы қаптама	1
42	Отырғышасты құбыр	1
31	Тұтқа	1
16L/R	Педаль	1 жұп
28	Тұтқа қаптамасы	1
24	Отырғыш қолсабы	1
35	Консоль	1
45	Қаптама	1
48	Отырғыш	1
22	Тұтқа тағаны	1
47	Арқасы	1
TOOL	Бекітпелер мен құрал-саймандар жинағы	1



3.3 Құрастыру реті

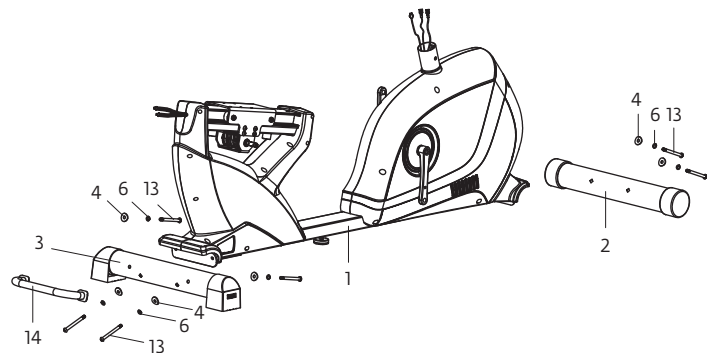


Назар аударыңыз:

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

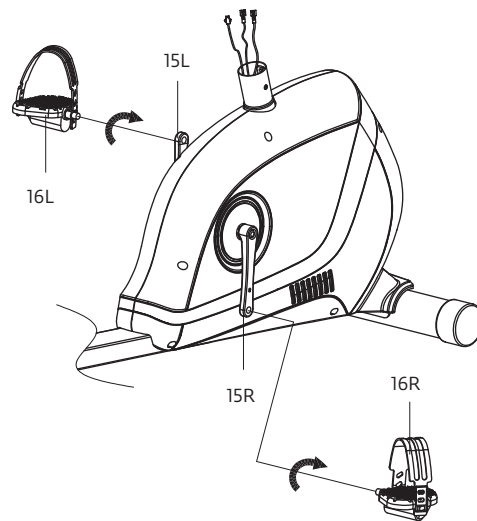
1-ҚАДАМ

1. Алдыңғы тіректі (2) ішкі жағы алтықырлы бұран (13), гровер тығырығы (6) мен иілген тығырық (4) арқылы негізгі жақтауға (1) орнатып, оларды алтықырлы кілтпен (S=6) бұраңыз.
2. Тасымалдау қолсабын (14) ішкі жағы алтықырлы бұран (13), гровер тығырығы (6) мен иілген тығырық (4) арқылы артқы тірекке (3) орнатып, оларды алтықырлы кілтпен (S=6) бұраңыз.
3. Артқы тіректі (3) ішкі жағы алтықырлы бұран (13), гровер тығырығы (6) мен иілген тығырық (4) арқылы негізгі қаңқаға (1) орнатып, оларды алтықырлы кілтпен (S=6) бұраңыз.



2-ҚАДАМ

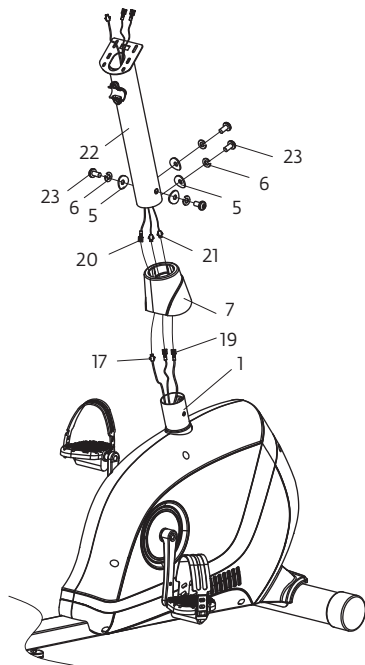
Сомын кілтін пайдаланып, педальды (16L/R) бұлғаққа (15L/R) бекітіңіз. Назар аударыңыз: суретте көрсетілгендей сол жақ педальды (16L) сағат тіліне қарсы бағытта, ал оң жақ педальды (16R) сағат тілі бойымен бұраңыз. Қозғалыс кезінде педальдар (16L/R) мықтап бекітілгенін тексеріңіз. Әйтпесе, бұлғақтағы бұрама зақымдалуы мүмкін.



3-ҚАДАМ

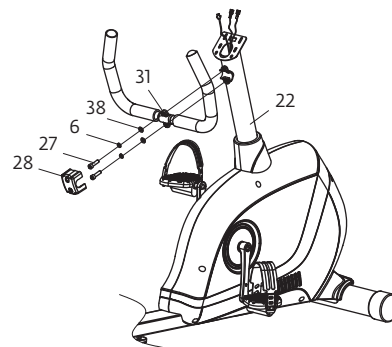
1. Алдыңғы қаптаманы (7) тұтқа тағанына (22) орнатыңыз. 1-ЖСЖ датчигінің кабелін (19) 2-датчиктің ұзартқыш кабеліне (21) және сенсор кабелін (17) датчиктің ұзартқыш кабеліне (20) жалғаңыз.
2. Тұтқа тағанын (22) ішкі жағы алтықырлы бұран (23), гровер тығырығы (6) мен иілген тығырық (5) арқылы негізгі қаңқаға (1) орнатып, оларды алтықырлы кілтпен (S=6) бұраңыз. Алдыңғы қаптаманы (7) түсіріп, бекітіңіз.

ЕСКЕРТУ: Кабельдер қаңқа мен тұтқа тағаны арасына қысылып қалмағанын тексеріңіз.



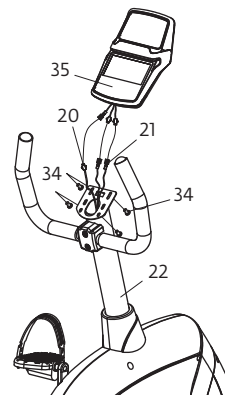
4-ҚАДАМ

Тұтқаны (31) қолсап (27), тұтқа қаптамасы (28), аралық бөлшек (29) пен тығырық (30) арқылы тұтқа тағанына (22) орнатып, бекітіңіз.



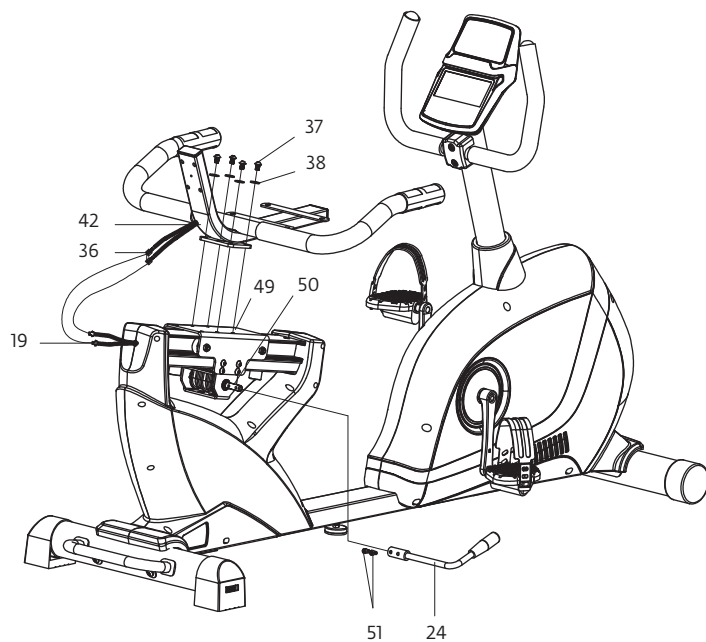
5-ҚАДАМ

1. 2-датчиктің ұзартқыш кабелін (21) және датчиктің ұзартқыш кабелін (20) консольдегі (35) кабельдерге жалғаңыз.
2. Консольді (35) тұтқа тағанының тілімшесіне (22) орнатып, оны бұрандармен (34) бекітіңіз.



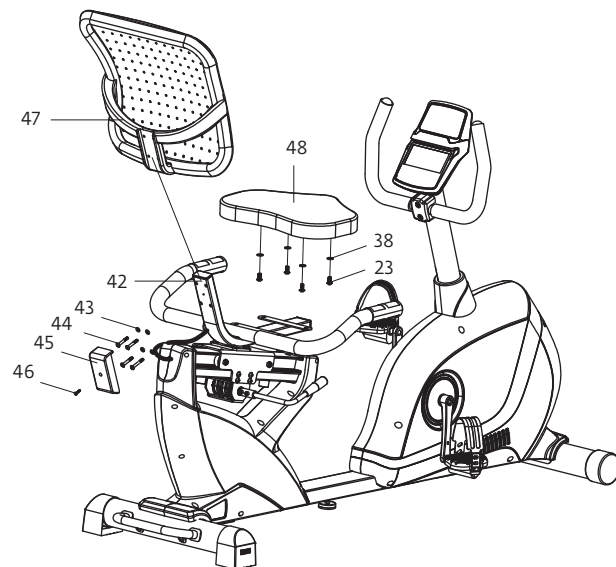
6-ҚАДАМ

1. Қолсапты (24) эксцентрик білігіне (50) орнатып, оны алтықырлы бұранмен (51) бекітіңіз.
2. ЖСЖ датчигінің кабелін (36) 1-ЖСЖ датчигінің кабеліне (19) жалғаңыз.
3. Отырғышты құбырды (42) ішкі жағы алтықырлы бұран (37) мен тығырық (38) арқылы отырғышты кронштейніне (49) орнатып, оларды алтықырлы кілтпен (S=6) бұраңыз.



7-ҚАДАМ

1. Отырғышты (48) ішкі жағы алтықырлы бұран (23) мен тығырық (38) арқылы отырғышты құбырға (42) орнатып, оларды алтықырлы кілтпен (S=6) бұраңыз.
2. Отырғыш арқасын (47) ішкі жағы алтықырлы бұран (44) мен тығырық (43) арқылы отырғышты құбырға (42) орнатып, оларды алтықырлы кілтпен (S=6) бұраңыз.
3. Қаптаманы (45) бұранда (46) арқылы отырғышты құбырға (42) орнатып, оны айқыш бұрауышпен қатайтыңыз.



Құрастыру аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

4. Жаттығу құрылғысын пайдалану

Жаттығу құрылғысын пайдалануды бастау үшін оны пайдаланушы бойы мен дене бітіміне сәйкес дұрыс реттеп, жүктемені дұрыс орнату керек.

4.1 Отырғыш қалпын реттеу

Отырғыш қалпын дұрыс реттеу өте маңызды.

1. Отырғыш қолсабын (24) босатыңыз. Отырғышты өзіңізге ең ыңғайлы қалыпқа жылжытыңыз. Отырғыш қолсабын (24) тоқтағанша бұрап, отырғышты бекітіңіз.
2. Отырғышқа отырып, екі аяқ табанын педальдарға қойыңыз. Сіз тізеңізді тоқтатпай не сандарды жан-жаққа жылжытпай, педальдарды толық айналдыра алуыңыз керек. Егер педальдар айналымының ең төменгі нүктесінде тізелер кішкене емес, қатты бүгілетін болса, отырғыш тым төмен орналасқан деген сөз. Ал егер педальдар айналымының ең төменгі нүктесінде тізеңізді толық жазуға тура келсе, отырғыш тым жоғары орналасқан деп түсініңіз.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

1. Жаттығу құрылғысында отырып, отырғыш биіктігін реттеуге тырыспаңыз.
2. Отырғыш қалпын өзгерткеннен кейін, қолсапты (24) әрқашан мықтап қатайтыңыз.

4.2 Педаль белдікшелерін реттеу

Сіз педальдарды айналдырудың бастапқы кезеңінде басып итеру және соңғы кезеңінде белдікшелерден тарту арқылы оларды толық амплитуда бойынша жайлы айналдыруға болатындай етіп белдікшелерді реттей аласыз. Барынша тиімді жаттығу үшін педальдарды толық амплитуда бойынша жұлқымай, біркелкі айналдыру ұсынылады.

4.3 Жаттығу құрылғысын еденге орнықтыру

Жаттығу құрылғысын тегіс емес жерде тұрақтандыру үшін еден қисықтығының компенсаторларын пайдаланыңыз. Олар артқы тұрақтандырғыштың шеттерінде орналасқан. Қажетті деңгейді орнату үшін оларды сағат тілі бойымен не сағат тіліне қарсы бағытта бұрау керек.

4.4 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Тасымалдау қолсабын (14) ұстап, тасымалдау роликтері жерге тірелгенше жаттығу құрылғысын сәл көтеріңіз. Осы күйде веложаттығу құрылғысын сақтау орнына оңай жылжытуға болады.

4.5 Жүрек соғу жиілігінің датчиктері

ЖСЖ датчиктері дұрыс жұмыс істеуі үшін сенсорлық тілімшелерді мықтап ұстау қажет, бірақ тым қатты емес. Сенсорлар жұмысы электрлік потенциалды өлшеуге негізделген, сол себепті алақандар сәл дымқыл болуы керек. Алақанға кремдер мен майлар жақпаңыз, олар үлдір ретінде өлшеуге кедергі келтіруі мүмкін. ЖСЖ сигналы қабылданған кезде, компьютер дисплейінде «жүрек» таңбасы пайда болады. Көрсеткіштер өлшеу басталғаннан шамамен 10 сек өткенде тұрақтанады.

ЖСЖ сенсорлық датчиктері медициналық аспап болып табылмайды, сол себепті оларды жаттығу қарқындылығын бақылау үшін тек анықтамалық мақсатта пайдалану керек.

5. Жаттығу

5.1 Жалпы ақпарат



Назар аударыңыз:

Жаттығу алдында емдеуші дәрігермен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Жаттығуды бастамас бұрын осы нұсқаулықты толық оқып шығыңыз.

Жаттығу бағдарламасын біртіндеп бастаңыз, яғни әр 2 күн сайын бір жаттығу блогын жасаңыз. Жаттығу көлемін апта сайын арттырып отырыңыз. Қысқа кезеңдерден бастаңыз, содан кейін оларды үнемі көбейтіңіз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемелерден аулақ болыңыз, олар денсаулыққа кері әсер етуі мүмкін. Негізгі жаттығуларға қоса велосипед тебу, билеу, сыртта жүгіру сияқты басқа да әрекеттерді орындаңыз. Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз.

Жаттығу қарқындылығын таңдау бойынша ұсынымдар

Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші – жүрек соғу жиілігінің өзгеруі.

Жүрек соғу жиілігін үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде жүрек соғу жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін аспап болмаса, терапевттен жүрек соғу жиілігін қалай тиімді өлшеуге болатынын сұраңыз.

Жүрек соғу жиілігін үш рет өлшеңіз:

1. Жаттығуды бастамас бұрын (қалыпты ЖСЖ).
2. Жаттығуды бастағаннан 10 минут өткенде (жүктеме ЖСЖ немесе күйзеліс ЖСЖ).
3. Жаттығу аяқталғаннан 1 минут өткенде (қалыпқа келу ЖСЖ).

ЖСЖ жасқа байланысты. Әр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсат етілген ЖСЖ диапазоны бар. ЖСЖ-нің жоғарғы және төменгі шектері арасындағы аймақ «аэробты аймақ» деп аталады. Максималды рұқсат етілген жүрек соғу жиілігі жасыңызды 200-ден шегеру арқылы анықталады.

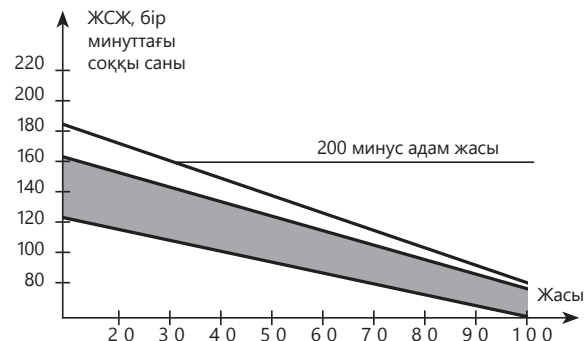
Калория шығыны «аэробты аймақта» өте қарқынды болады, ол максималды күйзеліс ЖСЖ мәнінің 60–80%-ін құрайды.

Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

Максималды ЖСЖ мәні — $200 - 40 = 160$

«Аэробты аймақтың» жоғарғы шегі — $160 \times 80\% = 128$

«Аэробты аймақтың» төменгі шегі — $160 \times 60\% = 96$



Дегенмен, бұл мәндер болжамды екенін есте ұстап, жаттығу кезінде хал-жағдайыңызды мұқият бақылап отырыңыз.

Жаттығудан кейінгі қалыпты жүрек соғу жиілігінің қалпына келуі ағзаның физикалық дайындығының жалпы көрсеткіші болып табылады. Мінсіз жағдайда жаттығу аяқталғаннан кейін 1–1,5 минут ішінде ЖСЖ қалыпты мәнге оралуы керек.

Қауіпсіздік пен жаттығу тиімділігін арттыру үшін жаттығуды бастамас бұрын дәрігерге қаралып, жасыңыз бен физикалық дайындығыңыз үшін оңтайлы ЖСЖ диапазонын анықтаңыз.

Майды ең тиімді кетіретін оңтайлы жаттығу режимі — аптасына кемінде 3–4 рет 40–50 минуттан жаттығу. Одан да қарқынды жаттыққан кезде кемінде бір күн толық демалу қажет.

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



Назар аударыңыз!

Жүрек соғу жиілігін бақылау жүйелері бұрмаланған, дәл емес деректерді көрсетуі мүмкін. Жаттығу құрылғысы көрсететін ЖСЖ мәндерін медициналық нұсқау ретінде емес, анықтамалық ақпарат ретінде пайдалану қажет! Шамадан тыс физикалық жүктеме ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында әлсіздік не ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз!

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

5.2 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

Жаттығу алдында қыздырыну ағзаны 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 да 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 тыныштық күйіне өтуге көмектеседі.

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

Мойын жаттығулары

Басты оңға қарай еңкейтіп, мойынды керіңіз. Басты кеудеге қарай баяу түсіріп, содан кейін солға қарай бұрыңыз. Мойында жайлы керілісті сезінесіз. Осы жаттығуды кезекпен бірнеше рет қайталаңыз.

Иық жаттығулары

Сол және оң иықты кезекпен немесе екі иықты бір уақытта көтеріңіз.

Қол жаттығуы

Сол және оң қолды кезекпен жоғары созыңыз. Сол және оң қолдағы керілісті сезініңіз. Осы жаттығуды бірнеше рет қайталаңыз.

Сан жаттығуы

Қажет болса, қабырғаға сүйеніңіз, содан кейін артқа еңкейіп, қолыңызбен оң не сол аяқты бөксеге қарай барынша тартыңыз. Санның жоғарғы жағындағы жайлы керілісті сезініңіз. Осы қалыпта 30 секунд тұрыңыз (мүмкін болса) және бұл жаттығуды әр аяқ үшін 2 рет қайталаңыз.

Аяқ бұлшықеттерін созу

Еденге тізені сыртқа қаратып отырыңыз. Аяғыңызды шапқа мүмкіндігінше жақын тартыңыз. Енді тізеңізді ақырын төмен басыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 20—30 секунд отырыңыз.

Тию

Баяу алға қарай еңкейіп, аяққа қол тигізіп көріңіз. Башпайларға созылып жетуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 20—30 сек бойы отырыңыз.

Тізе жаттығулары

Еденге отырып, оң аяқты созыңыз. Сол аяқты бүгіп, оң аяқ санының жоғарғы жағына қойыңыз. Енді оң қолмен оң аяққа жетуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 30—40 сек бойы отырыңыз.

Ахилл сіңірі жаттығулары

Екі қолды қабырғаға қойып, оған бүкіл денемен сүйеніңіз. Содан кейін сол аяқты артқа жылжытып, оны еденнен көтермей созыңыз. Жаттығуды оң аяқпен қайталаңыз. Бұл жаттығу аяқтың артқы бөлігін созады. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 30–40 сек бойы отырыңыз.

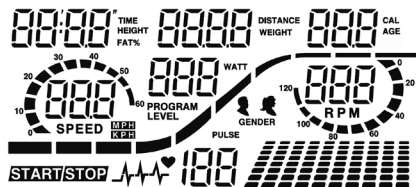
5.3 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Бұл жаттығу құрылғысы негізгі жаттығу параметрлерінің бақылауын қамтамасыз ететін және жүктемені автоматты түрде реттейтін сенімді әрі функционалды жаттығу компьютерімен (консольмен) жабдықталған.



Пернелер функциялары:

[ТЕСТ]	Жүрек-қантамыр жүйесінің жағдайын бақылауға арналған Фитнес-тест бағдарламасын іске қосу (негізгі жаттығудан кейінгі қалыпты жүрек соғу жиілігінің қалпына келу уақыты өлшенеді)
[ТАЛДАУ]	Денедегі май тінінің құрамын бақылауға арналған BMI бағдарламасын іске қосу
[+/-]	Жүктемені басқару, бағдарламаларды таңдау, жаттығуларды теңшеу және т.б.
[ЕНГІЗУ]	Параметрлерді таңдау, сондай-ақ жаттығу теңшелімдерін орнату процесінде қолданылады
[СТАРТ/СТОП]	Жаттығуды бастау және аяқтау пернесі



Компьютер дисплейінде келесі параметрлер көрсетіледі:

Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама	Мәндер диапазоны
TIME (Уақыт)	Жаттығу басталғаннан бері өткен уақыт. Сонымен қатар мақсатты жаттығудың соңына дейін қалған уақыт. Орнатылған мақсатты уақыт аяқталған кезде, компьютер дыбыстық сигнал беру арқылы жаттығудың аяқталғаны туралы хабарлайды.	0:00~99:59 МИН
DISTANCE (Қашықтық)	Жаттығу кезінде жүріп өткен қашықтық.	0,0~99,90 KM
CAL (Калориялар)	Жаттығу кезінде жағылған калория саны.	
SPEED (Жылдамдық)	Ағымдағы жылдамдық.	
START/STOP (Старт/Стоп)	Жаттығуды бастау және кідірту/аяқтау	
PROGRAMM/LEVEL (Бағдарлама/Жүктеме деңгейі)	Таңдалған бағдарлама немесе ағымдағы жүктеме деңгейі.	
PULSE (ЖСЖ)	Ағымдағы жүрек соғу жиілігі.	
RPM (Одометр)	Педальдардың айналу жылдамдығы.	

Дисплейдегі белгі	Өлшенетін шама	Мәндер диапазоны
FAT% (BMI)	BMI бағдарламасы іске қосылғаннан кейін денедегі май тінінің құрамын талдау нәтижесі көрсетіледі.	
AGE (Жасы)	Пайдаланушы жасын енгізетін жол. Жас туралы ақпарат BMI бағдарламасында және мақсатты ЖСЖ-ға тәуелді бағдарламаларда пайдаланылады. Әдепкі бойынша — 35 жас.	10–99 ЖАС
WEIGHT (Салмақ)	Пайдаланушы салмағын енгізетін жол. Салмақ туралы ақпарат BMI бағдарламасында пайдаланылады. Әдепкі бойынша — 70 кг.	
HEIGHT (Бойы)	Пайдаланушы бойын енгізетін жол. Бой туралы ақпарат BMI бағдарламасында пайдаланылады. Әдепкі бойынша — 170 см.	
GENDER (Жынысы)	Пайдаланушы жынысын енгізетін жол. Жыныс туралы ақпарат BMI бағдарламасында қолданылады. 1 — ер, 0 — әйел. Әдепкі бойынша — ер (1).	
WATT	WATT халықаралық қуатты есептеу жүйесінде алынған жүктеме деңгейі. Бұл жүктемені бағалаудың ең дәл жүйесі болып табылады және терапияда қолданылады.	
	Жүріп өткен қашықтықты көрсету. Әр элемент жүріп өткен 100 метрге тең.	
	Таңдалған жаттығу бағдарламасының графикалық суреті, әр уақыт аралығында алынған жүктеме деңгейін көрсетеді.	

Күту режимі

Егер 4 минут бойы педальдар айналмаса және ешқандай перне басылмаса, компьютер ұйқы режиміне өтеді (СК дисплей өшеді). Компьютерді ұйқы режимінен шығару үшін кез келген пернені басыңыз не жаттығуды бастаңыз.

Сақтық шаралары

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

Қуат бейімдегішінің параметрлері: Шығыс: DC9V/1A

5.4 Жаттығу бағдарламалары

Жылдам старт

Жаттығуды жылдам бастау үшін СТАРТ батырмасын басыңыз. Компьютер ешқандай қосымша теңшеусіз—бағдарламаны немесе мақсатты мәндерді таңдамай, уақыт санағын бастайды.

Жаттығуды жалғастыру

Уақытша тоқтатылған (кідірітілген) жаттығуды жалғастыруға болады. Бұл жағдайда параметрлер санағы басынан емес, соңғы тоқтаған жерден жалғасады. Жаттығуды кідірту және кідірістен кейін жаттығуды жалғастыру үшін жаттығу кезінде СТАРТ/СТОП пернесін басыңыз.

P1 — Мақсатты параметрлер бойынша жаттығу

Бұл компьютерде төрт мақсатты жаттығу режимі бар: уақыт, қашықтық, калориялар, жүрек соғу жиілігі. P1 MANUAL бағдарламасын таңдап, теңшеу режиміне өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.

УАҚЫТ жаттығу режимі: TIME экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты уақытты орнатуға болады. Жаттығу уақытының таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.

ҚАШЫҚТЫҚ жаттығу режимі: DISTANCE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты қашықтықты орнатуға болады. Қашықтықтың таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.

«КАЛОРИЯЛАР» жаттығу режимі: CAL экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы жағу қажет болатын мақсатты калория мәнін орнатуға болады. Калориялар көлемінің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.

«ЖСЖ» жаттығу режимі: PULSE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты ЖСЖ мәнін орнатуға болады. Жүрек соғу жиілігінің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз.

ЕСКЕРТУ

Тек бір немесе бірнеше мақсатты параметрді таңдауға болады. Қажетті соңғы мақсатты параметрді орнатқаннан кейін СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз.

Кері санақ нөлге жеткенде, дыбыстық сигнал беріліп, жаттығу мақсатына жеткені туралы хабарланады. Жаттығуды жалғастырсаңыз, компьютер автоматты түрде нөлден бастап санай бастайды.

Орнатылған мақсатты мәндерді түсіріп тастау үшін СТАРТ/СТОП батырмасын басып, ұстап тұрыңыз, содан кейін теңшеуді қайта жасаңыз.

P2-13 — Алдын ала орнатылған жаттығу бағдарламалары

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

Кез келген жаттығу үшін жүктеме деңгейін, мақсатты уақыт, қашықтық және калория шығыны мәндерін теңшеуге болады.

1. «+» және «-» батырмалары арқылы алдын ала орнатылған қажетті бағдарламаны таңдаңыз.
2. Бағдарлама теңшелімдеріне өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
3. TIME экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты уақытты орнатуға болады. Жаттығу уақытының таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
4. DISTANCE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты қашықтықты орнатуға болады. Қашықтықтың таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
5. CAL экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы жағу қажет болатын мақсатты калория мәнін орнатуға болады. Калориялар көлемінің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.

6. PULSE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты ЖСЖ мәнін орнатуға болады. Жүрек соғу жиілігінің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
7. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз.

P14-17 — Пайдаланушы жаттығулары

Пайдаланушы өзінің 4 жаттығу бағдарламасын орнатып, жеке жоспар бойынша жаттыға алады. Мақсатты уақыт, қашықтық және калория мәндерін, сондай-ақ 10 уақыт аралығы үшін жүктемені орнатуға болады. Теңшелген жаттығу мәндері мен профильдері құрылғы жадында сақталады. Жаттығу кезінде 10 уақыт аралығының әрқайсысындағы жүктемені еркін өзгертуге болады—бұл өзгерістер жаттығу құрылғысы жадында сақталған жүктеме деректеріне әсер етпейді.

1. «+» және «-» батырмалары арқылы 14–17 бағдарламаларының бірін таңдаңыз. Бағдарлама теңшелімдеріне өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
3. Экранның төменгі оң жақ бұрышындағы графикалық таблодағы бірінші баған жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмалары арқылы ағымдағы сегмент үшін қажетті жүктемені таңдаңыз (әдепкі мән—1). Келесі сегментке өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
4. Әр уақыт сегменті үшін қажетті жүктеме деңгейін орнатыңыз.
5. TIME экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты уақытты орнатуға болады. Жаттығу уақытының таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
6. DISTANCE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты қашықтықты орнатуға болады. Қашықтықтың таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
7. CAL экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы жағу қажет болатын мақсатты калория мәнін орнатуға болады. Калориялар көлемінің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
8. PULSE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты ЖСЖ мәнін орнатуға болады. Жүрек соғу жиілігінің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
9. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз.

P18-22 — Жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарламалар

Бұл бағдарламалар жаттығу кезінде жүрек соғу жиілігін бақылауға мүмкіндік береді. Мысалы, егер ағымдағы ЖСЖ мақсатты мәннен төмен болса, жүктеме деңгейі әр

20 секунд сайын артады. Керісінше, егер ағымдағы ЖСЖ мақсатты мәннен жоғары болса, жүктеме әр 20 секунд сайын азаяды.

18-бағдарлама — максималды рұқсат етілген ЖСЖ мәнінің 55%-і. Мақсатты ЖСЖ мәні = $(220 - \text{адам жасы}) \times 55\%$

19-бағдарлама — максималды рұқсат етілген ЖСЖ мәнінің 65%-і. Мақсатты ЖСЖ мәні = $(220 - \text{адам жасы}) \times 65\%$

20-бағдарлама — максималды рұқсат етілген ЖСЖ мәнінің 75%-і. Мақсатты ЖСЖ мәні = $(220 - \text{адам жасы}) \times 75\%$

21-бағдарлама — максималды рұқсат етілген ЖСЖ мәнінің 85%-і. Мақсатты ЖСЖ мәні = $(220 - \text{адам жасы}) \times 85\%$

22-бағдарлама — мақсатты мәнді қолмен енгізу.

Бұл бағдарламалар үшін де мақсатты уақыт, қашықтық және калория мәндерін орнатуға болады. Оған қоса, жасыңызды енгізу қажет.

1. «+» және «-» батырмалары арқылы 18–21 бағдарламаларының бірін таңдаңыз.
2. Бағдарлама теңшелімдеріне өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
3. «+» және «-» батырмалары арқылы жасыңызды таңдаңыз.
4. 22-бағдарламада «+» және «-» батырмалары арқылы 80–100 диапазонында мақсатты ЖСЖ мәнін таңдаңыз. Әдепкі мән — 120 соққы/мин.
5. Әр уақыт сегменті үшін қажетті жүктеме деңгейін орнатыңыз.
6. TIME экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты уақытты орнатуға болады. Жаттығу уақытының таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
7. DISTANCE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты қашықтықты орнатуға болады. Қашықтықтың таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
8. CAL экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы жағу қажет болатын мақсатты калория мәнін орнатуға болады. Калориялар көлемінің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
9. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз.

P23 — WATT Control бағдарламасы

Бұл бағдарлама жүрек-қантамыр жүйесіне шамадан тыс күш түсірмей, жүктеме деңгейін бақылауға мүмкіндік береді. Бағдарлама Ваттпен есептелетін жүктемені есептеудің халықаралық жүйесін қолданады. Бұл жүйе терапияда, жарақат пен операциядан кейін қалпына келтіру кезеңінде, сондай-ақ жүктеме деңгейін қатаң бақылау үшін қолданылады.

Жүктеме деңгейі жаттығу алдында орнатылады және оны жаттығу кезінде өзгерту мүмкін емес.

Егер педальдардың айналу жылдамдығы тым төмен болса, жүктеме автоматты түрде артады. Оған қоса, егер педальдардың айналу жылдамдығы тым жоғары болса, жүктеме деңгейі автоматты түрде төмендейді. Осылайша, орташа жүктеме деңгейі пайдаланушы орнатқан мақсатты мәнге барынша жақын болады.

$WATT = \text{айналдыру моменті (кг/м)} \times \text{RPM (бір минуттағы айналым саны)} \times 1,03$

Бағдарламаның басты мақсаты—тұрақты, өзгеріссіз алынатын жүктеме деңгейін сақтау. Яғни, егер пайдаланушы тым жылдам жүре бастаса, оған түсетін жүктеме артатындықтан, жаттығу құрылғысы кедергіні төмендету арқылы жүктемені азайтады. Егер педальдар тым баяу айналса, жаттығу құрылғысы мұны мақсатты жүктеме деңгейінің төмендеуі ретінде қарастырып, кедергіні жоғарылату арқылы жүктемені арттырады. Мақсатты WATT жүктемесі диапазонында болу үшін жаттығу кезінде әрқашан бірдей қарқынды сақтауға тырысыңыз.

1. «+» және «-» батырмаларымен WATT Control (23) бағдарламасын таңдаңыз.
2. Бағдарлама теңшелімдеріне өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
3. TIME экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты уақытты орнатуға болады. Жаттығу уақытының таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
4. DISTANCE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты қашықтықты орнатуға болады. Қашықтықтың таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
5. CAL экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы жағу қажет болатын мақсатты калория мәнін орнатуға болады. Калориялар көлемінің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
6. PULSE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы мақсатты ЖСЖ мәнін орнатуға болады. Жүрек соғу жиілігінің таңдалған мақсатты мәнін растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
7. Жаттығуды бастау үшін СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз.

P24 — BMI бағдарламасы (Дене массасының индексі)

Бұл бағдарлама ағзадағы май тінінің деңгейін шамамен бағалап, жаттығу қарқындылығын жоспарлауға мүмкіндік береді. Өлшеу және нәтижелерді бағалау аяқталған кезде, компьютер ағзадағы май тінінің есептелген мәнін (дене салмағының индексін) көрсетеді.

1-тип: 27-ден жоғары — артық салмақ;

2-тип: 20–26 аралығында — май тінінің қалыпты мөлшері;

3-тип: 20-дан төмен — арық денебітімі.

Бұл функция жұмыс істеуі үшін пайдаланушы жасын, бойын, жынысын және салмағын көрсету керек. Өлшеу кезінде стационарлық тұтқалардағы ЖСЖ датчиктерін бүкіл алақанмен мықтап ұстап тұру керек. Егер кардиобелбеуді қолдансаңыз, оның дұрыс қосылғанын және ондағы деректер жаттығу құрылғысына жіберілетінін алдын ала тексеру қажет.

Функцияны іске қосу үшін:

1. «+» және «-» батырмалары арқылы BMI (24) бағдарламасын таңдаңыз.
2. Бағдарлама теңшелімдеріне өту үшін ЕНГІЗУ пернесін басыңыз.
3. HEIGHT экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы бойыңызды орната аласыз. Таңдалған мәнді растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
4. WEIGHT экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы салмағыңызды орната аласыз. Таңдалған мәнді растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
5. GENDER экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басып, жынысыңызды енгізе аласыз (1—ер, 0—әйел). Таңдалған жынысты растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
6. AGE экраны жыпылықтай бастайды. «+» және «-» батырмаларын басу арқылы жасыңызды орната аласыз. Таңдалған мәнді растау үшін ЕНГІЗУ батырмасын басыңыз.
7. Ағзадағы май тінінің мөлшерін өлшеуді бастау үшін СТАРТ/СТОП батырмасын басыңыз. Егер экранда «Е» жазуы көрсетілсе, ЖСЖ датчиктерін бүкіл алақанмен мықтап ұстап тұрғаныңызға немесе кардиобелбеу дұрыс қосылып, жұмыс істеп тұрғанына көз жеткізіңіз.
8. Өлшеу аяқталғаннан кезде ағзадағы май тіні мөлшерінің проценті түрінде экранда көрсетіледі.
9. Кейіннен ТАЛДАУ батырмасын басу арқылы BMI бағдарламасын жылдам іске қосуға болады.

Фитнес-тест функциясы

Бұл функцияны кез келген жаттығу бағдарламасы аяқталғаннан кейін қолдануға болады. Фитнес ұяйы бір минуттағы жүрек соғу жиілігінің бастапқы және соңғы мәндері арасындағы айырмашылық ретінде есептеледі. Жүктемеден кейін жүрек соғу жиілігі неғұрлым тезірек қалыпқа келсе, соғұрлым жақсы. Тұрақты жаттығулар мен өлшеулер кезінде осы бағаның жақсаруы физикалық күйдің жақсарғанын көрсетеді.

1. Жаттығу аяқталғанша күтіңіз немесе оны тоқтату үшін СТОП батырмасын басыңыз.
2. Стационарлық тұтқалардағы ЖСЖ датчиктерін екі қолмен ұстап тұрып, ТЕСТ пернесін басыңыз. TIME (Уақыттан) басқа барлық параметрлер санағы тоқтайды. Компьютер 00:60–00:59 деп 00:00-ге дейін уақытты кері санай бастайды. Кері санақ аяқталғаннан кейін компьютер F1,0–F6,0 диапазонындағы фитнес ұпайды көрсетеді.

F1,0 — КЕРЕМЕТ нәтиже

F1,0–F2,0 аралығындағы мән — ТАМАША нәтиже

F2,0–F2,9 аралығындағы мән — ЖАҚСЫ нәтиже

F3,0–F3,9 аралығындағы мән — ОРТАША нәтиже

F4,0–F5,9 аралығындағы мән — ОРТАШАДАН ТӨМЕН нәтиже

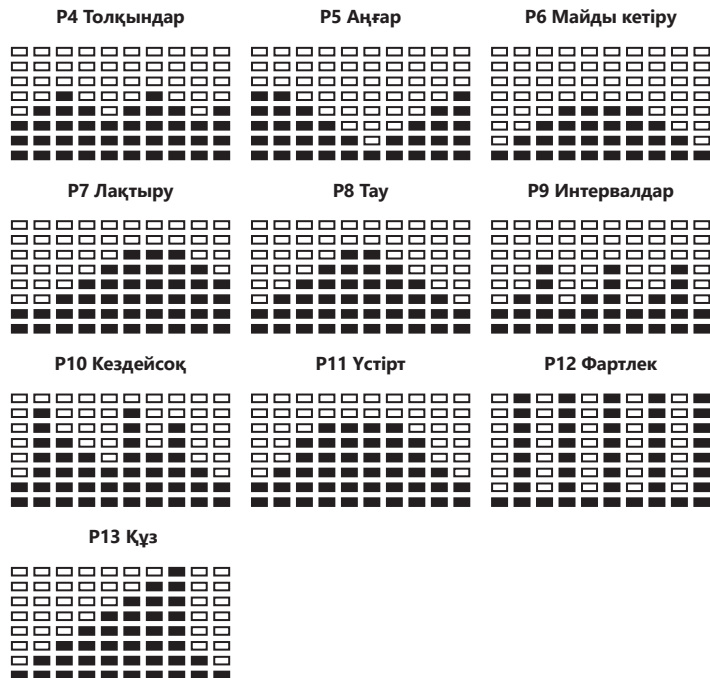
F6,0 — НАШАР нәтиже.

Фитнес ұпайды көргеннен кейін, қалыпты параметрді көрсету режиміне оралу үшін ТЕСТ пернесін қайта басыңыз. Егер компьютер жүрек соғу жиілігін өлшей алмаса, экранда «Р» хабары пайда болады. Өлшеу үшін ЖСЖ датчиктерін қолмен ұстаңыз. Егер экранда «ERR» қатесі туралы хабар көрсетілсе, ТЕСТ батырмасын қайта басып, ЖСЖ датчиктерін бүкіл алақанмен мықтап ұстап тұрғаныңызға көз жеткізіңіз.

Жаттығу құрылғысы экранында көрсетілетін жаттығу бағдарламаларының графикалық индикациясы

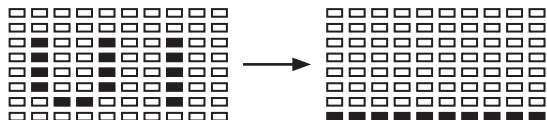
Ұсынылған суреттерде барлық жаттығу түрлерінің негізгі көрсетілетін мәндері берілген. Жаттығу кезінде кез келген уақытта «+» және «-» батырмаларын басу арқылы жүктеме деңгейін өзгертуге болады.

Алдын ала орнатылған бағдарлама профилдері.

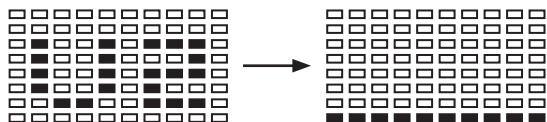


Пайдаланушы теңшелімдері

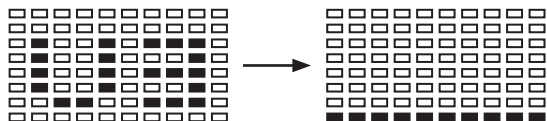
P14 (U1) – Пайдаланушы теңшелімі (1)



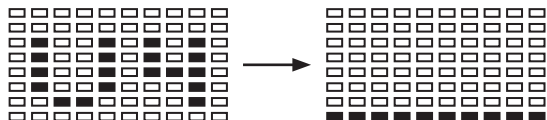
P15 (U2) – Пайдаланушы теңшелімі (2)



P16 (U3) – Пайдаланушы теңшелімі (3)

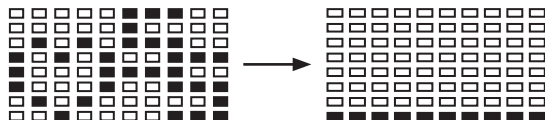


P17 (U4) – Пайдаланушы теңшелімі (4)

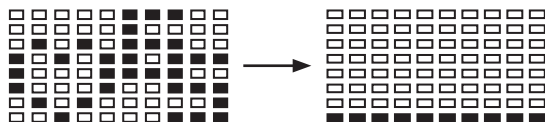


Жүрек соғу жиілігіне тәуелді бағдарламалар

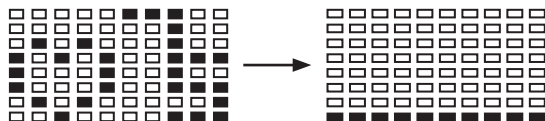
P18 (55%)



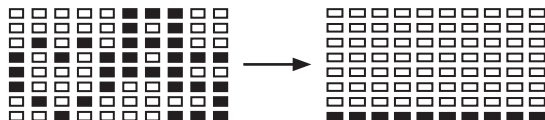
P19 (65%)



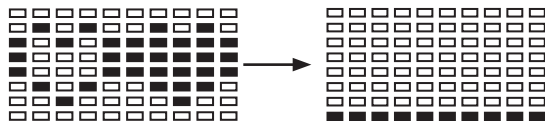
P20 (75%)



P21 (85%)

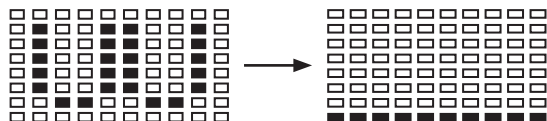


P22 (Мақсатты ЖСЖ мәні)



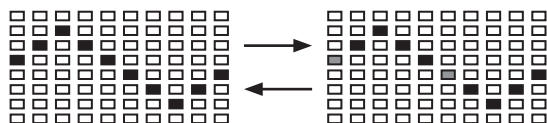
WATT CONTROL бағдарламасы

P23



BMI бағдарламасы

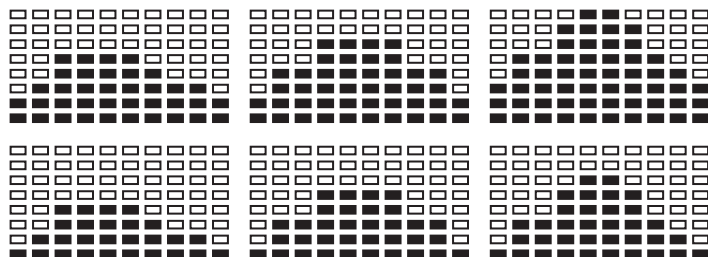
P24



Бағдарламаның басталуы

Бағдарламаның аяқталуы

BMI бағдарламасы аяқталғаннан кейін төмендегі 6 профильдің бірі автоматты түрде көрсетіледі



5.6 Смартфон қолданбасын пайдалану үшін мобилді құрылғыларды қосу

Бұл жаттығу құрылғысына Bluetooth арқылы планшеттер мен смартфондарды қосып, әртүрлі қолданбалармен жаттығуға болады. Интерактивті жұмыс режиміне (INTERACTIVE) қолдау көрсетіледі. Жаттығу кезінде тек көрсеткіштерді бақылап қана қоймайсыз. Жаттығу құрылғысы трансляцияланатын бейнедегі жүктеменің пайыздық өзгеруіне байланысты жүктемені автоматты түрде өзгертеді. Осылайша, мысал ретінде берілген Kinomar App қолданбасында жүктеме таудан түскен кезде азаяды, ал көтерілген кезде не жұмсақ беттерде (құм, қиыршық тас және т.б.) артады. Kinomar қолданбасына қолдау көрсетіледі.

Назар аударыңыз!

- Телефон Bluetooth Low Energy деп аталатын Bluetooth 4.0 немесе одан кейінгі версиясымен жабдықталған болуы керек
- Смартфонға немесе планшетке қосылу үшін жаттығу құрылғысы күту режимінде болуы керек, әйтпесе жаттығуды тоқтату қажет болады.
- Қолданба жұмыс істеуі үшін Интернет желісіне қосылу қажет. Интернет трафигі мобилді оператор тарифтеріне сәйкес төленеді. Қолданбаны пайдалану үшін мобилді құрылғыны Wi-Fi арқылы Интернет желісіне қосуға кеңес беріледі. Бұл деректерді тасымалдау тұрақтылығын арттырып, қажетсіз шығындардан қорғайды.

Kinomar App қолданбасына қосылу

1. Kinomar қолданбасын APP STORE не GOOGLE PLAY дүкенінен тегін жүктеп алыңыз.



2. Мобилді құрылғыда Bluetooth функциясы қосылу екенін тексеріңіз. Смартфонда қолданбаны іске қосып, экрандағы нұсқауларға сәйкес тіркеліңіз не тіркелген есептік жазбаға кіріңіз. Профиль -> Теңшелімдер қойындысында қажетті параметрлерді (жынысы, жасы, белсенділік түрі, дайындық деңгейі және т.б.) орнатыңыз.
3. Жаттығу құрылғысын розеткаға жалғап, оны тумблермен (егер конструкциясында бар болса) қосыңыз. Жаттығуды бастамаңыз. Қолданбаға қосылу үшін жаттығу құрылғысы күту режимінде болуы керек.
4. Жабдықты қосу:

- Қолданбада Қосымша -> Жабдықты басқару қойындысына кіріңіз. Экранның жоғарғы оң жақ бұрышындағы «+» белгішесін басыңыз. Қосылатын жабдық типін таңдаңыз. TORNEO (не FTMS) сауда белгісінің белгішесін тауып, жаттығу құрылғысының типін таңдаңыз.
 - Осыдан кейін экранда Bluetooth арқылы қосылуға дайын құрылғылар тізімі көрсетіледі. Тізімнен қажетті құрылғыны таңдаңыз. Жаттығу құрылғысының атауы: B-640BL SIESTA.
 - Тізімнен жаттығу құрылғысын таңдағаннан кейін, қолданба оған қосылуға тырысады.
 - Синхрондау бірнеше секундқа созылады. Егер қосылым сәтті болса, экранда «BT» белгішесі пайда болады.
 - Егер жаттығу құрылғысы қолданбаға қосылмаса, жаттығу құрылғысын алдын ала қуат көзінен ажыратып, қайта қосу арқылы оған қайта қосылуға әрекет жасап көріңіз.
 - Жаттығу құрылғысын келесі рет пайдаланған кезде, ол қолданбаға автоматты түрде қосылады.
 - Кейбір жағдайларда қолмен қосылу қажет болуы мүмкін.
5. Қолданбада қажетті жаттығуды таңдап, оны іске қосыңыз. Смартфонды немесе планшетті экранның үстіндегі арнайы ұстағышқа қойыңыз. Мобилді құрылғы экранындағы нұсқауларды орындаңыз.

Kinomar қолданбасынан жаттығу жасауға қосымша ынталандыратын бейнелер мен коучинг бағдарламаларын табуға болады. Тіпті тегін негізгі версияның өзінде көптеген пайдалы материалдар қолжетімді. Ақылы жазылым бірнеше мың бейнеролик дерекқорына қол жеткізуге мүмкіндік береді. Толығырақ ақпаратты www.kinomar.com сайтынан ала аласыз.

5.7 Мобилді телефондарды зарядтау функциясы

Жаттығу құрылғысы мобилді телефондар мен планшеттерді зарядтауға мүмкіндік береді. Мобилді құрылғыны зарядтауды бастау үшін оны консольдің артқы жағындағы USB кірісіне қосыңыз, сонда зарядтау автоматты түрде басталады. USB кірісіне қосылу үшін гаджеттің жеткізілім жиынтығына кіретін USB кабелін пайдаланыңыз. Ағытпа сипаттамалары: USB-A типі, 5B/1A

5.8 Жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану



Назар аударыңыз!

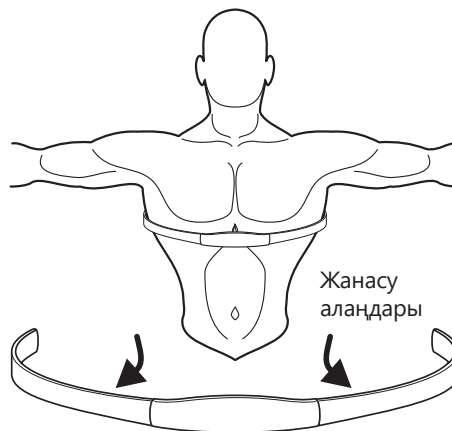
Жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесі электрокардиограмма дәлдігімен салыстырылатын жүрек соғу жиілігін өлшеудің жоғары дәлдігін қамтамасыз етеді. Алайда, бұл медициналық аспап емес және оны диагностикалық немесе басқа медициналық мақсаттарда пайдалануға болмайды.

Құрылғы қабылдағыштан, компьютерге кіріктірілген жаттығу құрылғысынан және кеуде таратқышынан (міндетті емес) тұратын жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу құрылғысымен жабдықталған. Кеуде таратқышы осы жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кірмейді және оны бөлек сатып алу қажет.

Жүрек соғу жиілігін сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану жоғары дәлдікті ыңғайлылықпен үйлестіруге мүмкіндік береді, өйткені қолыңыз бос қалады және сонымен қатар сізді жаттығу құрылғысына қосатын 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 аймағынан (шамамен 1 м) кедергінің ықтимал көздерін жоятындай етіп орналастыруды ұсынамыз.

Жүрек соғу жиілігін өлшеу үшін датчик денеңіздің бетінен электрлік потенциалдарды тіркейді, сондықтан таратқыштың жанасу алаңдары терімен тығыз байланыста болуы керек. 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 ұстаған жөн, бұл өлшеудегі дәлсіздіктерге немесе оның толық болмауына әкелуі мүмкін. Жанасу алаңдарымен түйісу нүктелеріндегі терінің тығыз түкті жабыны да деректердің бұрмалануына себеп болуы мүмкін.



Жақсырақ өлшеу үшін жаттығуды бастамас бұрын жанасу алаңдарын сумен немесе арнайы электр өткізгіш гелемен аздап ылғалдандыруды ұсынамыз. Ол үшін вазелинді және майлы кремдерді не сұйықтықтарды қолданбаңыз, өйткені олар теріден импульстар жайлы мәліметтерді алуға кедергі келтіретін оқшаулау қасиеттеріне ие болуы мүмкін.

Кеуде таратқышын пайдалану үшін:

1. Серпімді белдіктің бір ұшын таратқыш корпусына бекітіңіз.
2. Таратқышты суретте көрсетілгендей денеге киіңіз.
3. Серпімді белдіктің екінші ұшын таратқыш корпусына бекітіңіз.
4. Бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін таңба пайда болады және аз уақыттан кейін жүрек соғу жиілігі туралы деректер пайда болады.

6. Дұрыс тамақтану

Дұрыс тамақтану кез келген фитнес бағдарламасының маңызды бөлігі болып табылады. Біз сізге салмақты басқаруға және фитнес мақсаттарыңызға жетуге көмектесетін бірнеше қарапайым кеңестер ұсынамыз. Төмендегі ақпаратты пайдалана отырып, сіз өзіңіздің энергетикалық қажеттіліктеріңізді анықтай аласыз және тамақ ішу тәртібін шамамен жоспарлай аласыз. Фитнес бағдарламасын бастамас бұрын дәрігерге бару ұсынылады.

Өнімдердің майлылығы

Дене салмағын азайту немесе сақтау үшін диетаны жоспарлауда әрқашан майларға ерекше назар аударылады. Олар азық-түліктер арасында ең жоғары калорияға ие және майдың қате дозасы диетаны жоспарлау кезінде барлық талпынысты жоқ қылуы мүмкін. Шын мәнінде, бір қасық майсыз айран немесе йогурттың калория мөлшері бір қасық өсімдік майынан 70 есе төмен.

Сонымен қатар, йогурт көкөністен жасалған салаттарға дәмді дәмдеуіш бола алады. Диета кезеңінде майлылығы 0,5–1% йогурттарды, айрандарды және сүтті, сондай-ақ май мөлшері ең аз (15% не одан аз) майонездерді пайдалану ұсынылады.

Сусындар

Күніне кемінде 2 литр сұйықтықты тұтыну сөзсіз ұсынылады. Физикалық жүктеме кезінде суды тұтыну айтарлықтай артуы мүмкін. Қосымша стақан су ішуден қорықпаңыз: денеде жеткілікті судың болуы қан қысымын қалыпқа келтіруге және дене салмағын азайтуға көмектеседі.

Есіңізде болсын, шырындар мен газдалған тәтті сусындардың көпшілігінің калориялылығы 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. Құрамындағы спирттің белгілі бір калориялылығы бар, сонымен қатар алкогольді ішімдіктердің ағзаға әсер ету спектрі өте кең. Алкогольді тұтыну әсерінің диеталық тамақтану мен салмақ тастауға ешқандай қатысы жоқ.

Құнарлылық және калориялар

Диетаға отыруға және фитнеске қатысты әдебиеттерде 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. Оның стандартты бірліктерде, Джоульде нақты анықталған сандық мәні бар. Яғни, диета туралы әдебиеттерде қабылданған «калория» физика оқулығындағы «калориядан» мың есе артық.

6.1 Энергетикалық қажеттілікті анықтау¹

Өзіңіздің энергетикалық қажеттіліктеріңізді анықтау үшін қоса берілген кестелерді пайдалануды ұсынамыз. Нақты энергетикалық қажеттіліктер адамның денебітімі мен күнделікті белсенділік деңгейіне байланысты өзгеруі мүмкін (дәлірек бағалау үшін төмендегі формулаға назар аударыңыз). Егер сізде артық салмақ болса және сіз жаңадан бастаушы болсаңыз, жаттығуды салмағыңызға сай келетін ең төмен калориялылық деңгейінен бастаған дұрыс. Дегенмен, біз дәрігердің немесе диетологтың бақылауынсыз әйелдер үшін 1200 калориядан және ерлер үшін 1500 калориядан төмен диеталардан бас тартуға қадала 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 пациенттің мінсіз 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.

6.2 Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

Кез келген диеталық тамақтану бағдарламасы өте қарапайым жасалады: күнделікті рацион дұрыс тамақтану үшін қажетті тағамның негізгі типтерінің теңдестірілген мөлшерін қамтуы керек. Тамақтану рационының құрылымын диаграмма түрінде сұлбамен көрсетуге болады:



Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз¹.

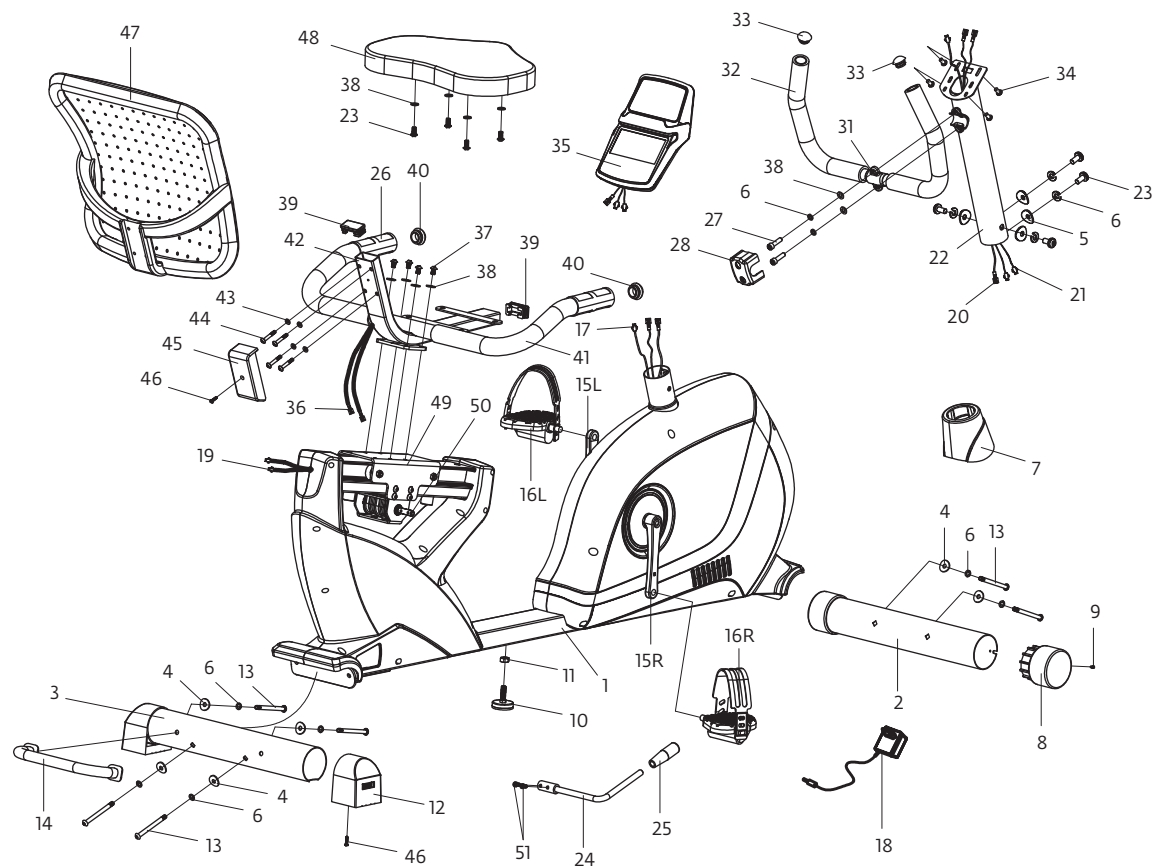
¹—калориялылығы 2400 калориядан жоғары диеталар үшін күрделі көмірсулардың, көкөністер мен жемістердің мөлшерін көбейту керек. Ақуыздың бір тәуліктегі мөлшерін 200–250 г-ға дейін жеткізуге болады;

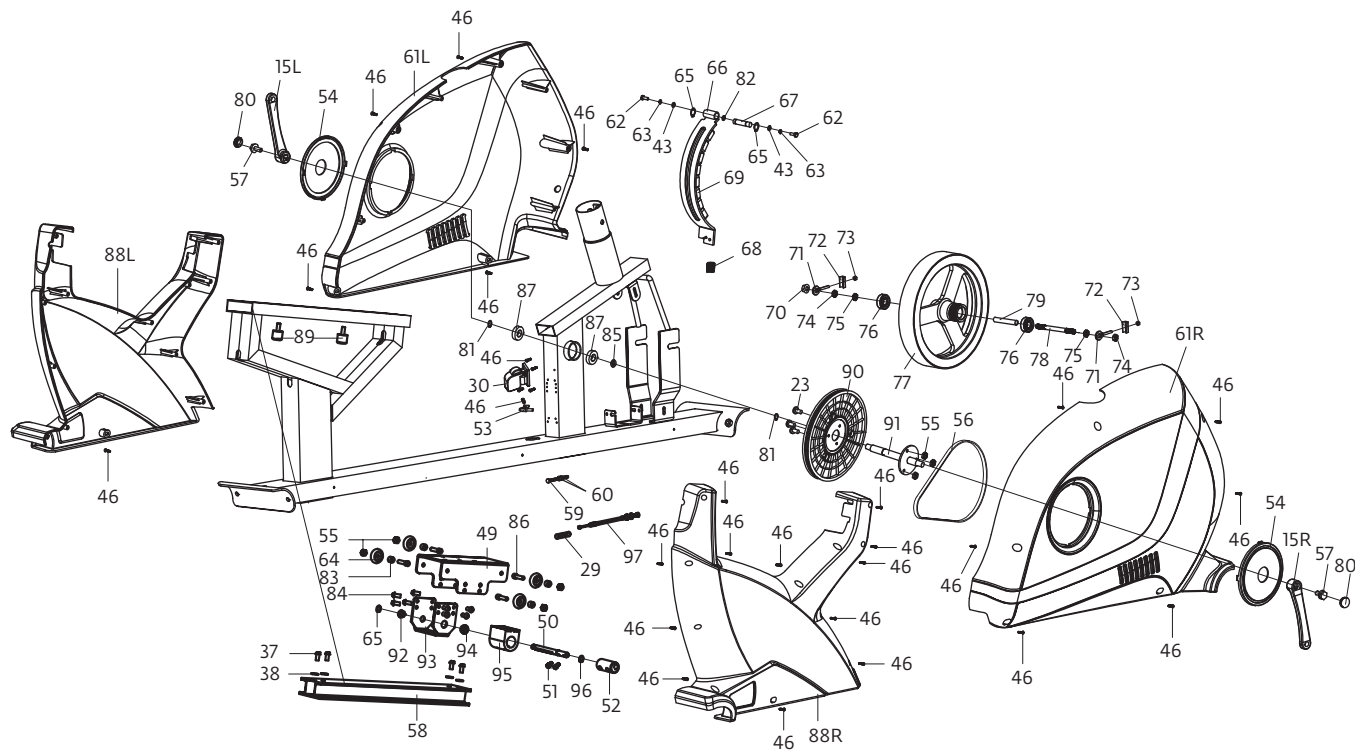
— адетте диеталар майды тұтынуды қатты шектейді. Дегенмен, біз шектен шықпауға және диетадан ешқандай майды толығымен алып тастамауға кеңес береміз. Әртүрлі майлар—біздің ағзамыз үшін маңызды қоректік заттар болып табылады және оларды сау адамдардың рационынан алып тастау денсаулыққа жағымсыз әсер етуі 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)	- кез келген жолмен дайындалған майсыз сиыр еті, шошқа еті, күркетауық еті, балық, аң-құс еті, соя ақуызынан жасалған өнімдер - теңіз өнімдері - ірімшік, сүзбе
Крахмалсыз көкөністер	- шикі сәбіз, жасыл үрмебұршақ, брокколи, гүлді қырыққабат, тәтті бұрыш - тазартылған кәді - әртүрлі көкөніс - дайындалған жасыл және қызылт 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 майы немесе сары май, маргарин - өсімдік майы негізіндегі тұздықтар - кілегейлі тұздық

7. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы

7.1





8. Жиынтықтауыштар тізімі

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
1	Негізгі қаңқа	1
2	Алдыңғы тірек	1
3	Артқы тірек	1
4	Иілген тығырық (d8x2xØ25×R39)	6
5	Иілген тығырық (Ø20×d8,5×R30)	4
6	Гровер тығырығы (D8)	10
7	Алдыңғы қаптама	1
8	Алдыңғы тірек бітеуіші	2
9	Бұраншеге (ST3×10)	2
10	Реттелетін тірек	1
11	Сомын (M10)	1
12	Артқы тірек бітеуіші	2
13	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×93×L20)	6
14	Тасымалдау қолсабы	1
15L/R	Бұлғақ	1 жұп
16L/R	Педаль	1 жұп
17	Сенсор кабелі	1
18	Қуат бейімдегіші	1
19	1-ЖСЖ датчигінің кабелі	2
20	Датчиктің ұзартқыш кабелі	1
21	2-ЖСЖ датчигінің ұзартқыш кабелі	2
22	Тұтқа тағаны	1
23	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×15)	11

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
24	Отырғыш қолсабы	1
25	Ұштық	1
26	Жүрек соғу жиілігінің датчигі	2
27	Қолсап	1
28	Тұтқа қаптамасы	1
29	Аралық бөлшек	1
30	Тығырық (D13×d8×1,5)	1
31	Тұтқа	1
32	Грипса	2
33	Тұтқа бітеуіші	2
34	Бұранда	4
35	Консоль	1
36	ЖСЖ датчигінің сымы	2
37	Алтықырлы бұран (M8×12)	8
38	Тығырық (D19×d8×1,5)	12
39	Төртбұрышты бітеуіш	2
40	Тұтқа бітеуіші 2	2
41	Грипса	2
42	Отырғышасты құбыр	1
43	Тығырық (D12×d6×1)	6
44	Алтықырлы бұран (M6×40)	4
45	Қаптама	1
46	Бұранда (ST4,2×18)	32

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
47	Арқасы	1
48	Отырғыш	1
49	Отырғышасты кронштейні	1
50	Эксцентрлі білік	1
51	Алтықырлы бұран (М6×10)	4
52	Эксцентрлі дөңгелек	1
53	Сенсор бекіткіші	1
54	Сермер қаптамасы	2
55	Табандатпа сомын (М8)	7
56	Жетекті белдік	1
57	Фланецтік бұран (М8×20)	2
58	Отырғыш бағыттағышы	1
59	Алтықырлы бұран (М5×L60)	1
60	Сомын М5	2
61L/R	Қаңқа қаптамасы	1 жұп
62	Алтықырлы бұран (М6×15)	2
63	Гровер тығырығы (D6)	2
64	Ролик	4
65	Гровер тығырығы (D12)	3
66	Магнит негізі	1
67	Магниттік негіз білігі	1
68	Компрессиялық серіппе	1
69	Шаршы магнит (40×25×10)	8
70	Ернемекті сомын (М10×1)	1
71	Реттелетін бұран (М6×50)	2

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
72	U тәрізді тығырық	2
73	Сомын (М6)	2
74	Сомын (М10×1)	2
75	Сомын (М10×1)	2
76	Мойынтірек (6000)	2
77	Сермер	1
78	Сермер осі	1
79	Аралық бөлшек	1
80	Бұлғақтың тығыздағыш сақинасы	2
81	Гровер тығырығы (D17)	2
82	Толқынды тығырық (Ø12×Ø15,5×0,3)	1
83	Төлке	4
84	Ішкі жағы алтықырлы бұран (Ø12×Ø15,5×0,3)	8
85	Толқынды тығырық (Ø17×Ø25×0,3)	1
86	Ішкі жағы алтықырлы бұран (М8×30)	4
87	Мойынтірек (6003)	2
88L/R	Қорғаныш қаптама	1 жұп
89	Жастық	2
90	Тегершік	1
91	Орташа ось	1
92	Төлке	1
93	Отырғышасты кронштейнінің қапсырмасы	1
94	Төлке	1
95	Бұғаттау блогы	1

№	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
96	Гровер тығырығы (D10)	1
97	Жүктемені реттеу сымарқаны	1
98	Компрессиялық серіппе	1
99	Сервожетек	1

9. Қате туралы хабарлар

Егер келесі қате туралы хабарлар пайда болса, жаттығуды дереу тоқтатып, қуат бау-сымын розеткадан суыру арқылы жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратуға және өндірушінің ресми сервистік орталығына не жаттығу құрылғысын сатып алған дүкенге хабарласуға кеңес береміз.

Өз бетіңізше жөндеуге тырыспаңыз. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу жұмыстарын тек сервистік қызметтің білікті мамандары орындауы керек.

E1:

Жаттығу кезінде компьютер мотор-редуктордан 4 секундтан астам уақыт бойы сигнал алмаса, оны қатарынан 3 рет тексереді, сол кезде СК дисплейде E1 хабары көрсетіледі. Іске қосылған кезде мотор-редуктор есептегіші автоматты түрде нөлге орнатылады. Егер мотор сигналын 4 секундтан артық уақыт бойы анықтау мүмкін болмаса, мотор-редуктор жетегі дереу өшіп, СК дисплейде E1 хабары көрсетіледі.

E2:

Егер компьютер жад деректерін оқу процесінде ID кодының қате екенін немесе жад микросхемасы зақымдалғанын анықтаса, қуат қосылған кезде монитор бірден E2 хабары көрсетеді.

E3:

Егер жаттығу құрылғысын іске қосқаннан кейін 4 секунд ішінде компьютер қозғалтқыштың іске қосу сигналдарына жауап бермейтінін анықтаса, СК дисплейде E3 хабары көрсетіледі.

10.Техникалық сипаттамалары

Жүктеу жүйесі	Магнитті
Сермер массасы (шам.)	8 кг
Жүктемені реттеу	Электрондық
Бұлғақ ұзындығы	170 мм
Жаттығу бағдарламалары	24 бағдарлама, соның ішінде 4 пайдаланушылық, 5 ЖСЖ-ға тәуелді, мақсатты жаттығулар, BMI, Фитнес-тест, WATT
Қолданбаларды қолдау	Kinomap
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер, сымсыз кеуде датчигі (бөлек сатылады)
Жаттығу құрылғысының қуаты	220 В
Өлшемдері (ұз.хеніхбиік.)	163x66x105 см
Қаптама өлшемі (ұз.хеніхбиік.)	169,5x28,5x76,5 см
Нетто салмағы	46 кг
Брутто салмағы	56,5 кг

Максималды пайдаланушы салмағы	150 кг
Жаттығу компьютері	LED жарықбергіші бар LCD мониторы келесіні көрсетеді: жаттығу уақыты; ағымдағы жаттығу барысында жүріп өткен қашықтық; жылдамдық; педальдардың айналу жылдамдығы; калория шығыны; ЖСЖ, ағымдағы бағдарлама нөмірі, ағымдағы жүктеме және т.б., смартфондар мен планшеттерді зарядтауға арналған USB ағытпасы
Конструкция	Еден тегіссіздігінің компенсаторлары (0,5 см-ге дейін), тасымалдау роликтері, анатомиялық отырғыш, отырғыш қалпын реттеу, реттелетін педаль белдікшелері
Бұйымның кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына 2 жыл Жаттығу құрылғысының қаңқасына 7 жыл

ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

ERGO MOVE

Жобалау кезеңінде жаттығу құрылғылары мен күш жабдықтарын пайдаланушы бойы мен денебітіміне сәйкес реттеуге мүмкіндік беретін шешімдерді қолдану.

ERGO PAD

Спортшы ыңғайлылығы мен қауіпсіздігі үшін жаттығу құрылғысының отырғыштары, арқалары, шынтақ жастықшалары, жаттығу төсеніштері сияқты жұмсақ элементтерін өндіру кезінде оңтайлы серпімділік коэффициентіне ие заманауи материалдарды қолдану.

EVER PROOF

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

STABILITA

Жаттығу құрылғысы тіректерінің конструкциясында реттелетін компенсаторларды қолдану жаттығу құрылғысының күйін тегіс емес еденде тұрақтандыруға мүмкіндік береді.

ENERGY EFFICIENT

Жоғары энергия тиімділігі—жаттығу аяқталған кезде қуатты не батарея зарядын үнемдеу үшін жаттығу құрылғысын автоматты түрде өшіру немесе жаттығу компьютерін күту режиміне өткізу.

EXA MOTION

Жаттығу кезінде шу деңгейін төмендету және қозғалыс жатықтығын арттыру үшін кардиожаттығу құрылғыларындағы сермерлер мен моторларды өндіруде қолданылатын конструкторлық шешімдер.



kinomap

WATT CONTROL

WATT кардио жүктемесін есептеу мен бақылаудың халықаралық жүйесін пайдалану. Жаттығу құрылғысы жүктемені автоматты өзгерту арқылы шамадан тыс жүктемені болдырмайды.

MEDIA HUB

Акустикалық жүйесі, USB қосқышы, Bluetooth модулі немесе басқа мультимедиялық функциялары бар. Пайдаланушы жаттығу кезінде гаджеттерді зарядтап, музыка немесе аудиокітаптар тыңдай алады.

CARDIO LINK

Жүрек-қантамыр жүйесінің жұмысын және ЖСЖ көрсеткіштерін дәлірек бақылау үшін жаттығу құрылғысына сымсыз кеуде кардиодатчиктерді жалғау технологиясы.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Модель: B-640BL SIESTA

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда және (немесе) қаптамада көрсетілген.

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

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

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Қытайда жасалған.

Кепілдік жөндеу кезінде немесе заңда көзделген өзге де талаптар қойылған кезде тауарды сатып алу күнін растау үшін ілеспе құжаттарды (чек, түбіртек, сатып алу күні мен орнын растайтын өзге де құжаттар) сақтауыңызды сұраймыз.

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады



Өндіруші тұтынушыларды алдын ала хабарландырмай, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына, өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.