



МАГНИТТИК ЖҮГІРУ ЖОЛЫ

T-108 CROSS

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

TORNEOSPORT.COM

EVER PROOF

ENERGY EFFICIENT

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



Құрметті сатып алушы!

Бұйымды сатып алғаныңыз құтты болсын!

Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO Cross жүгіру жолы ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

Торнеомен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!



Назар аударыңыз:

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



Назар аударыңыз:

Жаттығуды бастамас бұрын толық медициналық тексеруден өту қатаң түрде кеңес беріледі, әсіресе:

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

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



Назар аударыңыз:

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

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

Мазмұны

1.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	4
2.	Дұрыс тамақтану.....	5
3.	Жаттығу құрылғысын құрастыру.....	8
4.	Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету.....	12
5.	Жаттығу	14
6.	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы.....	16
7.	Қосалқы бөлшектер тізімі	17
8.	Техникалық сипаттамалары.....	18

1. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері



Назар аударыңыз:

Сіз сатып алған жаттығу құрылғысы техникалық бұйым болып табылады.

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

Жүгіру жолының иесі барлық пайдаланушыларды қажетті қауіпсіздік шаралары туралы хабардар етуі керек.

Жаттығу құрылғысын тасымалдау

1. Жаттығу құрылғысын тек зауыттық немесе ұқсас сападағы қаптамда тасымалдау керек.
2. Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
3. Жаттығу құрылғысын алған кезде оның зауыттық қаптамасы тасымалдау барысында зақымдалмағанын тексеріңіз.
4. Жаттығу құрылғысын тек бөлшектелген күйде тасымалдауға рұқсат етіледі.
5. Жаттығу құрылғысының сезімтал электрондық компоненттері бар, сондықтан оны сілкімей және соқпай тасымалдау керек.
6. Жаттығу құрылғысы тасымалдау кезінде жаңбырдан, ылғалдан және басқа да атмосфералық әсерлерден қорғалуы тиіс.

Жаттығу құрылғыларын пайдаланудың жалпы ережелері

1. Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулыққа сәйкес пайдаланыңыз.
2. Жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 0,5 м бос орын қалатындай етіп, оны тегіс жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін арнайы кілемшені төсеге болады.
3. Жаттығу құрылғысын бөлме жағдайында (+10°C және +35°C аралығындағы температурада, 5%-тен 80%-ке дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалану және сақтау керек.

4. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз немесе сақтамаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын қолдануға болмайды.
5. 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.
6. Жаттығу құрылғысын салмағы техникалық сипаттамаларда көрсетілген рұқсат етілген салмақ шегінен асатын пайдаланушылардың қолдануына жол бермеңіз.
7. Жаттығу кезінде киімнің, сүлгілердің және т.б. заттардың ұштарын жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз.
8. Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық аяқ киім киіңіз. Жалаң аяқ не табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттығуға болмайды.
9. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз.
10. Құрастыру аяқталғанға дейін жаттығу құрылғысын жылжытпаңыз не жинамаңыз.
11. Әр 3 ай сайын жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін тексеріп, қатайтып отырыңыз.
12. Жаттығу құрылғысының ішіне ештеңе тықпаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, оны абайлап алып тастауға тырысыңыз. Егер оны өз бетіңізше ала алмасаңыз, сервистік қызметке хабарласыңыз.
13. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және/немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
14. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралға малынған мақта сулықты қолданыңыз. Жуғыш құралдарды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды қолданбаңыз.
15. Жаттығу құрылғысының ЖСЖ датчиктерінде белгілі бір қателік болуы мүмкін және олар жүрек соғу жиілігін өлшейтін медициналық аспап болып табылмайды.

2. 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.

2.1 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.

¹ — Адамның мінсіз салмағы мен энергетикалық қажеттілігін бағалаудың көптеген тәжірибелік әдістері бар. Олардың барлығы ерекшеліктеріне байланысты сал 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.

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

2.2 Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

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



Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз².

²— 2400 калориядан жоғары калориялы диеталар үшін күрделі көмірсулардың, көкөністер мен жемістердің мөлшерін көбейту керек. Ақуыздың бір тәуліктегі мөлшерін 200–250 г-ға дейін жеткізуге болады; — әдетте диеталар майды тұтынуды қатты шектейді. Дегенмен, біз шектен шықпауға және диетадан ешқандай майды толығымен алып тастамауға кеңес береміз. Әртүрлі майлар — біздің денеміз үшін маңызды қоректік заттар болып табылады және оларды сау адамдардың рационынан алып тастау денсаулыққа жағымсыз әсер етуі мүмкін.

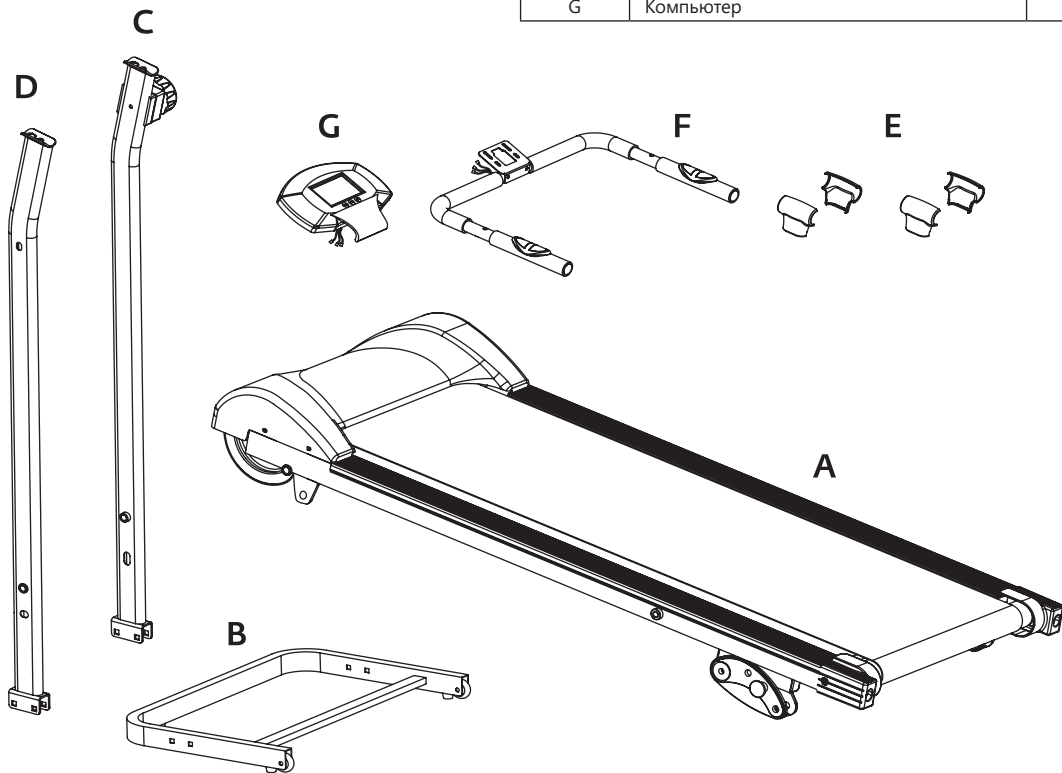
Азық-түлік топтары	Эквивалент азық-түлік
Күрделі көмірсулар (крахмал) және жасұнық	- сұлы немесе басқа жылдам дайындалатын жармалар - астық наны, бидай немесе қара бидай (бір тілімде 1 г майдан артық емес) - макарон өнімдері - күріш - картоп - жүгері, асбұршақ, үрмебұршақ, жасымық
Ақуыз (майы өте аз өнімдер)	- майсыз сиыр еті, шошқа еті, күркетауық еті, балық, аң-құс еті, соя ақуызынан кез келген жолмен дайындалған өнімдер - теңіз өнімдері - ірімшік, сүзбе
Крахмалсыз көкөністер	- шикі сәбіз, жасыл үрмебұршақ, брокколи, гүлді қырыққабат, тәтті бұрыш - тазартылған кәді - әртүрлі көкөніс - пісірілген жасыл және қызғылт сары көкөністер
Жай көмірсулар (қант, жемістер)	- балғын немесе консервіленген жемістер - қауынның мәйегі - қант, фруктоза, бал, шәрбаттар (үйеңкі, шоколад)
Майсыздандырылған немесе соя сүті	- майсыз немесе соя сүті - майсыз йогурт
Майлар	- өсімдік немесе сары май, маргарин - өсімдік майы негізіндегі тұздықтар - кілегейлі тұздық

3. Жаттығу құрылғысын құрастыру

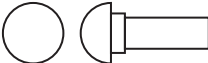
3.1 Жаттығу құрылғысының жиынтықтылығын тексеру

Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық бөлшектерін қораптан шығарып, оларды тегіс жерге қойыңыз. Төменде көрсетілген барлық бөлшектердің бар-жоғын тексеріңіз. Кейбір бөлшектер алдын ала үлкенірек тораптарға жиналған болуы мүмкін екенін ескеріңіз.

	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
A	Жинақтағы негізгі қаңқа	1
B	Тірек қаңқа	1
C	Оң жақ бүйірлік таған	1
D	Сол жақ бүйірлік таған	1
E	Сәндік қаптамалар	4
F	Тұтқалары бар компьютер негізі	1
G	Компьютер	1



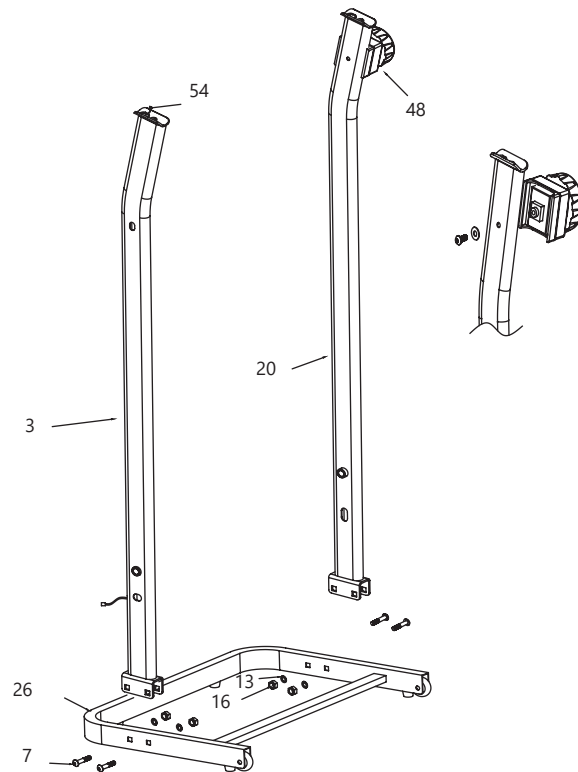
Жиынтықтауыштар мен бекітпелер саны жеткілікті екенін тексеріңіз

№	Суреті	Жалпы сипаттамасы	Саны, д.
1		Тығырықты бұран (M10x50)	2
4		Тығырықты бұран (M8x35)	2
7		Тығырықты бұран (M8x35)	4
37		Бұрамалы бекіткіш	1
19		Көп функциялы кілт	1
18		L тәрізді кілт	1
13		Жалпақ тығырық (Ø8,5xØ20x1,5)	4
16		Табандатпа сомын (M8x8H)	4
12		Жалпақ тығырық (Ø10,5xØ22x1,5)	2
15		Радиустық тығырық (Ø8,5xØ20x1,5)	2

3.2 Құрастыру реті

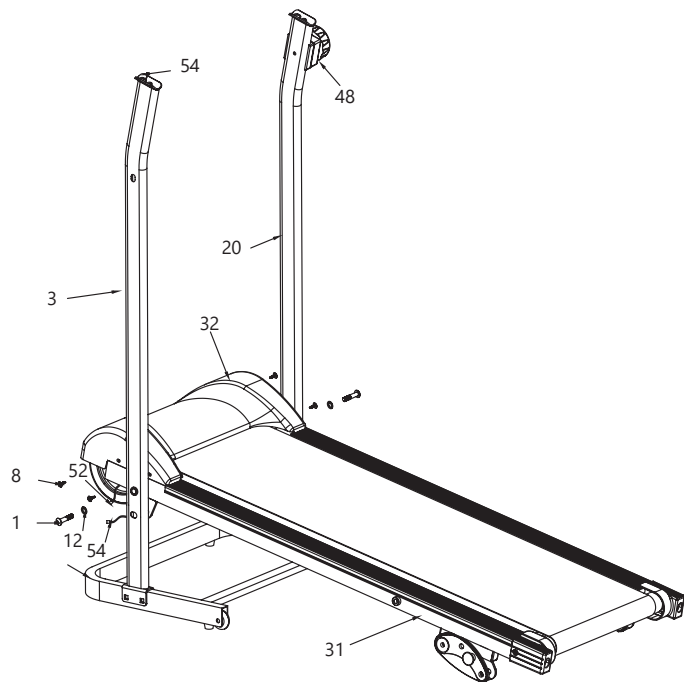
1-ҚАДАМ

1. Жүктеме реттегішін (48) 8-қалыпқа орнатып, оны бұранда мен жалпақ тығырық арқылы оң жақ тағанға (20) бекітіңіз.
2. Сол (3) және оң (20) жақ тағандарды негізге (26) орнатып, оларды төрт бұран (7), жалпақ тығырық (13) пен нейлон сомын (16) арқылы бекітіңіз.



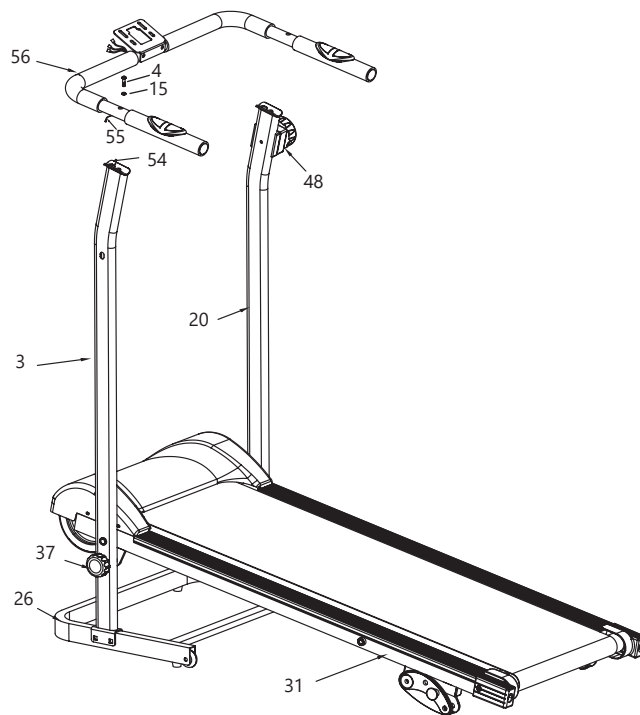
2-ҚАДАМ

- Негізгі қаңқаны (31) бұрандар (1) мен жалпақ тығырықтар (12) арқылы тағандарға (3, 20) бекітіңіз.
- Инелі магнит кабелін (52) 1-сенсор (54) кабеліне жалғаңыз.



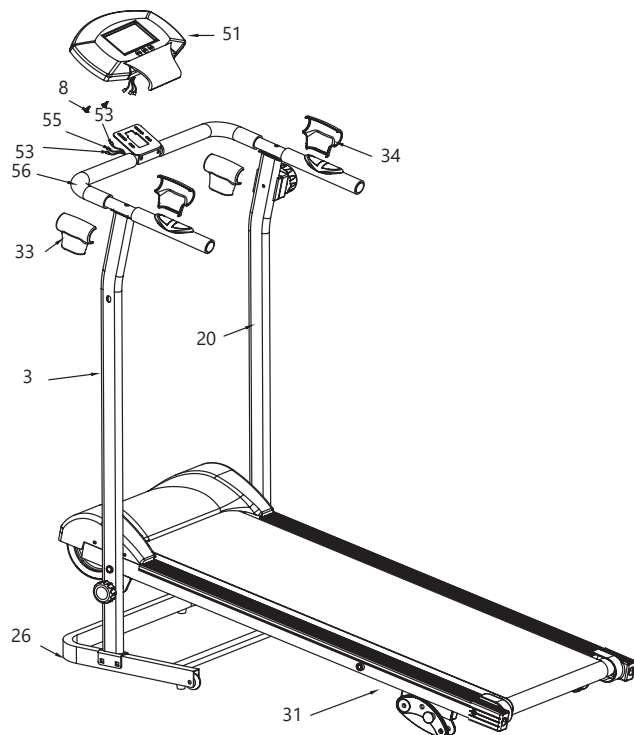
3-ҚАДАМ

- 2-сенсор кабелін (55) сол жақ тағанның жоғарғы жағынан шығатын 1-сенсор кабеліне (54) жалғаңыз.
- Тұтқалары бар компьютер негізін (56) сол (3) және оң жақ (20) тағандарға орнатып, оны бұрандалармен (4) және радиустық тығырықтармен (15) бекітіңіз.
- Сол жақ тағандағы тесікке (3) бұрамалы бекіткішті (37) бұрау арқылы негізгі қаңжаны (31) бекітіңіз.



4-ҚАДАМ

1. Тұтқалардың сәндік қаптамаларын (33, 34) сол (3) және оң жақ (20) тағандарға орнатыңыз.
2. Компьютерді (51) екі бұранда (8) арқылы тұтқалары бар компьютер негізіне (56) бекітіңіз.
3. 2-сенсор кабелін (55) және ЖСЖ сенсоры кабелін (53) компьютердің тиісті ағытпаларына (51) қосыңыз.



Жинау аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

Жаттығу құрылғысын жайлы пайдалану үшін оны арнайы кілемшеге орнату ұсынылады. Тайғанамайтын полимерлік материалдан жасалған жеңіл әрі берік Torneo А-913 кілемшесі еден жабынын қорғап, жаттығу құрылғысын пайдалану кезінде оның сырғып кетуіне жол бермейді.



4. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету

4.1 Жинау жүйесі

Бұл жүгіру жолы пайдаланылмай тұрған кезде сақтау орнын айтарлықтай үнемдеуге мүмкіндік беретін жинау жүйесімен жабдықталған.

Жүгіру жолын жинамас бұрын, сол жақ тағанның (3) астыңғы жағындағы бекіткішті (37) толық бұрап алып тастаңыз (суретті қараңыз).

Жүгіру бетін тік қалыпқа көтеріңіз. Содан кейін сол жақ тағанның (3) үстіңгі тесігіне бекіткішті (37) салып, оны жүгіру бетінің қаңқасындағы сәйкес тесікке туралаңыз. Бекіткішті жүгіру бетінің қаңқасындағы тесікке бұрап, оның тік қалыпта мықтап бекітілгеніне көз жеткізіңіз.

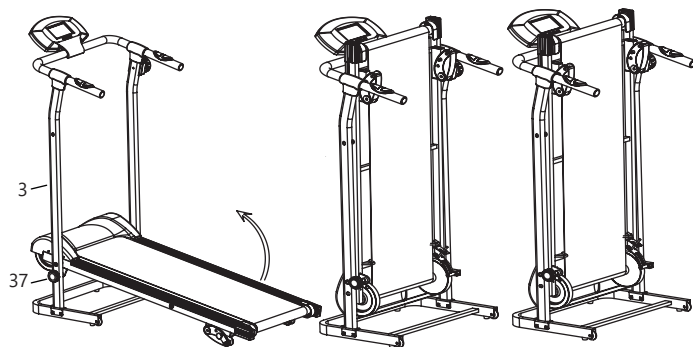
Жүгіру жолын жазу үшін сипатталған әрекеттерді кері тәртіпте орындаңыз.

Жүгіру жолын басқа орынға жылжыту үшін оны бүктеп, тұтқалардан ұстап тұрып, өзіңізге қарай еңкейтіңіз. Жаттығу құрылғысын тасымалдау роликтері арқылы кез келген жерге оңай жылжытуға болады.



Назар аударыңыз:

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



4.2 Жүгіру жолағын реттеу және орталықтау

Егер жүгіру жолағы жеткілікті түрде тартылмаған болса, пайдаланушы жаттығу кезінде оның дірілдеп тұрғанын сезеді. Бұл жағдайда алдымен 4.3-тармаққа сәйкес жүгіру жолағын майлау қажет.

Жүгіру жолағының керілісі алтықырлы кілт (жиынтыққа кіреді) арқылы келесідей реттеледі:

Жүгіру жолағын тарту үшін сол және оң жақ реттеу бұрандаларын сағат тілімен 1/4 айналымға бұраңыз. Оң және сол жақ реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек. Содан кейін жүгіру жолында шамамен 5 км/сағ жылдамдықпен жүріп, жолақтың сырғып кетпейтінін тексеріңіз. Артқы білік жаттығу құралының қаңқасына перпендикуляр тұрғанына көз жеткізіңіз. Егер мәселе шешілмесе, жүгіру жолағы дұрыс тартылғанша жоғарыдағы әрекеттерді қайталаңыз.

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

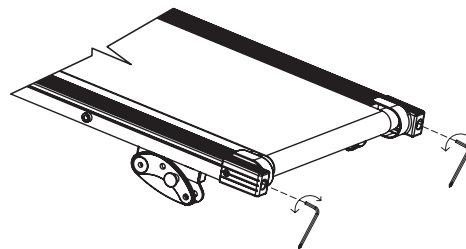
Жүгіру жолағын орталықтау

Егер жүгіру жолағы шетке қарай сырғып кетсе, оны алтықырлы кілтпен келесідей реттеңіз:

егер жолақ солға қарай сырғыса, сол жақ реттеу бұрандасын сағат тілі бойымен 1/4 айналымға, ал оң жақтағысын сағат тіліне қарсы бағытта 1/4 айналымға бұраңыз. Содан кейін жүгіру жолында жүріп, жолақтың қозғалыс кезінде сырғымайтынын тексеріңіз. Егер қажет болса, әрекетті қайталаңыз.

Егер жолақ оңға қарай сырғыса, әрекеттерді кері орындаңыз.

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



4.3 Жүгіру жолағын майлау

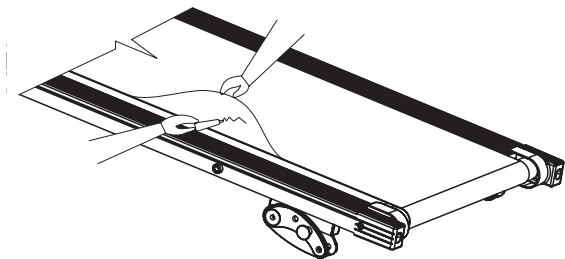
Жүгіру жолының механизмiне жүктеменi азайту және жүгіру жолағының бiрқалыпты қозғалысын қамтамасыз ету үшiн оны мезгiл-мезгiл силикон майымен майлап отыру қажет. Жаттығу құрылғысын пайдалану қарқындылығына байланысты майлау жиiлiгi өзгеруi мүмкiн. Орта есеппен алғанда, жүгіру жолағын әр 300 км не 30 сағат жүрістен кейiн майлап отыру ұсынылады.

Майды жүгіру жолағының артқы жағына жағыңыз. Құрылғының жүгіру бетiн майламаңыз.

Ол үшiн жүгіру жолын бүктеп (4.1-тармақты қараңыз), жүгіру жолағының iшкi жағын майлаңыз. Ол үшiн май құйылған аэрозоль құтысының бүрiккiш шүмегiн дека мен жүгіру жолағының арасына тығыңыз. Майды жүгіру жолағының бiр шетiнен екiншi шетiне дейiн жағып шығыңыз. Содан кейiн жүгіру жолағын түсiрiп, үстiнде жүру арқылы оны 1/2 айналымға айналдырыңыз. Содан кейiн әрекеттi қайталаңыз. Әр жолы шамамен 30 мл майды қолдануға болады.

Майлаудың тағы бiр әдiсi

Майлау үшiн жүгіру жолағының керiлiсiн босатып, жүгіру жолағының көлденең бойымен деканың орталық бөлiгiне силикон майының 2–3 жолағын жағыңыз (егер аэрозоль түрiндегi майды қолдансаңыз, оны деканың орталық бөлiгiне бiркелкi шашыңыз). Осыдан кейiн 4.2 бөлiмiнде сипатталғандай жүгіру жолағының керiлiсiн реттеп, оны орталықтаңыз.



4.4 Жүгіру бетінің еңістігін реттеу.

Жүгіру бетінің еңістігін 0-ден 3 градусқа дейінгі диапазон аралығында үш қалыпта орнатуға болады.

Еңістікті өзгерту үшiн жүгіру жолағын тiк қалыпта орнатып, артқы реттелетiн тiректерден (43) бекiткiштердi (59) алыңыз, содан кейiн тiректер еңiстiгiн өзгертiп, бекiткiштердi қайта орнатыңыз.

Назар аударыңыз!

Артқы тiректердiң екеуiнiң де еңiстiгi бiрдей екенiне көз жеткiзiңiз. Егер екi тiректiң еңiс бұрышы бiрдей болмаса, негiзгi қаңқа деформацияланып, жүгіру жолы iстен шығуы мүмкiн.

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 нұсқаулықты толық оқып шығыңыз. TORNEO компаниясы осы бұйымды пайдалану кезінде алған жарақат үшін жауап бермейді.

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

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

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

Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

Максималды ЖСЖ мәні — $220 - 40 = 180$

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

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

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

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

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

5.2 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

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

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

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

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

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

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

5.3 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Дисплейдегі пернелер мен ақпараттық терезелер сипаттамасы

Жүгіру жолының дисплейі ағымдағы жағдайға байланысты келесі мәндерді көрсететін бірнеше ақпараттық терезелермен жабдықталған:



ВВОД 	Бұл перне мақсатты жаттығу параметрлерін (уақытты, қашықтықты, калория шығынын) таңдауға арналған. Мәндерді тек күту режимінде орнатуға болады.
РЕЖИМ 	Бұл перне «ЕНГІЗУ» пернесі арқылы таңдалған жаттығу параметрінің (уақыттың, қашықтықтың, калория санының) мақсатты мәнін өзгертуге мүмкіндік береді.
СБРОС 	Теңшеу режимінде бұл перне жаттығу параметрлерінің мәнін нөлге түсіріп тастауға көмектеседі. Жаттығу компьютерін қайта іске қосу үшін осы пернені 3 секунд бойы басып тұрыңыз. Осыдан кейін жаттығудың барлық мақсатты параметрлері бір уақытта нөлге айналады.

Ескерту

1. Компьютер кез келген батырманы басқанда немесе жаттығуды бастағанда іске қосылады.
2. Жаттығу аяқталғанда 3 минуттан кейін компьютер автоматты түрде өшеді.
3. Компьютер 2 AA типті батареядан қуат алады. Батарея бөлігі компьютердің артқы жағында орналасқан.
4. Батареяларды орнатқан кезде дұрыс полярлықты сақтаңыз.

5. Егер компьютер ештеңе көрсетпесе немесе таңбаларды жартылай (сегменттерге бөліп) көрсетсе, батареяларды 15 секундқа алып, қайта салыңыз. Егер қажет болса, батареяларды ауыстырыңыз.
6. Батареяларды ауыстырған кезде барлық компьютер параметрлері нөлге түсіріп тасталады.
7. Батареялар ағып кетіп, компьютерді зақымдауына жол бермеу үшін оларды уақытылы тексеріп жүру ұсынылады.

Дисплей индикациясы	Параметр	Диапазон
TIME	Жаттығу уақыты	0:00 ... 99:59 мин
ODO	Батареяны компьютерге орнатқаннан бері жүріп өткен қашықтық	0 ... 999,9 км
DIS.	Қашықтық	0 ... 999,9 км
CAL.	Калория шығыны	0 ... 999 ккал
PULSE	Жүрек соғу жиілігі	40–240
SPEED	Жылдамдық	0 ... 99,9 км/сағ

Сканерлеу режимінде (SCAN) компьютер ағымдағы жаттығудың барлық параметрлерін 6 секунд сайын автоматты түрде ауыстырып, кезекпен көрсетеді.

Жүрек соғу жиілігін өлшеу

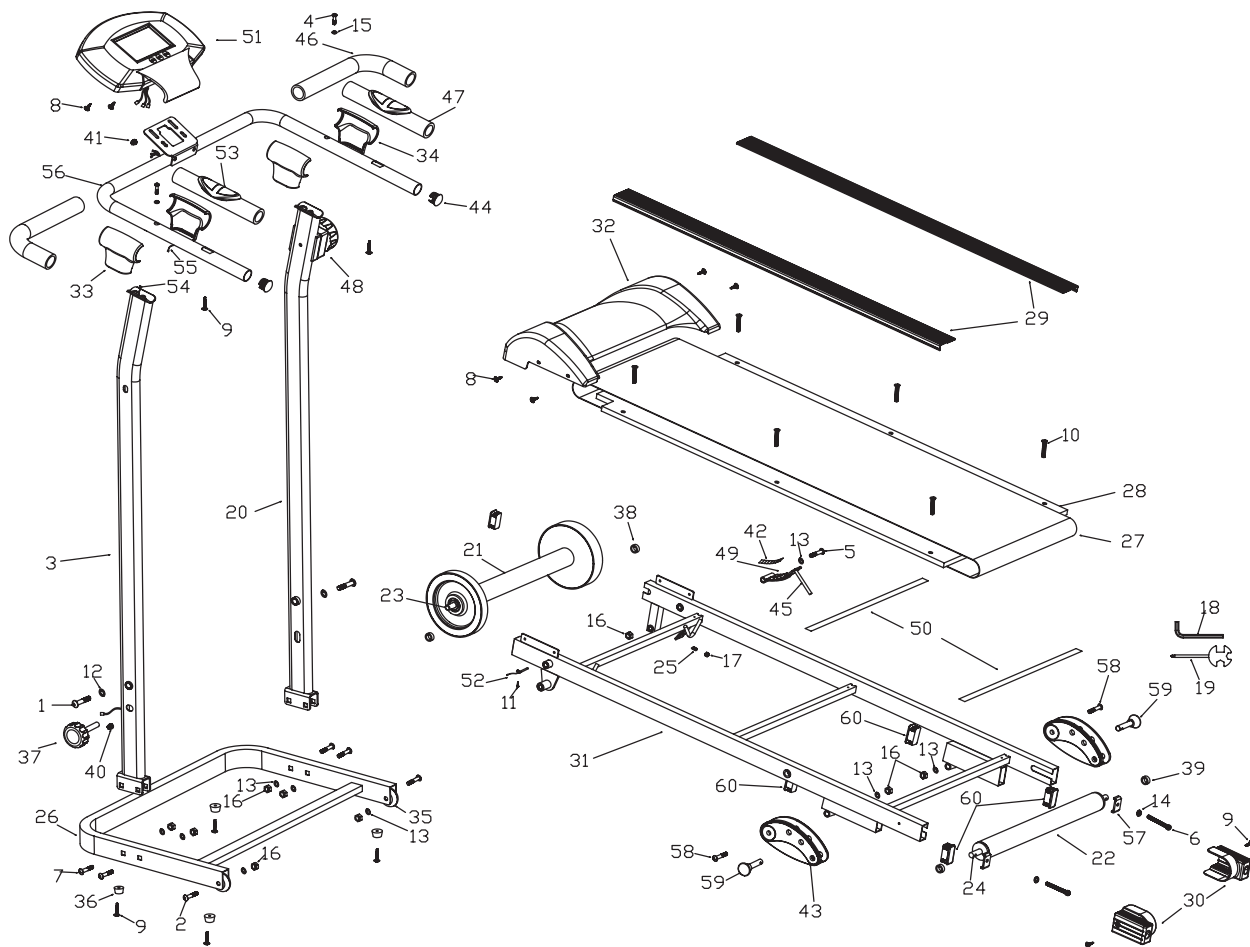
Жүрек соғу жиілігін өлшеу үшін тұтқалардағы датчиктерді ұстаңыз. Монитор 6–7 сек кейін ағымдағы жүрек соғу жиілігін (соққы/мин, BPM) көрсетеді.

Жылдам старт (қол режимінде жаттығу)

1. Жүгіру жолын жұмыс күйіне орнатыңыз.
2. Жүгіру жоланда жүре бастаңыз. Барлық жаттығу параметрлері (уақыт, қашықтық, калория шығыны) санағы нөлден басталады.
3. Жүктемені реттеу оң жақ тағанда орналасқан механикалық дөңгелек реттегішпен жүзеге асырылады.



6. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы



7. Қосалқы бөлшектер тізімі

№	Атауы	Саны, д.
1	Бұран (M10x50)	2
2	Бұран (M8x30)	2
3	Сол жақ таған	1
4	Бұран (M8x35)	2
5	Бұран (M8x55)	1
6	Бұран (M6x60)	2
7	Бұран (M8x40)	4
8	Бұранда (M5x12)	4
9	Бұраншеге (ST4,2x19)	8
10	Бұраншеге (ST4,8x25)	6
11	Бұраншеге (ST4,2x12)	1
12	Жалпақ тығырық (Ø10,5xØ22x1,5)	2
13	Жалпақ тығырық (Ø8,5xØ20x1,5)	9
14	Жалпақ тығырық (Ø6,5xØ15x1,5)	2
15	Радиустық тығырық (Ø8,5xØ20x1,5)	2
16	Табандатпа сомын (M8x8H)	9
17	Табандатпа сомын (M6x6H)	1
18	L тәрізді кілт	1
19	Көп функциялы кілт	1
20	Оң жақ таған	1
21	Алдыңғы ролик	1
22	Артқы ролик	1
23	Алдыңғы ролик тегершігі	1
24	Артқы ролик білігі	1
25	Серіппе	1
26	Тірек қаңқа	1
27	Жүгіру жолағы	1
28	Дека	1
29	Бүйірлік қаптама	2
30	Артқы қаптама	2

№	Атауы	Саны, д.
31	Негізгі қаңқа	1
32	Алдыңғы ролик қаптамасы	1
33	Сол жақ сәндік қаптама	2
34	Оң жақ сәндік қаптама	2
35	Тасымалдау роликтері	2
36	Тірек	4
37	Бұрамалы бекіткіш	1
38	Алдыңғы ролик сақинасы	2
39	Артқы ролик сақинасы	2
40	Сақина (Ø12,5)	2
41	Сақина (23x18x12x9)	2
42	Магнит тағаны	5
43	Реттелетін артқы тірек	2
44	Бітеуіш (Ø25x1,5)	2
45	Магниттік тілімшелер комбинациясы	1
46	Грипса (300)	2
47	Грипса (200)	2
48	Жүктеме реттегіші	1
49	Негізгі магнит	1
50	EVA-жабын	3
51	Компьютер	1
52	Инелі магнит	1
53	ЖСЖ датчигі	2
54	1-сенсор сымы (1000 мм)	1
55	2-сенсор сымы (500 мм)	1
56	Тұтқалары бар компьютер негізі	1
57	Жүгіру жолағын реттегіш	1
58	Бұран (M8x40)	2
59	Артқы тірек бекіткіші	2
60	Бітеуіш (ST4,2x20)	4

8. Техникалық сипаттамалары

Жаттығу құрылғысының қуаты	AA типті батареялар (2 д.)
Жүктеу жүйесі	Магнитті
Жүктемені реттеу	Қолмен, 8 деңгей
Жинау жүйесі	Бар
Жиналған күйдегі өлшемі (ұз.хеніхбиік.)	52,3х62х128,8 см
Жұмыс күйіндегі өлшемі (ұз.хеніхбиік.)	123х63,7х128,8 см
Жүгіру жолағының өлшемі (ұз.хені)	100х34 см
Салмағы	25,15 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	100 кг
Жаттығу компьютері	Үлкен LCD дисплей Жылдамдықты, калория шығынын, жүріп өткен қашықтықты, жаттығу уақытын және жүрек соғу жиілігін көрсету
Қосымша	Тасымалдау роликтері Жүгіру бетін амортизациялау жүйесі (9 амортизациялағыш көпшік) Оңай жиналады және сақтау кезінде аз орын алады
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ



Күшейтілген берік конструкция

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



Энергия үнемдеу

Жаттығу құрылғысын пайдаланғаннан кейін, электр энергиясын үнемдеу үшін оны автоматты түрде өшіретін немесе күту режиміне өткізетін технология.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Моделі: T-108 Cross.

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.