



МАКС.
130 КГ



MULTIGYM 07752-850

KZ ЖҮГІРУ ЖОЛЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ
ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

МАЗМҰНЫ

1	Сақтық шаралары	3
1.1	Қауіпсіздік туралы хабарлама	4
2	Жаттығу бойынша жалпы кеңестер	5
2.1	Жаттығулар.....	5
2.2	Негізгі жаттығулар	7
3	Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау.....	18
3.1	Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру	18
3.2	Жаттығу құрылғысын құрастыру	21
3.3	Қолдану нұсқаулары.....	32
4	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы	36
5	Жиынтықтауыштар тізімі	37
6	Техникалық ақпарат.....	39

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Жаттығу құрылғысы өзіңізге таныс жағдайда бұлшықеттерді дұрыс жаттықтырып, физикалық күйіңізді жақсартуға көмектеседі.

1 САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ



Назар аударыңыз!

Бұл жаттығу құрылғысы барынша қауіпсіз етіп жасалған. Дегенмен, оны пайдалану кезінде белгілі бір сақтық шараларын сақтау керек. Жаттығу құрылғысын құрастыру және пайдалану алдында осы нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз.

Келесі сақтық шараларын сақтаңыз:

- Жаттығу құрылғысынан балалар мен үй жануарларын аулақ ұстаңыз. Оларды жаттығу құрылғысы орналасқан орынжайда қараусыз қалдырмаңыз.
- Жаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыларды қажетті сақтық шаралары туралы тиісті түрде хабарландыруға жауапты. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулықта сипатталған мақсатта пайдаланыңыз.
- Барлық бөлшектер жұмысын уақытылы тексеріңіз. Жарамсыз бөлшектерді дереу ауыстырыңыз және (немесе) жабдықты жөнделгенге дейін пайдаланбаңыз. Жабдықты әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру.
- Жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 1 м бос орын болатындай етіп оны тегіс жерге қойыңыз. Еденді не кілемді зақымданудан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына кілемше төсеңіз.
- Жаттығу құрылғысын құрғақ жерде сақтаңыз. Оның шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс.
- Жаттығу құрылғысына жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз, себебі ол құрылғыны зақымдауы және (немесе) өзі бұзылып қалуы мүмкін.
- Жаттығу үшін ыңғайлы киім киіңіз; киім жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауы үшін тым кең болмауы керек. Жаттығу кезінде ыңғайлы спорттық аяқ киім киіңіз.
- Жарақат алмау үшін жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктерін ұстамаңыз.
- Егер жаттығу құрылғысында механизмдердің қалыпты жұмысына тән емес дыбыс шығуы немесе қозғалмалы бөлшектердің айқасып қалуы сияқты ақаулар пайда болса, оны пайдалануды дереу тоқтатып, сервистік шеберханаға хабарласыңыз.
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттығуы тиіс.
- Саусақтар мен басқа дене мүшелерінің, киімнің және басқа да заттардың салмақ блоктары арасына кіруіне жол бермеңіз. Әсіресе жаттығу құрылғысын пайдалану кезінде сақ болыңыз.
- Жаттығуды бастамас бұрын әрқашан сымарқандардың сыртқы күйін тексеріңіз. Егер сымарқан сыртында жарықтар бар болса, сымарқан мерзімінен бұрын істен шығып, жүктер күтпеген жерден құлап кетуі мүмкін. Егер жарықтар мен ажырау белгілерін байқасаңыз, сервистік маманға хабарласыңыз.
- Жаттығуды бастамас бұрын әрқашан жаттығу құрылғысының барлық бекітпе элементтерін тексеріңіз.

1.1 Қауіпсіздік туралы хабарлама

Жаттығу құрылғысын пайдалану алдында жаттығуға қарсы көрсетімдер немесе шектеулер жоқ екенін анықтау үшін дәрігермен кеңесіңіз. Жаттығу құрылғысы жақсы физикалық күйді сақтау және жалпы денсаулықты жақсарту үшін пайдалы, бірақ кейбір жағдайларда жаттығуды қоя тұрған дұрыс, әйтпесе ауру асқынып кетуі мүмкін.

Жаттығуға қарсы көрсетімдер

Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде денеге ауыр физикалық жүктеме түседі. Сіз онымен жаттығуға дайын болуыңыз керек. Жағымсыз салдардың алдын алу үшін алдымен дәрігерге қаралып, жаттығуға қарсы көрсетімдер жоқ екеніне көз жеткізіңіз.

Егер сізде диагноз немесе төменде сипатталған белгілер болса, жаттығу құрылғысын пайдаланбаған жөн:

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ. Төмендегі тізім толық емес және тек анықтама үшін берілген. Егер қандай да бір ауруыңыз болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер қабылдай алады.

- кей кездері қатты көтерілетін қан қысымы;
- жүрек-тамыр қызметінің жеткіліксіздігі;
- демікпе;
- мерзімді ісіну;
- тахикардия және стенокардия;
- тромбофлебит;
- қатерлі ісік;
- кез келген кезеңдегі қант диабеті;
- жоғары температура;
- созылмалы аурулардың өршуі;
- түсік тастау қаупі бар жүктілік, жатыр тонусы;
- жұқпалы аурулар кезінде өзін нашар сезіну.



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 нұсқауларды, сондай-ақ жаттығу құрылғысының жапсырмаларындағы ақпаратты оқыңыз.

2 ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ЖАЛПЫ КЕҢЕСТЕР

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. Қарапайым жаттығулардан бастаңыз және өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз. Негізгі жаттығуларға қоса жүгіру, жүзу, билеу және (немесе) велосипед тебу сияқты басқа да әрекеттерді орындаңыз.

Жаттығу алдында әрқашан қыздырыңыз. Бұлшықеттерді созып алмау және жарақат алмау үшін кемінде бес минут созылу не гимнастика жаттығуларын жасаңыз.

Жүрек соғу жиілігін үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде жүрек соғу жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін құрал болмаса, терапевттен жүрек соғу жиілігін қалай тиімді өлшеуге болатынын сұраңыз. Жақсы жаттығу нәтижелеріне қол жеткізу үшін дәрігердің көмегімен жасыңыз бен физикалық дайындық деңгейіңізге сәйкес оңтайлы ЖСЖ диапазонын анықтаңыз.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Жүрек соғу жиілігін бақылау жүйелері дәл болмауы мүмкін. Шамадан тыс жаттығу ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында әлсіздік не ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз.

Жаттығу кезінде сұйықтық ішуге тырысыңыз. Негізгі қарапайым адамға тәулігіне 2–3 л сұйықтық ішу ұсынылады, алайда бұл көрсеткіш жаттығу кезінде айтарлықтай арта түседі. Сіз ішетін сұйықтық бөлме температурасында болуы керек.

Жаттығу құрылғысымен жаттығу кезінде әрқашан жеңіл және ыңғайлы киім мен спорттық аяқ киім киіңіз. Жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктеріне ілініп қалуы немесе жырытылып қалуы мүмкін кең киім кимеңіз.

2.1 Жаттығулар

Денені қыздыру / созылу жаттығулары

Сәтті жаттығу денені қыздыру жаттығуларынан басталып, денені босаңсыту жаттығуларымен аяқталады. Бұл қыздыру жаттығулары денені келесі жаттығуларға дайындайды. Денені босаңсыту жаттығулары бұлшықетке қатысты мәселелердің алдын алуға көмектеседі. Төменде денені қыздыру мен босаңсытуға арналған созылу жаттығулары берілген. Келесі нәрселерге назар аударыңыз:

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.

Жамбас 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.

Аяқтың 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, қолды аяқ ұшына тигізуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 20–30 сек 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 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 аяқтың артқы бөлігін созады. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 30–40 сек отырыңыз.

ЖАТТЫҒУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

MULTIGYM күштік жаттығу құрылғысы оңтайлы күштік жаттығуларға арналған әмбебап әрі көп функциялы үйде жаттығу құрылғысы болып табылады.

Пайдалы жаттығу үшін төменде сипатталған тармақтарға назар аудару керек:

1. Жаңадан бастаушылар тек жеңіл жүктемемен жаттығуы тиіс.
2. Алғашқы жаттығулар кезінде тынысыңыз тарылмай, 15 рет көтере алатын салмақты пайдаланыңыз.
3. Тұрақты тыныс алу ырғағын сақтаңыз: күшенген кезде (концентрлік фазада) дем шығарыңыз, ал снарядты түсірген кезде (эксцентрик фазада) дем алыңыз. Тыныстың тарылуына жол бермеңіз.
4. Кенет немесе жылдам емес, ырғақты қимылдаңыз.
5. Бұлшықеттердің қысқаруын болдырмау үшін барлық қозғалыстарды толық көлемде орындау керек. Дегенмен, иілу және созылу жаттығуларын орындау кезінде буындарға түсетін жүктемені азайту үшін бұлшықеттерге жеткілікті дәрежеде күш түсіру қажет.
6. Арқа тұрақтылығына ерекше көңіл бөлу қажет. Бүкіл жаттығу барысында іш бұлшықеттерін тырыстырып ұстаңыз.
7. Байламдар, сіңірлер мен буындардың бейімделуіне қарағанда бұлшықеттер мен күш тезірек өсетінін есте сақтаңыз.

Қорытынды: жаттығу жүктемесін тек бірте-бірте арттырыңыз. Ол үшін жаттығуды келесі кезеңдерге бөліңіз:

- I. Жаттығу жиілігін арттыру (аптасына жаттығулар саны)
- II. Жаттығу көлемін арттыру (жаттығудағы кезеңдер саны)
- III. Қарқындылықты арттыру (жаттығу салмағын арттыру)

Маңызды нұсқау!



Жаттығуды бастамас бұрын, сізге MULTIGYM күштік жаттығу орталығымен жаттығуға болатынына сенімді болу үшін дәрігермен кеңесіңіз. Дәрігер шешіміне сәйкес жаттығу бағдарламасын құру қажет. Осы және келесі жаттығу нұсқаулары тек сау адамдарға ұсынылады.

Жаттығу бойынша ұсынымдар

Спорттық және сауықтыру күштік жаттығулары үшін күштік төзімділік пен бұлшықет массасын арттыруға арналған жаттығулар (бұлшықет гипертрофиясына арналған жаттығулар) тура келеді. Күштік төзімділік жаттығулары жеңіл салмақпен (макс. күштің шамамен 40–50%-ы*) бақыланатын жоғары жылдамдықта жасалады. Қайталау саны: 16–20.

Бұлшықет массасын арттыру жаттығулары ауыр салмақпен (макс. күштің шамамен 60–80%-ы*) айтарлықтай төмен жылдамдықта жасалады.

Шамамен 4 апта бойы күштік төзімділікті жаттықтыру бағдарламасын жасағаннан кейін, бұлшықет массасын арттыруға арналған орташа жаттығуларға өтуге болады. Егде жаста буындарды тұрақтандырып, оларға түсетін жүктемені жеңілдету үшін бұлшықет массасын сақтау және (немесе) арттыру өте маңызды.

* Максимальды күш ауыр салмақты бір рет көтеру үшін қолданылатын максимальды жеке күш қабілеттерін білдіреді.

Жаттығуды жоспарлау мысалдары**1–4 апта, күштік төзімділік**

(макс. күштің шам. 40–60%-ы)

Кезеңдер	Қайталаулар	Үзілістер	Қозғалыс жылдамдығы
2–4	16–20	60 сек.	Жоғары

5–8 апта, бұлшықет массасын арттыру

(макс. күштің шам. 60–80%-ы)

Кезеңдер	Қайталаулар	Үзілістер	Қозғалыс жылдамдығы
3–4	10–14	3–4 мин.	Орташа

Жаттығуды әрқашан денені қыздырудан бастаңыз. Үзілістерде бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуларын орындаңыз. Аптасына 2–3 рет MULTIGYM жаттығу құрылғысымен жаттығу жасап, мүмкіндігінше оларды жаяу серуендеу, жортақтай жүгіру, велосипед тебу, жүзу сияқты іс-әрекеттермен толықтырыңыз.

Жүйелі түрде жаттығу жасап жүрген кезде, физикалық күйіңіз бен хал-жағдайыңыздың жақсара бастағанын байқайсыз.

2.2 Негізгі жаттығулар**Ескерту**

- Жаттығу құрылғысында жаттығуларды жұлқынбай, сақтықпен орындау керек. Қимыл-қозғалысты үйлестірмей, бірден қимылдау көптеген жаттығулар тиімділігін төмендетеді немесе жарақат алуға себеп болады. Жоғары қарқынды жаттығуларды тек жеңіл салмақпен және көп қайталаумен жасаңыз. Оған қоса, барлық қайталаулар кезінде денені дұрыс қалыпта ұстау үшін жеткілікті деңгейде дайындығыңыз болуы тиіс. Егер жаттығуды дұрыс техникамен орындай алмасаңыз (арқаны тік ұстап, арқа бұлшықеттерін жұлқымай және т.б.), жүктеме салмағын азайтыңыз. Қимыл-қозғалыстарды дұрыс орындамау ауырсынуға, жарақатқа және қалыпқа келгенге дейін жаттығуларды тоқтатуға әкелуі мүмкін. Денсаулық үшін жаттығыңыз!

1. Отырып аяқты жазу

Бастапқы қалып: отырғыш арқасына арқамен сүйеніп, тік отырыңыз. Аяқ блогының төменгі білікшесі тобық буынынан жоғары орналасуы керек. Аяқ бастарын өзіңізге қарай бұрыңыз. Тізе буындарының осі жаттығу құрылғысы осінің деңгейінде тұрады.

Орындау әдісі: аяқтарды түзеңіз, содан кейін оларды баяу төмен түсіріңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: жазғыш бұлшықеттер.



2. Артқы сан бұлшықеттерін созу

Бастапқы қалып: жаттығу құрылғысына қарап тұрыңыз. Аяқ блогының төменгі білікшесі ахилл сіңірінің тұсында орналасады. Аяқ блогының жоғарғы білікшесі тізе үстінде тұрады. Аяқ бастарын өзіңізге қарай бұрыңыз.

Орындау әдісі: тізені бүгіңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: бүгілу бұлшықеттері, бөксе бұлшықеттері.



3. Аяқты артқа итеру арқылы сымарқанды тарту

Бастапқы қалып: балтыр ілмегін төменгі сымарқанға бекітіңіз. Жаттығу құрылғысына қарап тұрыңыз. Денені сәл алға қарай еңкейтіңіз. Балтыр ілмегі тобық буынынан жоғары орналасуы керек.

Орындау әдісі: аяқты түзеп, оны артқа қарай итеріңіз. Денені бүкпей, іш тығыршығын тырыстырып ұстаңыз!

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: бөксе бұлшықеттері.



4. Аяқты алға итеру арқылы сымарқанды тарту

Бастапқы қалып: балтыр ілмегін төменгі сымарқанға бекітіңіз. Жаттығу құрылғысына теріс қарап тұрыңыз. Балтыр ілмегі тобық буынынан жоғары орналасуы керек.

Орындау әдісі: аяқты түзеп, алға қарай көтеріңіз. Содан кейін аяқты баяу бастапқы қалыпқа келтіріңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: алдыңғы және артқы сан бұлшықеттері тобы.



5. Отырып аяқты шетке қарай тарту

Бастапқы қалып: балтыр ілмегін төменгі сымарқанға бекітіңіз. Жаттығу құрылғысына бүйірмен қарап отырыңыз. Балтыр ілмегін жаттығу құрылғысынан алшақ тұрған аяққа бекітіңіз.

Орындау әдісі: сымарқан кедергісін еңсеріп, ілмек бекітілген аяқты жаттығу құрылғысынан алыстатыңыз. Содан кейін аяқты баяу бастапқы қалыпқа келтіріңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: әкететін бұлшықет, артқы сан бұлшықеттері тобы, жазғыш бұлшықеттер.



6. Түрегеп тұрып аяқты шетке қарай тарту

Бастапқы қалып: балтыр ілмегін төменгі сымарқанға бекітіңіз. Жаттығу құрылғысына бүйірмен қарап тұрыңыз. Балтыр ілмегін жаттығу құрылғысынан алшақ тұрған аяққа бекітіңіз.

Орындау әдісі: сымарқан кедергісін еңсеріп, ілмек бекітілген аяқты жаттығу құрылғысынан алыстатыңыз. Содан кейін аяқты баяу бастапқы қалыпқа келтіріңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: әкететін бұлшықет, бөксе бұлшықеттері.



7. Отырып аяқты шетке қарай итеру

Бастапқы қалып: балтыр ілмегін төменгі сымарқанға бекітіңіз. Жаттығу құрылғысына бүйірмен қарап отырып, аяқтарды бөлек-бөлек қойыңыз. Балтыр ілмегін жаттығу құрылғысына жақын тұрған аяққа бекітіңіз

Орындау әдісі: сымарқан кедергісін еңсеріп, ілмек бекітілген аяқты жаттығу құрылғысынан алыстатыңыз. Содан кейін аяқты баяу бастапқы қалыпқа келтіріңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: әкелетін бұлшықет, артқы сан бұлшықеттері тобы, жазғыш бұлшықеттер.



8. Түрегеп тұрып аяқты шетке қарай итеру

Бастапқы қалып: балтыр ілмегін төменгі сымарқанға бекітіңіз. Жаттығу құрылғысына бүйірмен қарап тұрыңыз. Балтыр ілмегін жаттығу құрылғысына жақын тұрған аяққа бекітіңіз.

Орындау әдісі: сымарқан кедергісін еңсеріп, ілмек бекітілген аяқты жаттығу құрылғысынан алыстатыңыз. Содан кейін аяқты баяу бастапқы қалыпқа келтіріңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: әкелетін бұлшықет.



9. Кеудеден сығымдау

Бастапқы қалып: тірек ұстағыштар кеуде тұсында болатындай етіп отырғыш биіктігін реттеңіз. Отырғыш арқасына арқамен сүйеніп, тік отырыңыз.

Орындау әдісі: шынтақтарды ТОЛЫҚ ЖАЗБАЙ, ұстағыштарды алға қарай итеріңіз, содан кейін баяу бастапқы қалыпқа оралыңыз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: кеуде бұлшықеттері, үш басты бұлшықет пен иық бұлшықеттері.



10. Баттерфляй

Бастапқы қалып: қолсаптарды «Баттерфляй» жаттығуы үшін реттеңіз. Орындыққа тік отырып, арқаны жұмсақ көпшікке сүйеңіз.

Отырғышты әртүрлі биіктікте орнатып жаттығуға болады. Шынтақ иық буынының деңгейінен жоғары -> кеуденің жоғарғы бөлігіне жүктеме. Шынтақ иық буынының деңгейінен төмен -> кеуденің төменгі бөлігіне жүктеме.

Орындау әдісі: баттерфляй тұтқаларын сыртынан ұстап, оларды білектердің ішкі жағымен итеру арқылы біріктіріңіз. Қозғалыс кезінде омыртқа отырғыш арқасынан ажырамай, оған сүйеніп тұруы тиіс. Алға қараңыз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: кеуде бұлшықеттері және алдыңғы иық бұлшықеттері.



11. Бөгеу

Бастапқы қалып: тік отырып, қолды алға қарай созып, арқаның аса жалпақ бұлшықетіне арналған қолсапты ұстаңыз.

Орындау әдісі: қолды кеуде алдына қарай созып, қолсапты тартыңыз. Содан кейін баяу бастапқы қалыпқа оралыңыз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: үш басты бұлшықет, кеуде бұлшықеттері, сатылы бұлшықет.



12. Бітімге тарту

Бастапқы қалып: жаттығу құрылғысына қарап тұрыңыз. Үстіңгі сымарқанға жалғанған трицепс арқанын пайдаланыңыз. Шынтақтарды тік бұрыш жасап бүгіңіз.

Орындау әдісі: қолды жазыңыз, содан кейін баяу бастапқы қалыпқа оралыңыз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: үш басты бұлшықет.



13. Кроссовердің төменгі блогында жоғары көтеру

Бастапқы қалып: жаттығу құрылғысына қарап тұрыңыз. Астыңғы сымарқанға жалғанған блок қолсабын пайдаланыңыз. Оны үстінен ұстаңыз.

Орындау әдісі: қолсапты дене бойымен иек деңгейіне дейін тартыңыз. Шынтақтарды жоғары қаратыңыз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: иық бұлшықеттері, екі басты бұлшықет

Жаттығу нұсқалары: жақын/алшақ ұстау, қолсаппен, трицепске арналған арқанмен



14. Кроссовердің төменгі блогында жоғары көтеру

Бастапқы қалып: жаттығу құрылғысына қарап тұрыңыз. Астыңғы сымарқанға қолсапты/трицепске арналған арқанды жалғаңыз. Оны астынан ұстаңыз.

Орындау әдісі: иықтарды денеге қысып ұстап, шынтақтарды тік бұрыш жасай бүгіңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: бицепстің қысқа басы, алдыңғы иық бұлшықеттері

Жаттығу нұсқалары: қолсаппен, трицепске арналған арқанмен.



15. Кроссовердің төменгі блогында жоғары көтеру

Бастапқы қалып: жаттығу құрылғысына қарап тұрыңыз. Астыңғы сымарқанға жалғанған қолсапты пайдаланыңыз. Оны үстінен ұстаңыз.

Орындау әдісі: иықтарды денеге қысып ұстап, шынтақтарды тік бұрыш жасай бүгіңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: бицепстің ұзын басы, алдыңғы иық бұлшықеттері.



16. Еңкейіп тарту

Бастапқы қалып: дене еденге параллель болғанша алға еңкейіңіз. Арқаны тік ұстаңыз. Тізелерді сәл бүгіңіз.

Орындау әдісі: қолды алға қарай созып, алдымен жауырынды барынша ашыңыз, содан кейін қолсапты кеудеге қарай тартыңыз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: денені түзеткіш бұлшықет, ромб тәрізді бұлшықет, артқы иық бұлшықеттері тобы, екі басты бұлшықет, бөксе бұлшықеттері, бүгілу бұлшықеті.



17. Жаттығу құрылғысында есу

Бастапқы қалып: қолсапты артқа бұрып, есу күйіне орнатыңыз. Жаттығу құрылғысына қарап отырыңыз. Арқаны тік ұстаңыз.

Орындау әдісі: алдымен жауырынды барынша ашыңыз, содан кейін қолсапты кеуде деңгейіне дейін тартыңыз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: ромб тәрізді бұлшықет, артқы иық бұлшықеттері тобы, екі басты бұлшықет.



18. Сымарқанды тарту арқылы есу

Бастапқы қалып: жаттығу құрылғысына қарап, еденге отырыңыз. Арқаны тік ұстап, тізелерді сәл бүгіңіз.

Орындау әдісі: қолды алға қарай созып, алдымен жауырынды барынша ашыңыз, содан кейін қолсапты кеудеге қарай тартыңыз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: денені түзеткіш бұлшықет, ромб тәрізді бұлшықет, артқы иық бұлшықеттері тобы, екі басты бұлшықет

Жаттығу нұсқалары: қолсаппен, ілмектермен, жақын/алшақ ұстау.



19. Арқаның аса жалпақ бұлшықетіне арналған жаттығу

Бастапқы қалып: жаттығу құрылғысына қарап тұрыңыз. Арқа мен мойын омыртқаларын тіктеңіз. Қолсапты алшақ ұстаңыз.

Орындау әдісі: қолды жоғары көтеріп, кеудені барынша керіп, иықтарды төмен түсіріңіз, содан кейін қолсапты шүйдеге не алға қарай тартыңыз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: арқаның аса жалпақ бұлшықеті, артқы иық бұлшықеттері тобы, ромб тәрізді бұлшықет, екі басты бұлшықет

Жаттығу нұсқалары: шүйдеге, алға қарай.



20. Иілу арқылы трицепске арналған арқанды тарту

Бастапқы қалып: жаттығу құрылғысына теріс қарап отырыңыз. Трицепске арналған арқанды иыққа қарай тартыңыз.

Орындау әдісі: алға қарай еңкейіп, баяу бастапқы қалыпқа оралыңыз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: іш тығыршығының тік бұлшықеттері.



21. Бүйірге қарай еңкею

Бастапқы қалып: жаттығу құрылғысының жанына тұрыңыз. Ілмекті астыңғы сымарқанға жалғаңыз.

Орындау әдісі: арқаны тік ұстап, жаттығу құрылғысына қарама-қарсы бағытта еңкейіңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: іш тығыршығының бүйірлік бұлшықеттері.

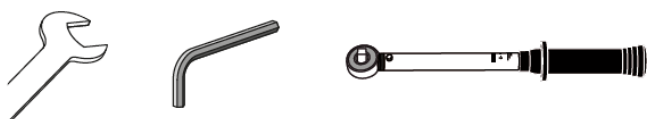


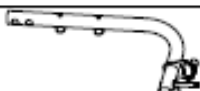
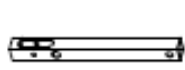
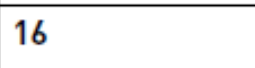
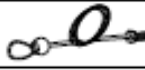
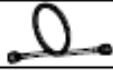
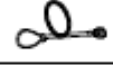
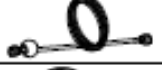
3 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ

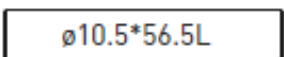
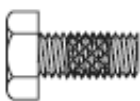
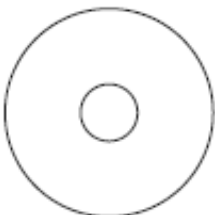
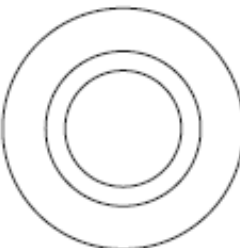
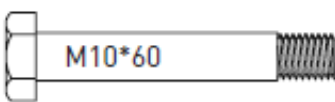
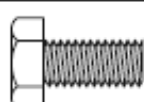
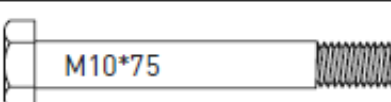
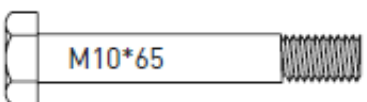
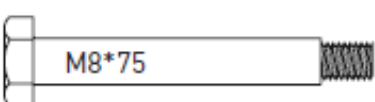
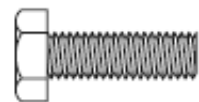
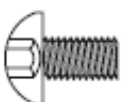
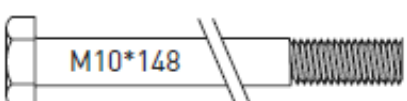
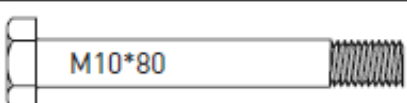
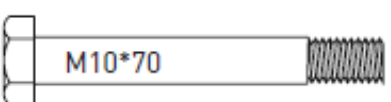
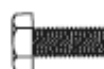
3.1 Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру

Жаттығу құрылғысын айналадағы басқа заттардан кемінде 1 м қашықтықта орналастырыңыз. 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 жеткізілетінін ескеріңіз.

- Қажетті құрал-сайман — жеткізілім жиынтығына кірмейді.



1		x1	2		x1
3		x1	4		x1
5		x1	6		x1
7		x1	8		x1
9		x1	10		x1
11		x1	12		x1
13		x1	14		x1
15		x15	16		x1
17		x2	18		x2
19		x1	20		x2
21		x1	24		x1
25		x1	26		x2
27		x2	28		x1
29		x1	30		x4
31		x2	32		x2
33		x2	36		x2
37		x12	38		x4
39		x24	40		x1
41		x2	42		x1
44		x1	52		x1
53		x2	60		x4
63		x1	64		x1
65		x1	66A		x1
67		x2	66		x1
68		x1	69		x2
75		x74	76		x2
77		x2	78		x1
80		x1	81		x24
82		x1	83		x1
93		x2			

54	 $\varnothing 10.5 \times 56.5L$	x1	112	 M10*20	x4
55	 $\varnothing 47.5$	x1	56	 $\varnothing 56$	x1
58	 $\varnothing 18$	x8	70	 $\varnothing 12$	x1
92	 $\varnothing 14$	x28	101	 M10*60	x12
100	 M10*20	x2	103	 M10*75	x4
102	 M10*65	x15	105	 M8*75	x2
104	 M10*30	x1	107	 M8*15	x4
106	 M10*148	x1	109	 M12*80	x1
108	 M10*80	x4	111	 $\varnothing 19$	x8
110	 $\varnothing 20$	x67	113	 M10*70	x1
114	 $\varnothing 24$	x2	116	 M8	x2
117	 M10	x29	118	 M12	x1
119	 M16*15	x13			

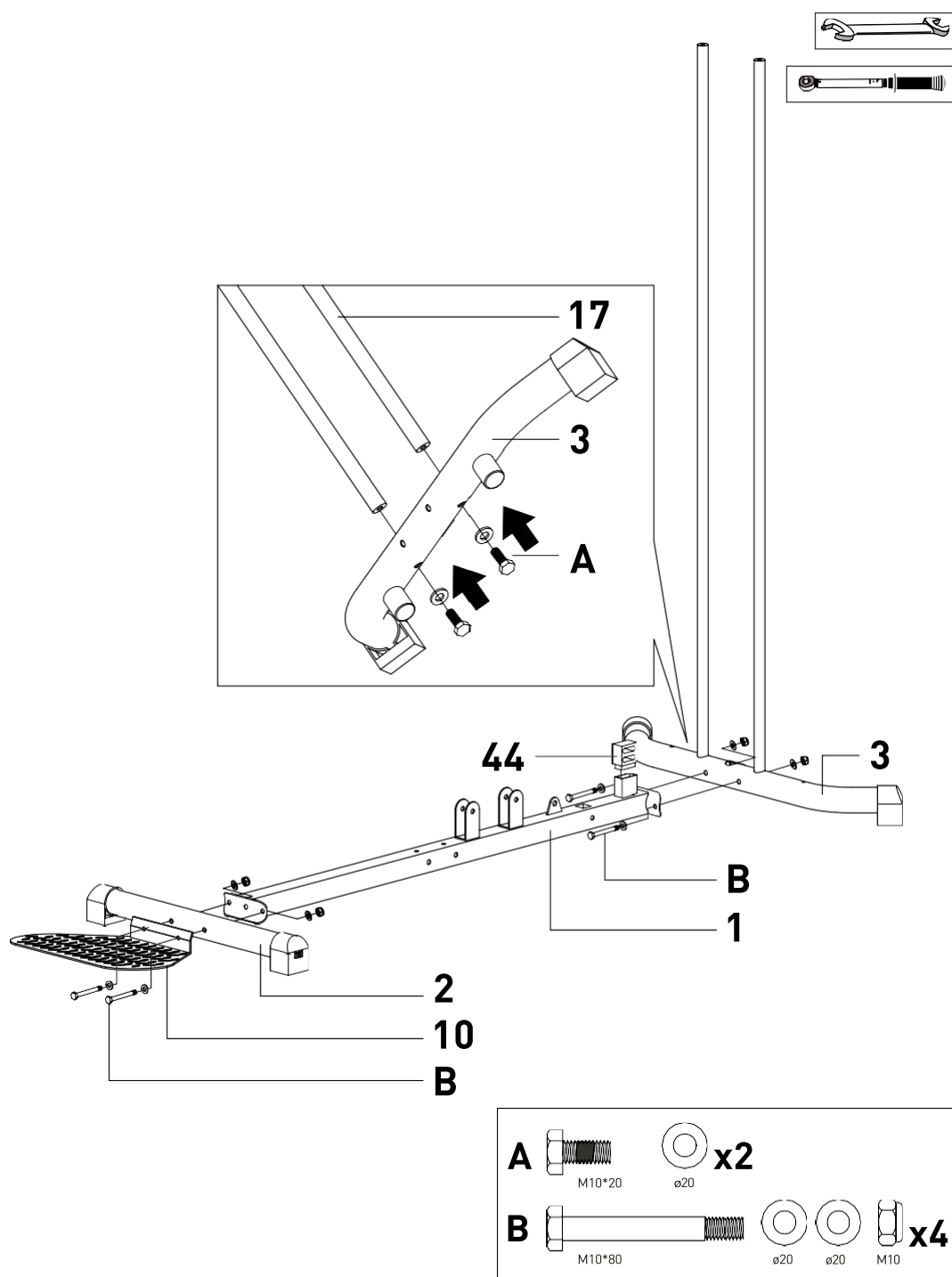
3.2 Жаттығу құрылғысын құрастыру

1-ҚАДАМ

Салмақтық тақташалар бағыттағыштарын (17) бұрандар (M10*20) мен тығырықтар (Ø20) (A) арқылы артқы тұрақтандырғышқа (3) бекітіңіз.

Бұрандар (M10*80), тығырықтар (Ø20) мен сомындарды (M10) (B) пайдаланып, негізгі қаңқаны (1) артқы тұрақтандырғышқа (3) жалғаңыз. Уатқышты (44) негізгі қаңқа құбырына кигізіңіз.

Тірегіш (10) пен алдыңғы тұрақтандырғышты (2) бұрандар (M10*80), тығырықтар (Ø20) және сомындар (M10) (B) арқылы негізгі қаңқаға (1) қосыңыз.

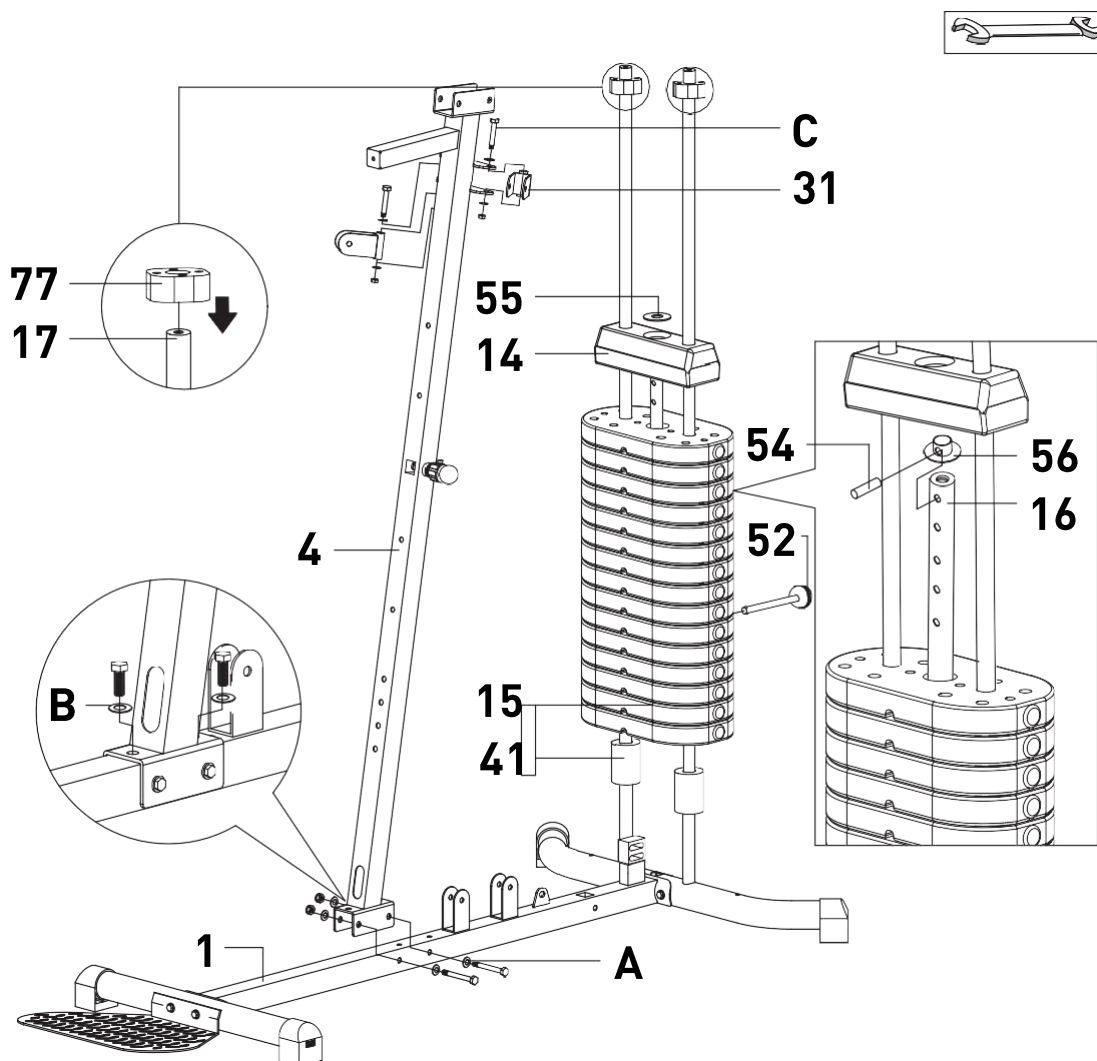


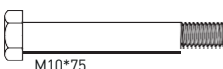
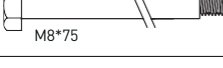
2-ҚАДАМ

Бұрандар (M10*80), тығырықтар (Ø20) мен сомындарды (M10) (A) және бұрандар (M10*20) мен тығырықтарды (Ø20) (B) пайдаланып тік тағанды (4) негізгі қаңқаға (1) орнатыңыз.

Уатқыштарды (41) салмақтық тақташалар бағыттағыштары (17) арқылы өткізіңіз. Салмақтық тақташалардың (15) қажетті санын бағыттағыштар арқылы өткізіңіз. Салмақтық тақташадағы орталық тесік арқылы салмақты таңдау зілтемірін (16) орнатып, оны сұққышпен (52) бекітіңіз. Үстіңгі салмақ блогын (14) орнатып, оны сұққы (54), ендіріме (56) және тығырық (55) арқылы бекітіңіз. Салмақтық тақташалар бағыттағыштарына (17) уатқыштарды (77) орнатыңыз.

Тік тағанға (4) бұрандар (M8*55), тығырықтар (Ø20, Ø19) мен сомындар (M8) (C) көмегімен тегершік тірегін (31) орнатыңыз.

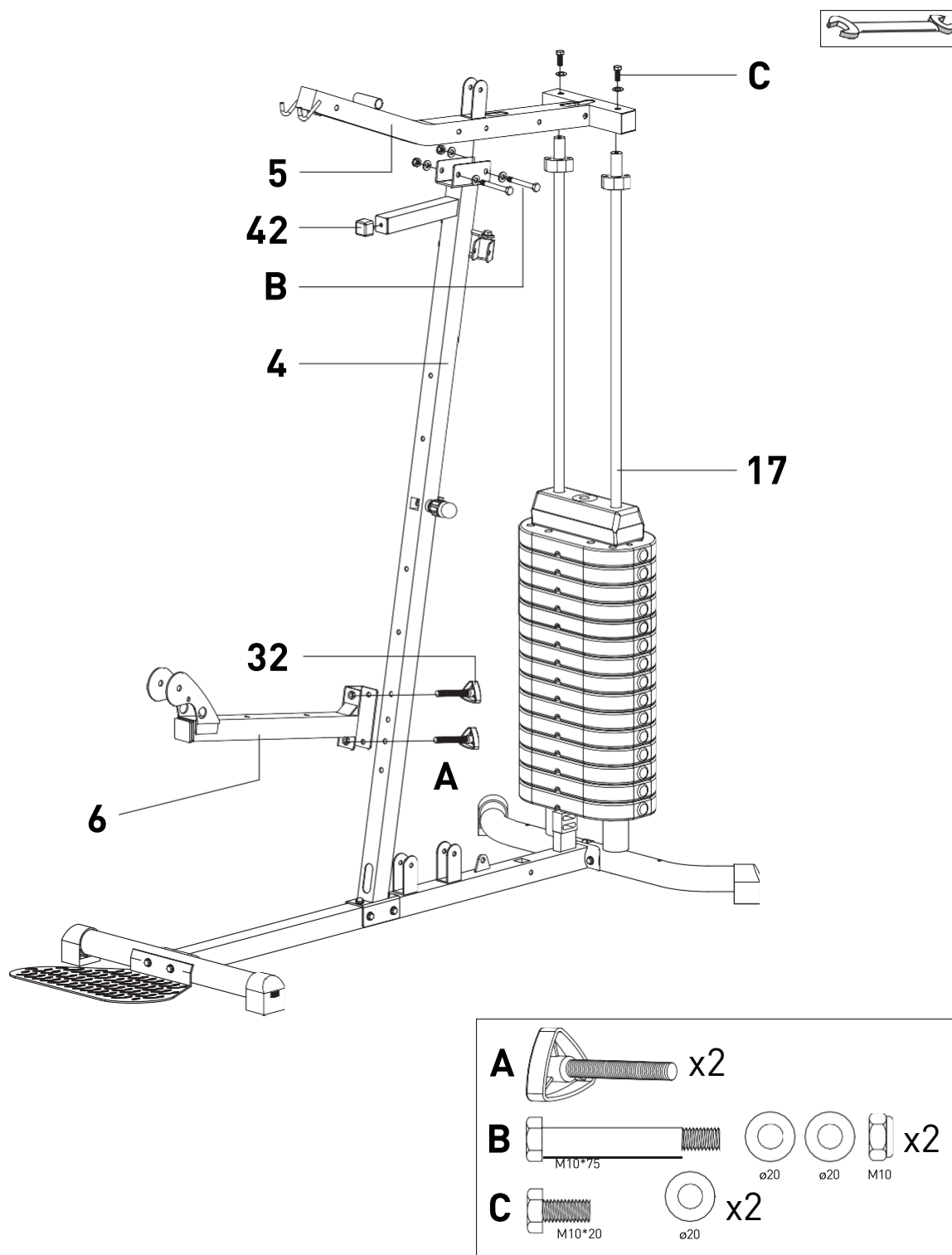


55		x1	56		x1	54		x1
	ø47,5			ø56			ø10,5*56,5L	
A								x2
	M10*75			ø20	ø20		M10	
B								x2
	M10*20			ø20				
C								x2
	M8*75			ø20	ø19		M8	

3-ҚАДАМ

Тік тағанға (4) бекіткіштер (32) арқылы отырғыш тірегін (6) қажетті биіктікте орнатыңыз (A).

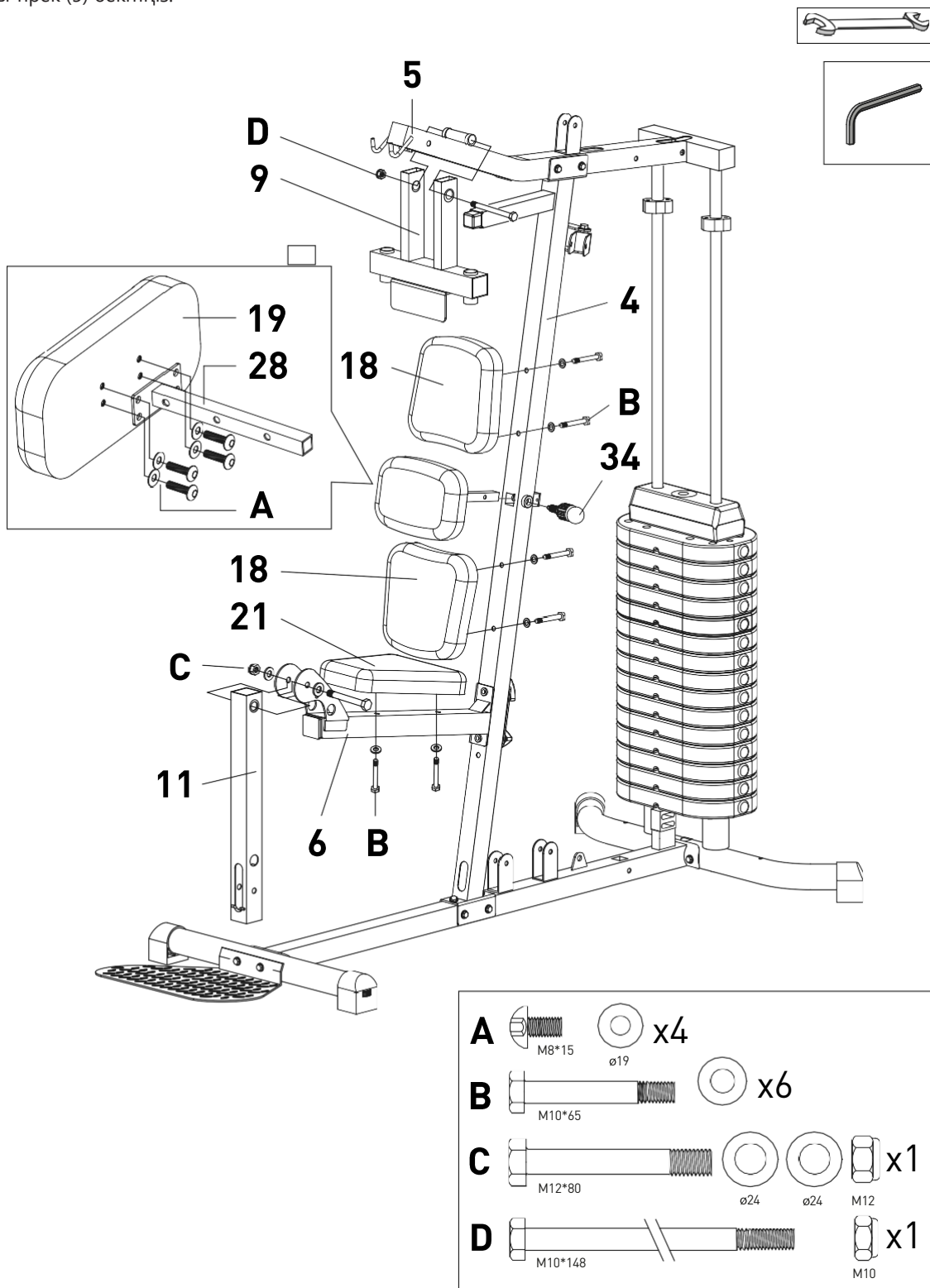
Тік тағанға (4) жоғарғы тіректі (5) және салмақтық тақташалар бағыттағыштарын (17) орнатып, оларды бұрандар (M10*75), тығырықтар (Ø20), сомындар (M10) (B) және бұрандар (M10*20) мен тығырықтар (Ø20) (C) арқылы бекітіңіз.



4-ҚАДАМ

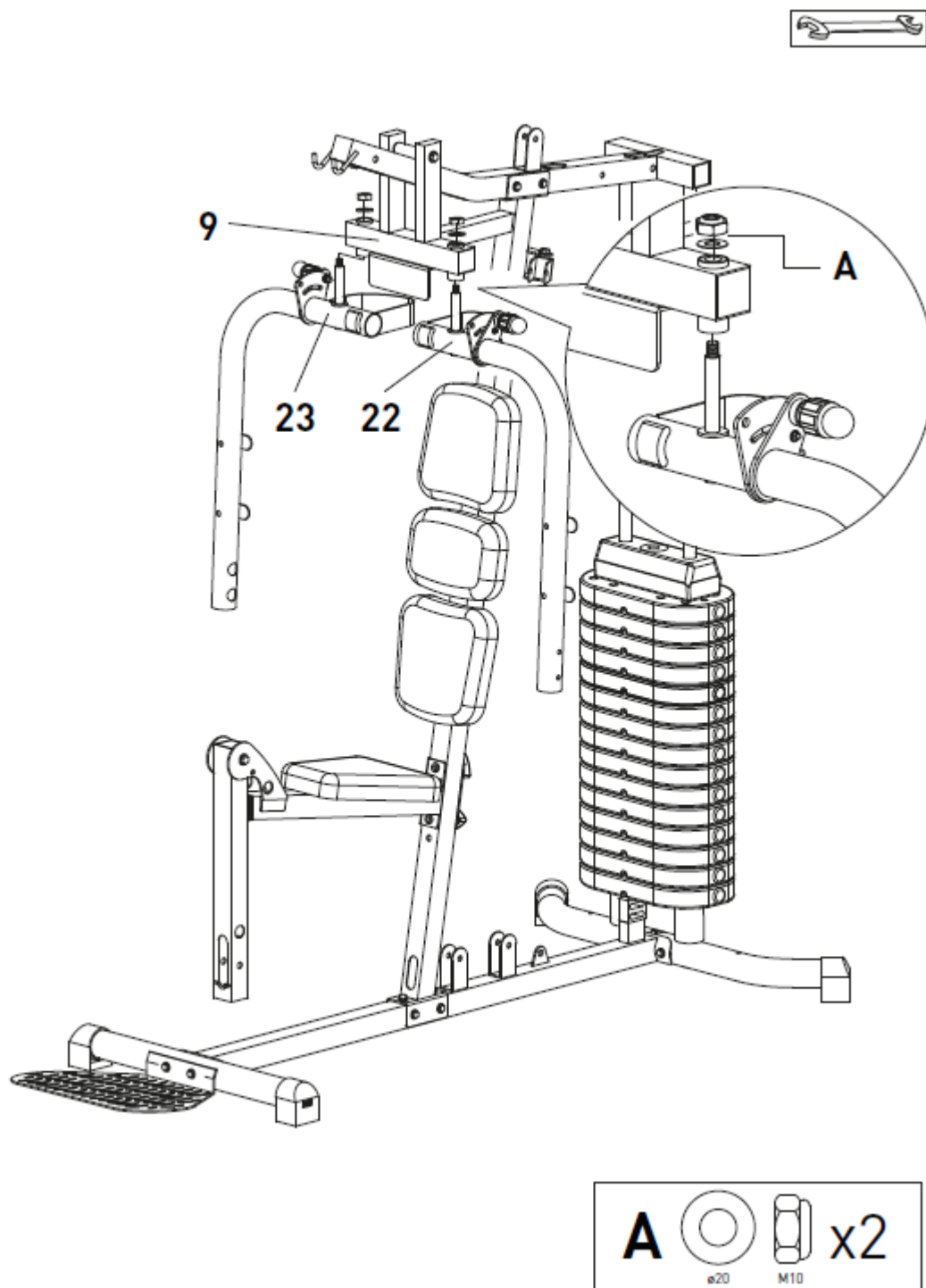
Бұрандалар (M8*15) мен тығырықтар (Ø19) арқылы ортаңғы арқа жастығының (19) арқа тірегін (28) орнатыңыз (A).
Жиналған арқа тірегін тік тағанға (4) салып, қажетті шығымды реттеп, бұрамалы бекіткішпен (34) бекітіңіз. Бұрандар (M10*65) мен тығырықтар (Ø20) (B) арқылы отырғыш тірегіне (6) отырғышты (21) орнатыңыз. Әрі қарай тік тағанға (4) бұрандар (M10*65) мен тығырықтар (Ø20) (B) арқылы арқа жастығын (18) орнатыңыз.

Бұрандарды (M12*80), тығырықтар (Ø24) мен сомындарды (M12) (C) пайдаланып аяқты жазу құбырын (11) тесік арқылы отырғыш тірегіне (6) орнатыңыз. Бұран (M10*148) мен сомын (M10) (D) арқылы баттерфляй ашасын (9) жоғарғы тірек (5) бекітіңіз.



5-ҚАДАМ

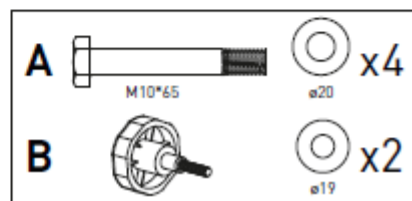
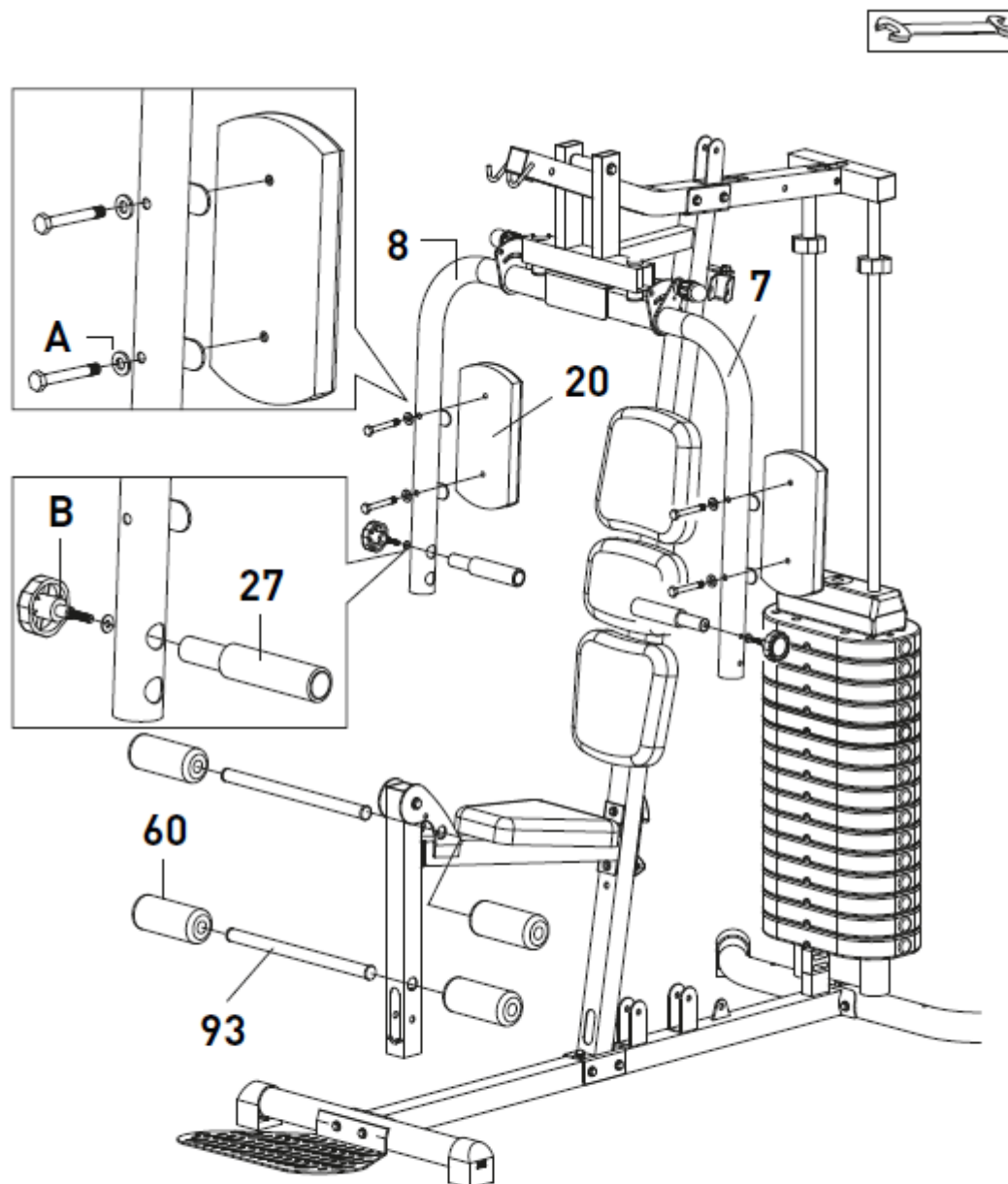
Сомындар (M10) мен тығырықтар (Ø20) (A) арқылы сол/оң жақ иінтірек тіректерін (22/23) баттерфляй ашасына орнатыңыз.



6-ҚАДАМ

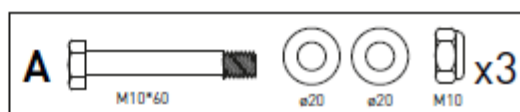
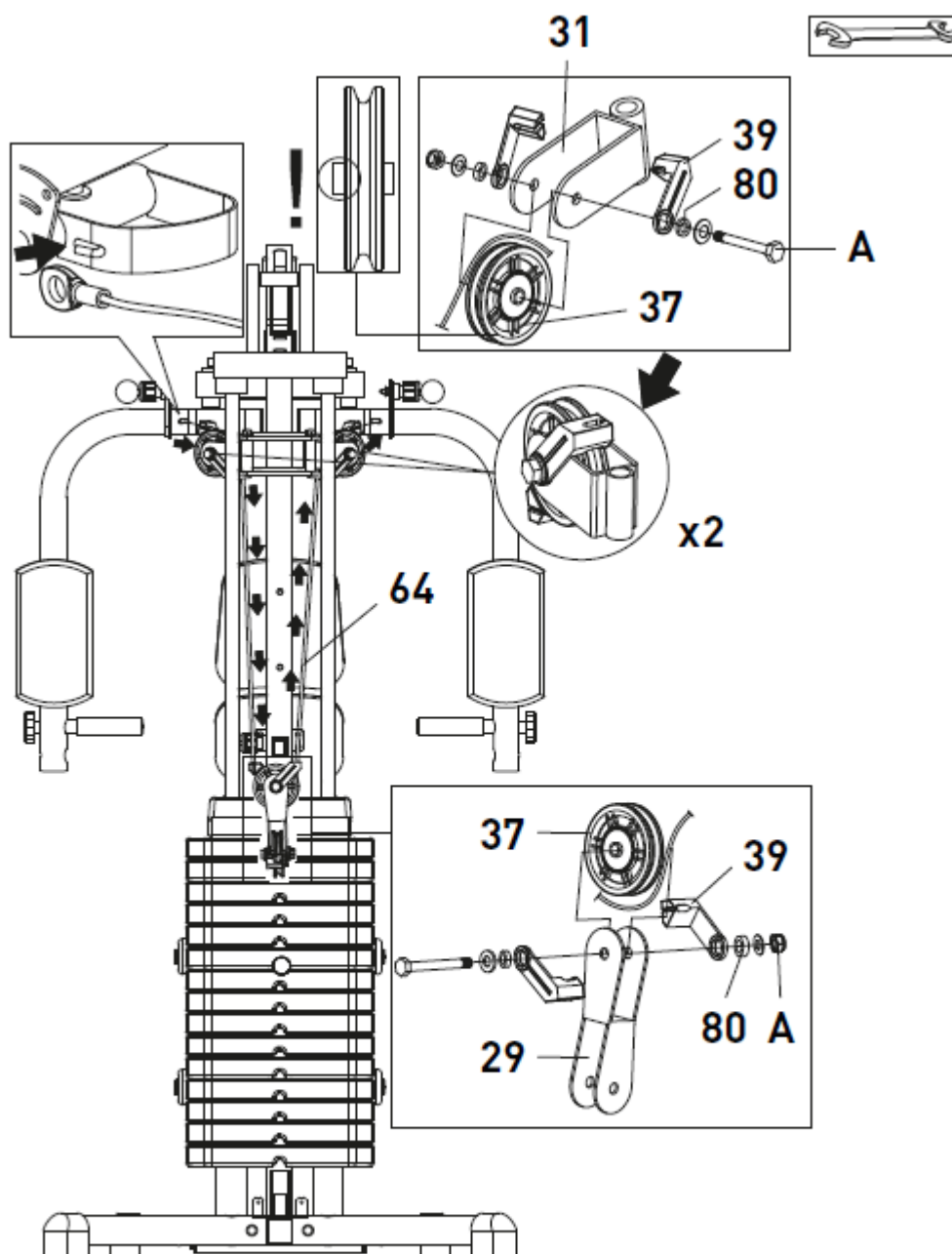
Бұрандар (M10*65) мен тығырықтар (Ø20) (A) арқылы сол және оң жақ иінтіректерге (7/8) білек жастықтарын (20) орнатыңыз.

Бұрамалы бекіткіштерді (B) пайдаланып, иінтіректерге қолсаптарды (27) орнатыңыз. Білікше тіректерін (93) аяқты жазу құбыры мен тесік арқылы өткізіп, оларға білікшелерді (60) орнатыңыз.



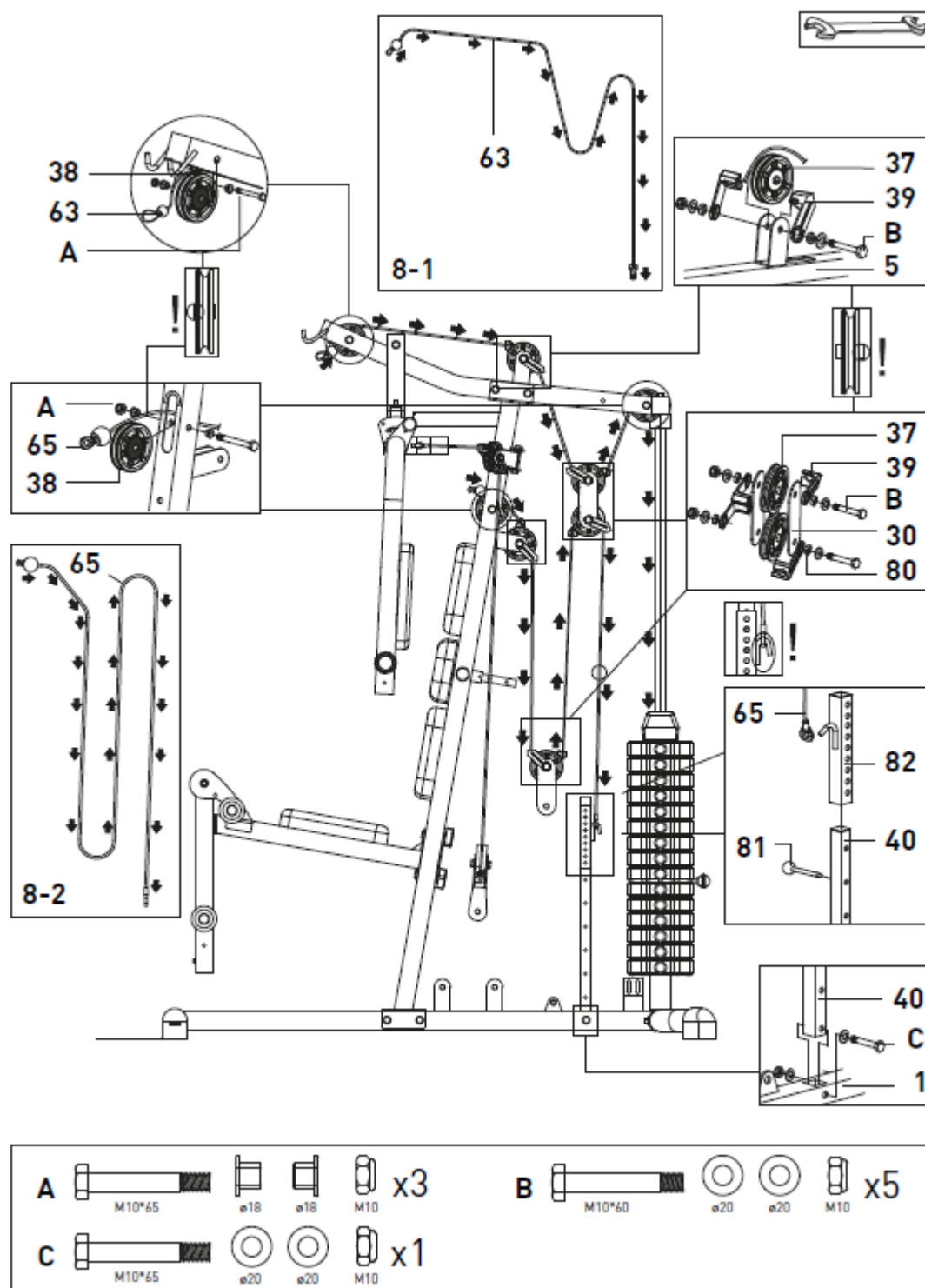
7-ҚАДАМ

Тегершік ашасына (2 д.) (31) және қос тегершік ашасына (29) тегершікті (37) орнатып, оны тегершік қорғанышы (39) мен төлке (80) арқылы бекітіңіз. Ол үшін бұранды (M10*60), тығырықтар (Ø20) мен сомынды (M10) (A) пайдаланыңыз. 1-сымарқанды (2800 мм) (64) сұлбаға қарап өткізіңіз.



8-ҚАДАМ

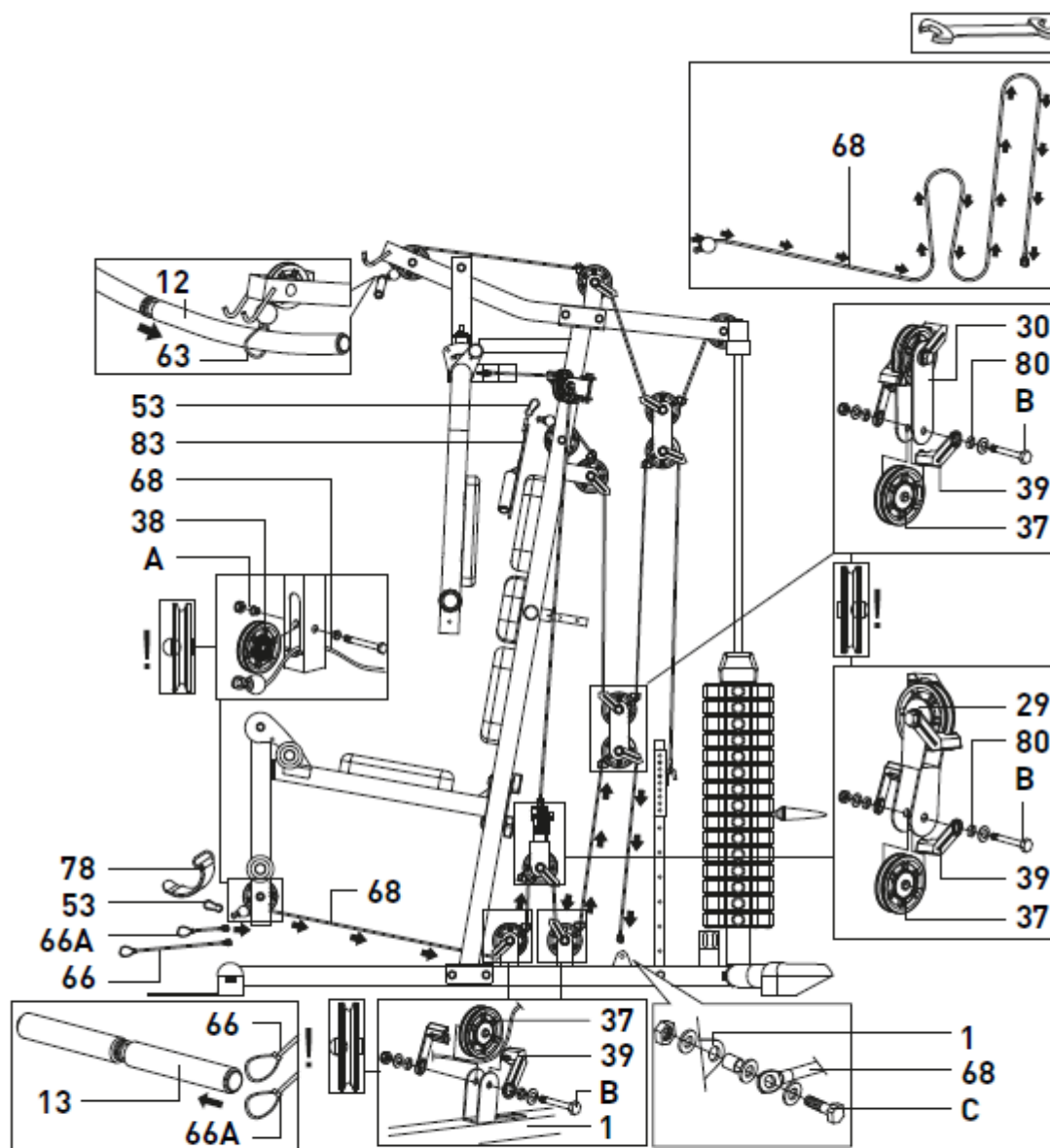
Бұранды (M10*65), төлкелерді (Ø18) және сомынды (M10) (A) пайдаланып, 3-сымарқанды (2280 мм) (63) тегершікпен (38) бірге орнатыңыз. Әрі қарай бұран (M10*65), төлкелер (Ø18) және сомын (M10) (A) арқылы 2-сымарқанды (2700 мм) (65) тегершікпен (38) бірге сұлбаға сәйкес орнатыңыз, сондай-ақ тегершік тілімшесін (30) тегершікпен (37), қорғанышпен (39), төлкемен (80) бірге құрастырып, оларды бұрандармен (M10*60), тығырықтармен (Ø20) және сомындармен (M10) (B) бекітіңіз.



9-ҚАДАМ

Сымарқанға (63) үстіңгі тартқыш белтемірін (12) іліңіз. 5-сымарқанды (68) сұлбаға сәйкес орнатыңыз. Тегершіктерді (37, 38) сұлбаға сәйкес орнатып, оларды бұран (M10*65, M10*60) мен төлке (Ø18) немесе тығырық (Ø20) пен сомын (M10) (A)(B) арқылы бекітіңіз. Сымарқан сақинасына (68) карабин (53) мен аяқ манжетін (78) тағыңыз. Сымарқандар (66, 66A) арқылы астыңғы тартқыш белтемірін (13) орнатыңыз.

Бұран (M10*30), тығырық (Ø20), төлке (Ø12) және сомын (M10) (C) көмегімен сымарқан ұшын негізгі қаңқаға іліңіз.

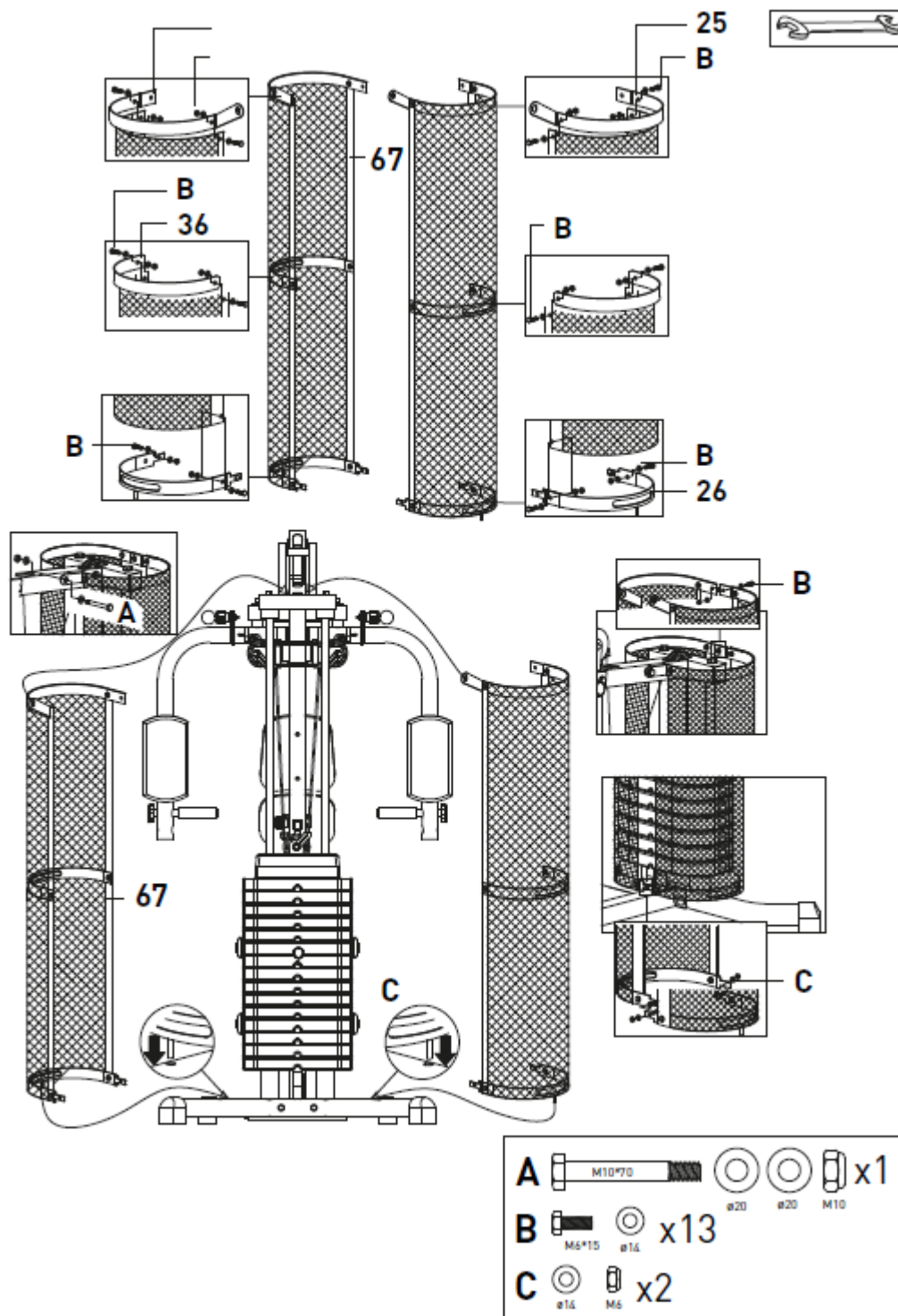


A     x1	B     x4
C       x1	

10-ҚАДАМ

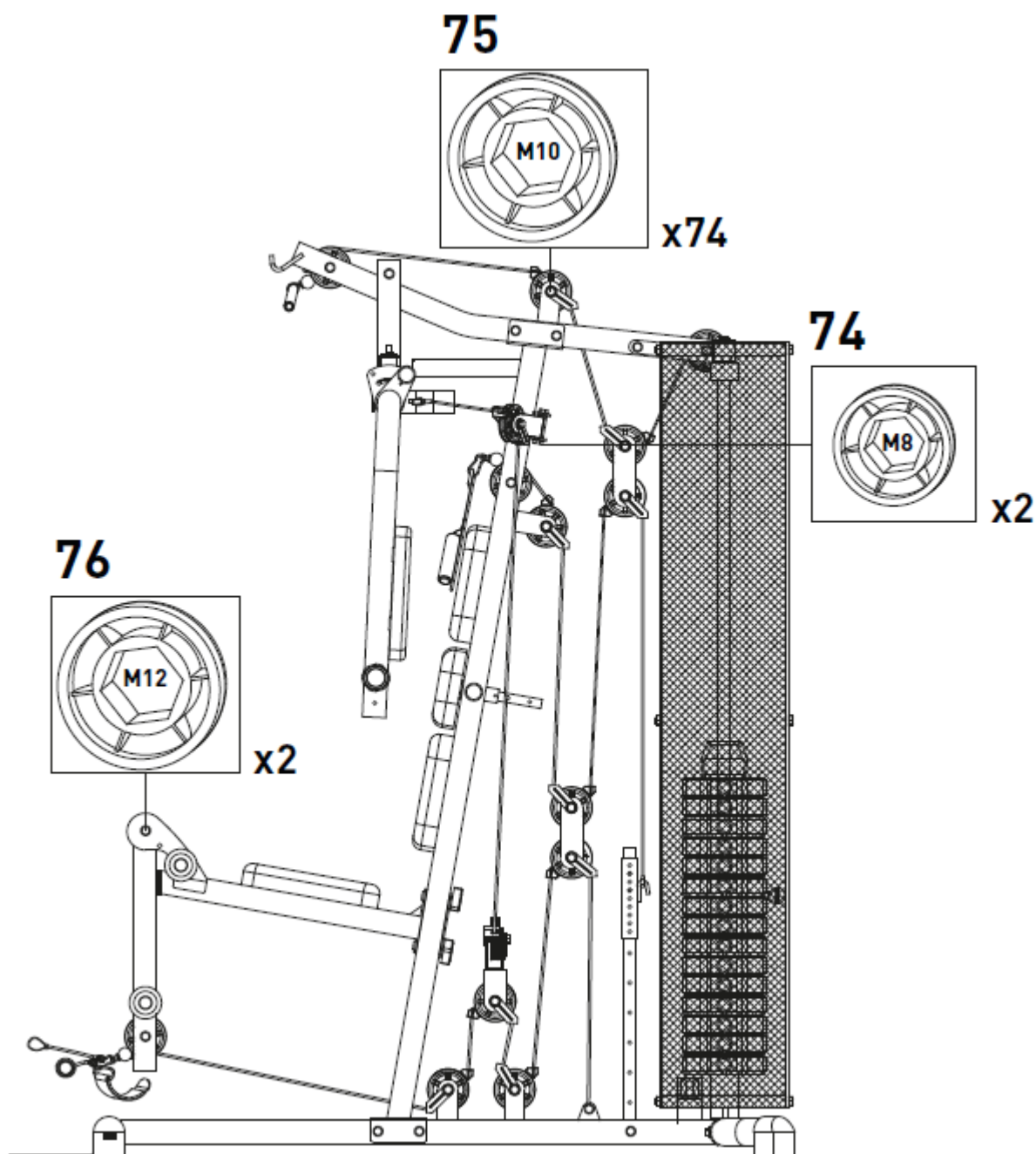
Бұрандар (M6*15), тығырықтар (Ø14) мен сомындар (M6) (B) арқылы қорғаныш торды (67) үстіңгі (24/25), ортаңғы (36) және астыңғы (26) тілімшелерге бекітіңіз.

Бұрандар (M10*70), тығырықтар (Ø20) мен сомындар (M10) (A), сондай-ақ тығырықтар (Ø14) мен сомындар (M6) (C) арқылы жиналған торларды жаттығу құрылғысына орнатыңыз.



11-ҚАДАМ

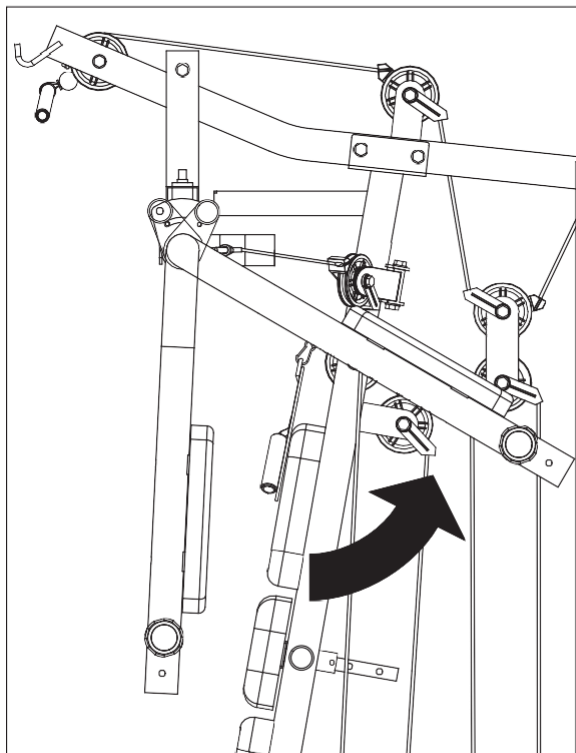
Бұрандар мен сомындар бастиектеріне сәндік қалпақшаларды (74/75/76) кигізіңіз.



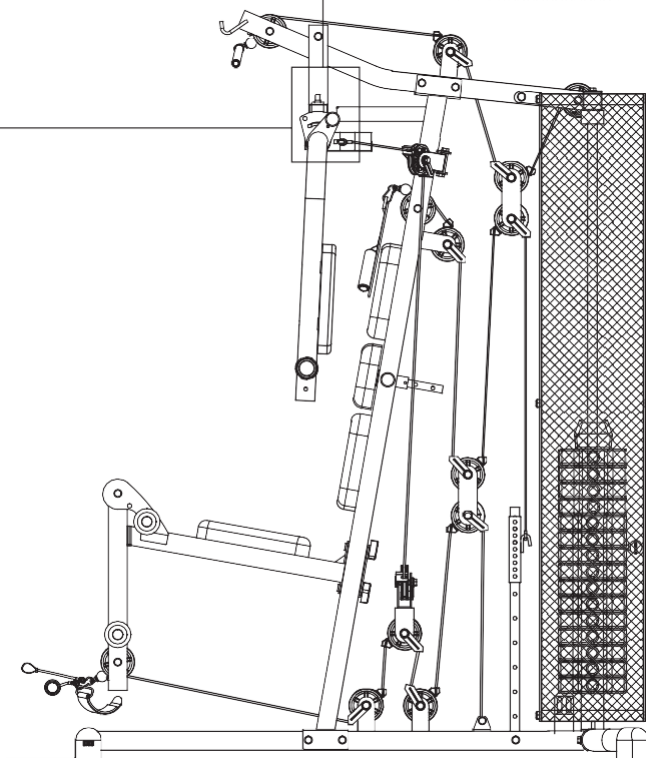
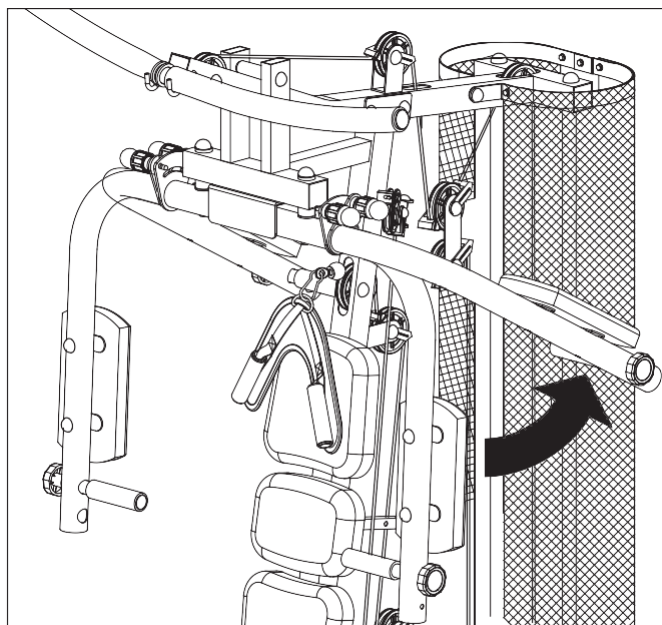
3.3 Қолдану нұсқаулары

1-1, 1-2. Бекіткішті артқа тартып, иінтіректерді жинаңыз.

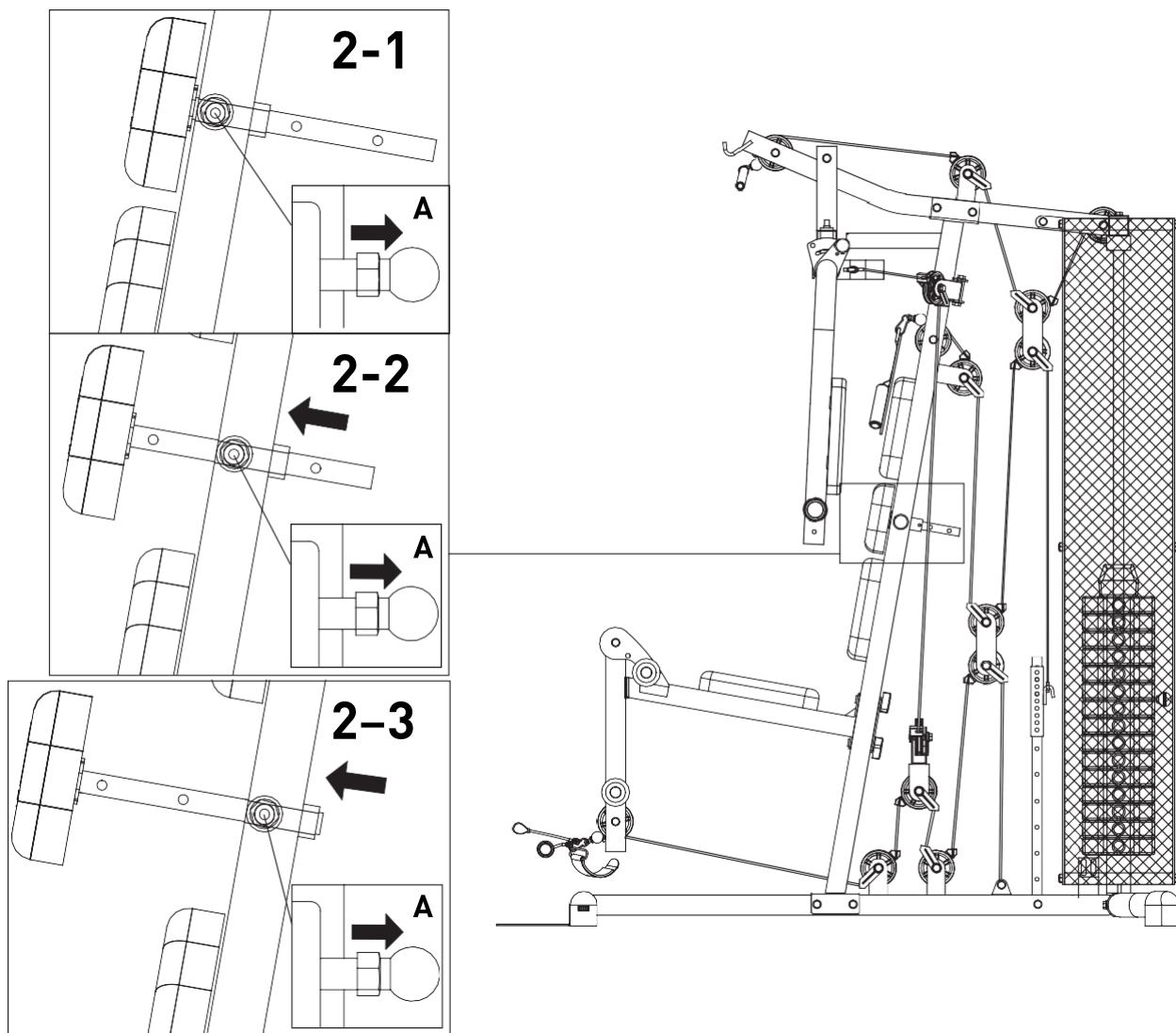
1-



1-1

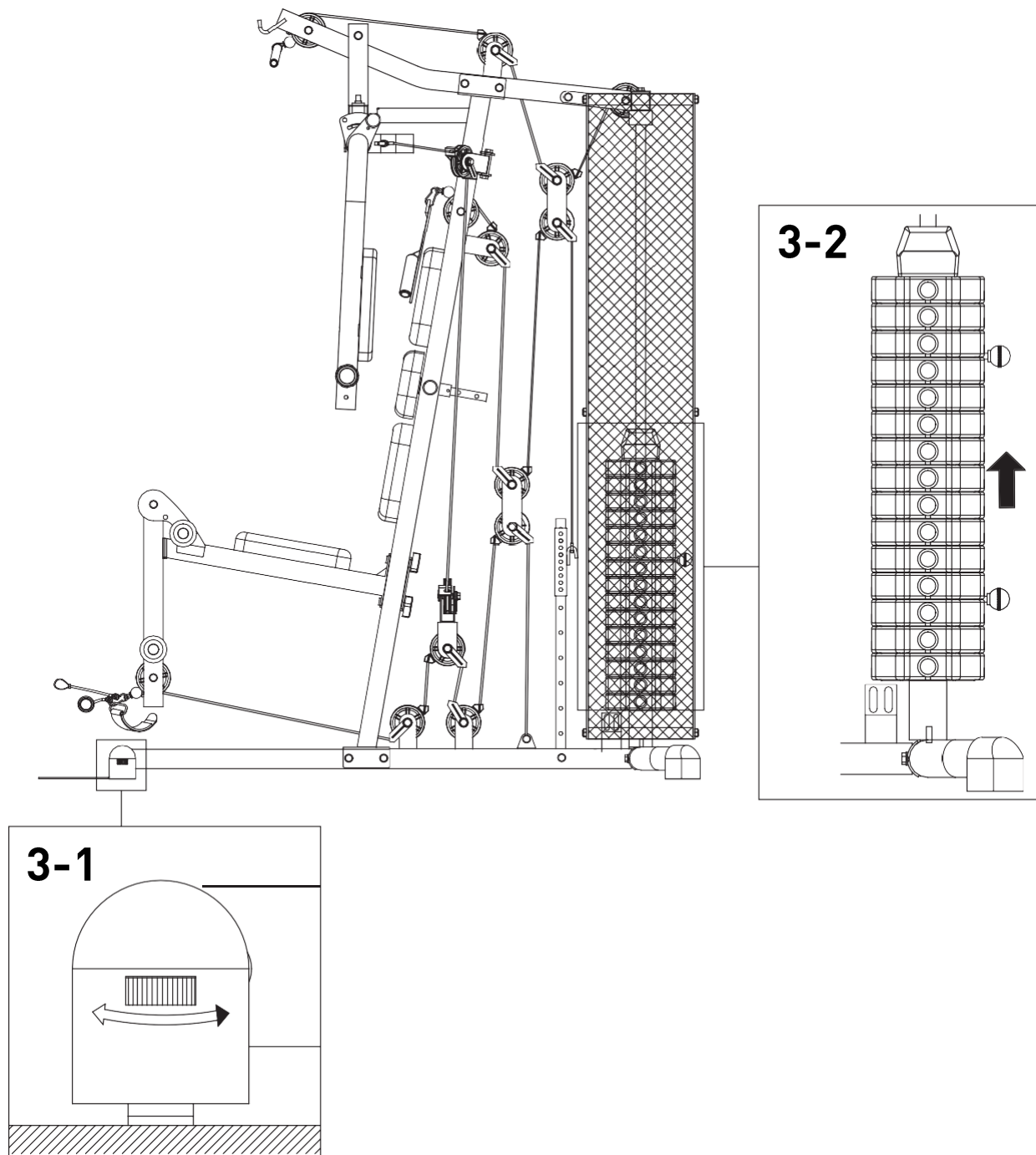


2-1. Бекіткішті (A) артқа тартып, арқа шығымын (2-2/2-3) реттеңіз.



3-1. Алдыңғы тіректегі еден қисықтығының компенсаторлары арқылы жаттығу құрылғысын реттеп, оның тұрақтылығын арттырыңыз.

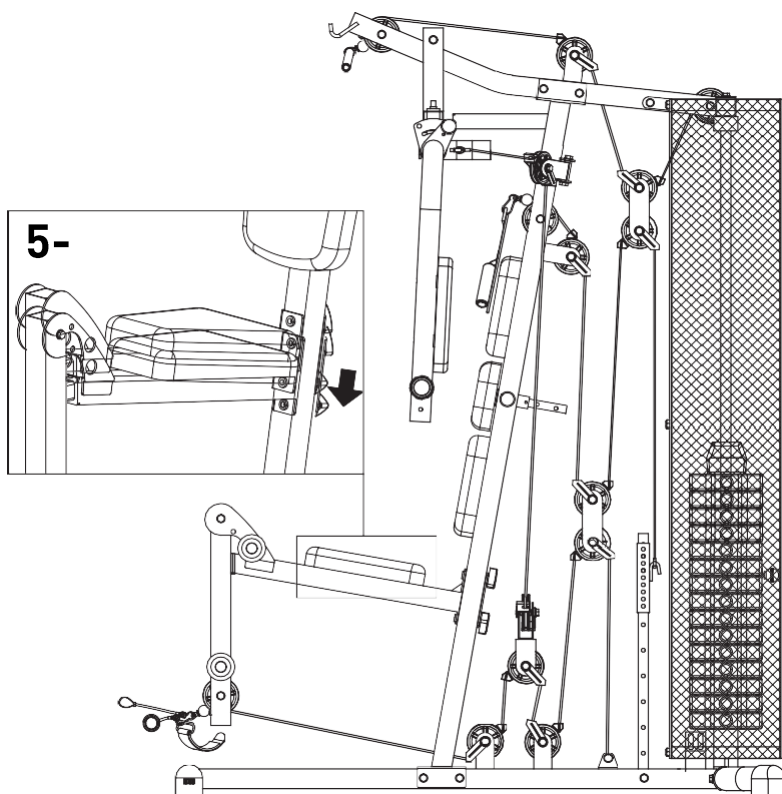
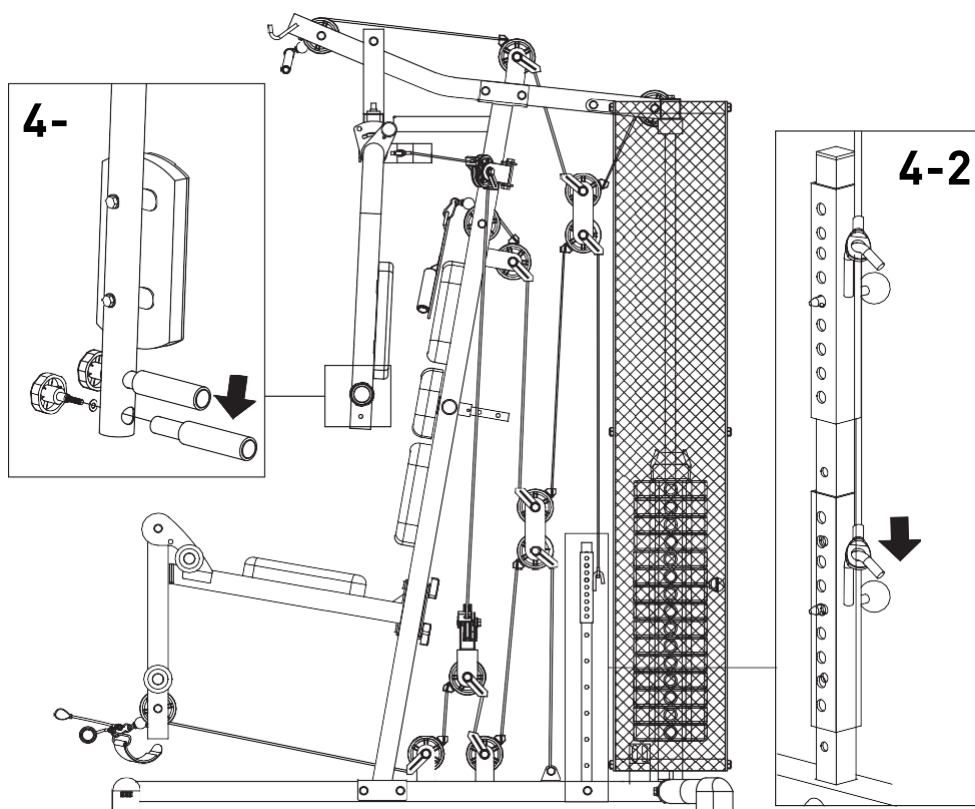
3-2. Қажетті салмақ жинағын таңдап, бекіткішті орнатыңыз.



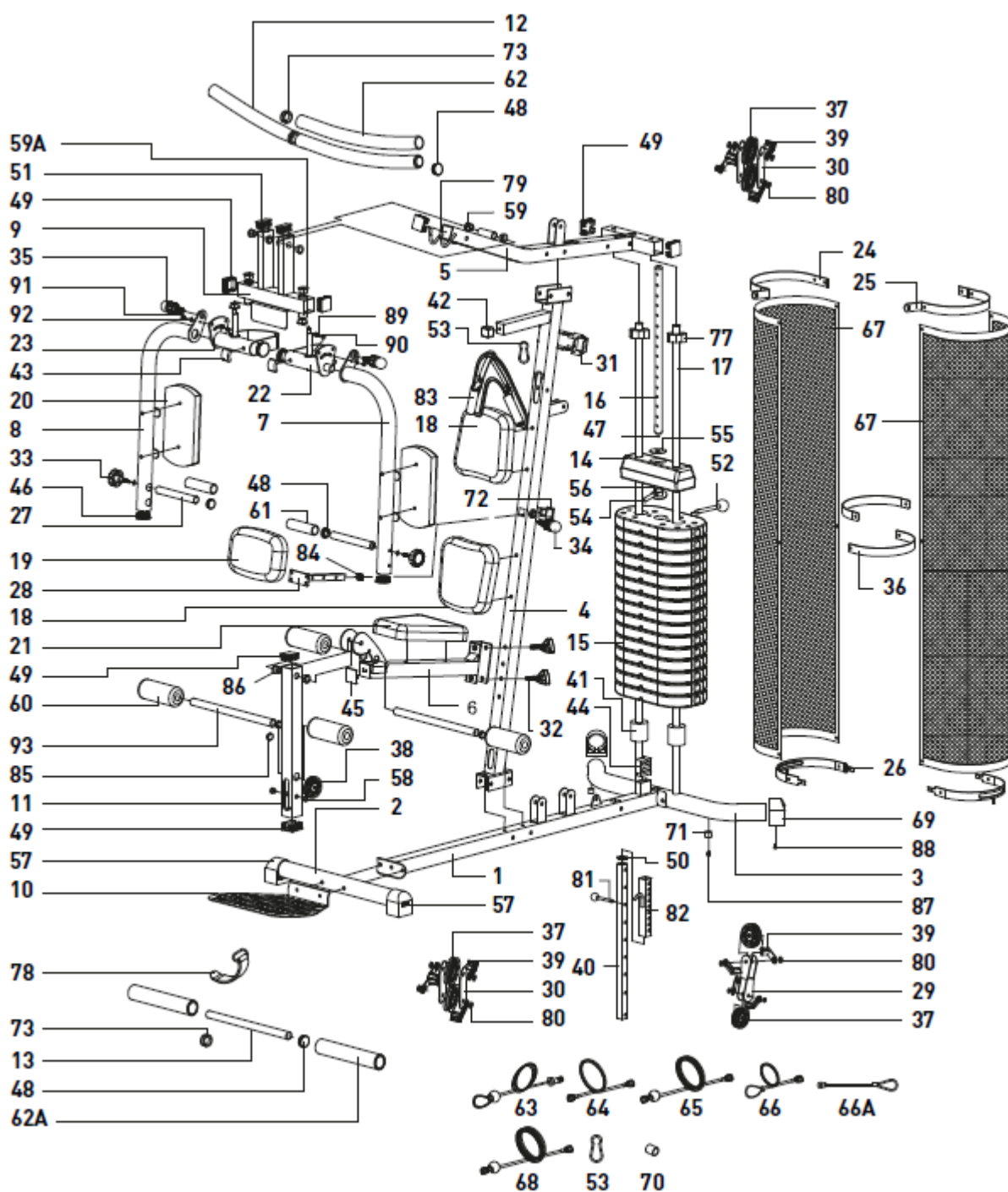
4-1. Бұрамалы бекіткішті бұрап алып, қолсаптарды қажетті биіктікте орнатыңыз. Бекіткішті бұраңыз.

4-2. Бағыттағыштары бар бекіткіштерді сұлбаға сәйкес жылжыту арқылы сымарқан керілісін реттеңіз.

5-1. 2 бұрамалы бекіткішті бұрап алып, отырғыш биіктігін реттеңіз. Бекіткіштерді бұраңыз.



4 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЕГЖЕЙ-ТЕГЖЕЙЛІ СҰЛБАСЫ



5 ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
1	Негізгі қаңқа	1
2	Алдыңғы тұрақтандырғыш	1
3	Артқы тұрақтандырғыш	1
4	Алдыңғы тік тірек	1
5	Жоғарғы тірек	1
6	Отырғыш тірегі	1
7	Сол жақ иінірек	1
8	Оң жақ иінірек	1
9	Баттерфляй ашасы	1
10	Тірегіш	1
11	Аяқты жазу құбыры	1
12	Үстіңгі тартқыш белтемірі	1
13	Астыңғы тартқыш белтемірі	1
14	Үстіңгі салмақ блогы	1
15	Салмақтық тақташа	15
16	Салмақты таңдау зілтемірі	1
17	Салмақтық тақташалар бағыттағышы	2
18	Арқа жастығы	2
19	Арқа жастығы (ортаңғы)	1
20	Білек жастығы	2
21	Отырғыш	1
22	Сол жақ иінірек тірегі	1
23	Оң жақ иінірек тірегі	1
24	1-қорғаныш тордың үстіңгі тілімшесі	1
25	2-қорғаныш тордың үстіңгі тілімшесі	1
26	Қорғаныш тордың астыңғы тілімшесі	2
27	Қолсап	2
28	Арқа тірегі	1
29	Қос тегершік ашасы	1
30	Тегершік тілімшесі	4
31	Тегершік ашасы	2
32	Бекіткіш	2
33	Бұрамалы бекіткіш	2
34	Бұрамалы бекіткіш (D30*M16*1,5*29*D8)	1
35	Бұрамалы бекіткіш (D38xM16x1,5xD8x18)	2
36	Қорғаныш тордың ортаңғы тілімшесі	2
37	Тегершік	12
38	Тегершік	4
39	Тегершік қорғанышы	24
40	Сымарқанды бекітуге арналған реттелетін құбыр	1
41	Уатқыш (D60*D26*95T)	2
42	Уатқыш (35*35*25)	1
43	Уатқыш (R23*35*35)	2
44	Уатқыш (50*30*48L)	1
45	Уатқыш (35*35)	1
46	Бітеуіш (D50,8*16)	4
47	Конустық бітеуіш (D25,4*35L)	1
48	Жартышарлы бітеуіш (D25,4*28L)	6
49	Шаршы бітеуіш (50*50*20)	7

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
50	Шаршы бітеуіш (25*25*13L)	1
51	Бітеуіш (25*50*2,0T)	2
52	Салмақты таңдау сұққышы	1
53	Карабин (D8*80)	2
54	Сұққы	1
55	Үстіңгі салмақтық тақташа тығырығы (D47,5*D13*3T)	1
56	Үстіңгі салмақтық тақташа ендімесі (D56*D27*23,2)	1
57	Еден қисықтығының компенсаторлары бар тірек	2
58	Төлке (D18*D10,2*14,5)	8
59	Төлке (D29*D21,5*D10,2*7,5)	6
59A	Төлке (D31,8*D16,2*7T)	4
60	Білікше (D23*D80*175L)	4
61	Білікше (D23*4T*105L)	2
62	Білікше (D23*4T*500L)	2
62A	Білікше (D23*4T*195L)	2
63	3-сымарқан (2280 мм)	1
64	1-сымарқан (2800 мм)	1
65	2-сымарқан (2700 мм)	1
66	4-сымарқан (375 мм)	1
66A	6-сымарқан (95 мм)	1
67	Қорғаныш тор	2
68	5-сымарқан	1
69	Тірек (D60*60L)	2
70	Төлке (D10*D12*7T)	1
71	Уатқыш (D25*17*R30)	2
72	Бітеуіш (30*30*65)	1
73	Резеңке сақина	2
74	Сәндік қалпақша (M8)	2
75	Сәндік қалпақша (M10)	74
76	Сәндік қалпақша (M12)	2
77	Уатқыш (D60*D60*D24,8*26L)	2
78	Аяқ манжеті	1
79	Уатқыш (D10,5*20L)	2
80	Тегершік төлкесі	24
81	Сымарқанды реттеу сұққышы	1
82	Реттелетін кронштейн	1
83	Трицепске арналған арқан	1
84	Шаршы бітеуіш (20*20*13)	1
85	Дөңгелек бітеуіш (D1"*17)	4
86	Төлке (D29*D12,1*9T)	2
87	Бұранда (M6*1*15L)	2
88	Бұраншеге (ST4,2*1,4*15L)	4
89	Алтықырлы бұран (D8*M6*12)	2
90	Жалпақ тығырық (D18*D8,5*1,0T)	2
91	Табандатпа сомын (M6*1*6T)	17
92	Жалпақ тығырық (D14*D6,5*0,8t)	32
93	Білікше тірегі	2
94	Арнайы құрал-саймандар жинағы	1

6 ТЕХНИКАЛЫҚ АҚПАРАТ

Салмақ стегі	80 кг (16 тақташа * 5 кг)
Негізгі тірек қабырғаларының қалыңдығы	2,0 мм
Максималды пайдаланушы салмағы, кг	130 кг
Жаттығу құрылғысының салмағы, кг	148,3 кг
Жұмыс күйіндегі өлшемі (ҰхЕхБ), см	181x109x200
Отырғыш жастығының өлшемі, мм	300x270x50
Арқа жастығының өлшемі, мм	250x254,5x50
Арқа жастығының өлшемі (ортаңғы), мм	251x175x50
Білек жастығының өлшемі, мм	280x165x50
Еденді қорғайтын кілемше	380x189x3Т
Қосымша	Арқа қалпын реттеу Баттерфляй тұтқаларын реттеу Трицепске арналған арқан қалпын реттеу Сымарқанды бекітуге арналған реттелетін құбыр Салмақ стегін қорғайтын металл тор
Бұйымның кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына 2 жыл Жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл



Сауда белгісі: KETTLER

Моделі: Multigym күштік жаттығу құрылғысы

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

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады.

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

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