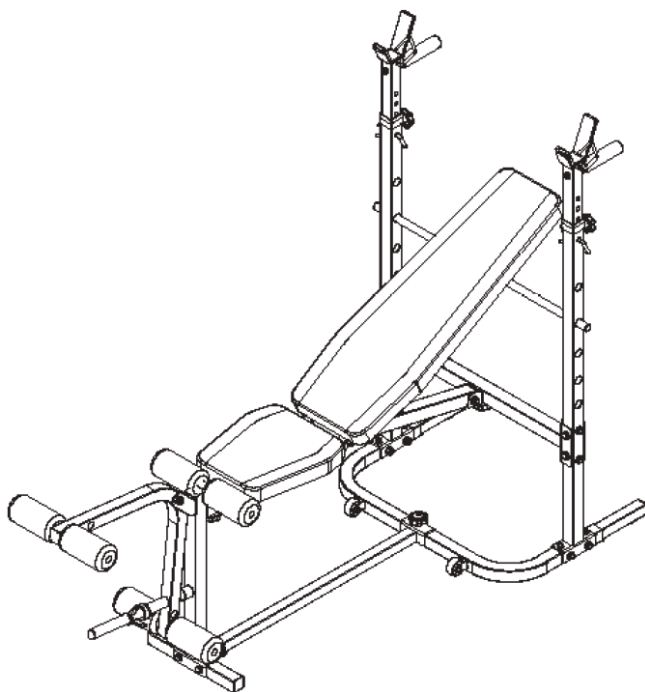




ERGO MOVE

EVER PROOF

INSTA FOLD

ERGO PAD

DRY GRIP

TROUGH CORROSION WARRANTY

Өтпе коррозия кепілдігі

YEARS
20
ЖЫЛ

WARRANTY ON FRAME E

Жақтауға кепілдік

YEARS
7
ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдігі

YEARS
2
ЖЫЛ

ӘМБЕБАП ТАҒАНДЫ ОРЫНДЫҚ

G-307F Liberta

ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ

+ ТАМАҚТАНУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

Мазмұны

1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары	4
2. G-307F Liberta әмбебап тағанды орындығының артықшылықтары	7
3. Техникалық сипаттамалары	8
4. Жаттығу құрылғысын құрастыру	9
5. Жаттығу құрылғысын пайдалану	23
6. Жаттығу процесінің сипаттамасы	26
7. Тамақтану бойынша ұсынымдар	31
8. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу	36
9. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату	38
10. Тиімділік пен жайлылық технологиялары	39

Құрметті сатып алушы!

Біздің жаттығу құрылғымызды таңдағаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO G-307F Liberta моделі функциялылық пен ойластырылған дизайнға ие. Әмбебап тағанды орындықпен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі. TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!



Жаттығу құрылғысын құрастырмай және пайдаланбай тұрып, осы Пайдалану мен құрастыру нұсқаулығын мұқият оқып шығыңыз. Онда жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану, оған техникалық қызмет көрсету және сақтау туралы маңызды ақпарат берілген. Бұл Нұсқаулықты жаттығу құрылғысын пайдаланатын бүкіл мерзіміңізде міндетті түрде сақтаңыз.

1. Қауіпсіз пайдалану жөніндегі нұсқаулар

- Жаттығу құрылғысы тек қана үй жағдайларында пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын коммерциялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.
- Жаттығу құрылғысының барлық пайдаланушыларын қауіпсіздік шаралары жайында ақпараттандыру жаттығу құрылғысы иесіне жүктеледі.
- Егер өндіруші жаттығу құрылғысында ескерту белгілерін қарастырған болса, олармен танысып шығыңыз. Жаттығу құрылғысын пайдаланудың бүкіл мерзімінде ондағы ескерту белгілерін сақтаңыз.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын құрастыру кезінде орынжайда кішкентай балалардың жоқтығына көз жеткізіңіз. Ұсақ бөлшектер 3 жасқа дейінгі балаларға үлкен қауіп төндіреді.



Назар аударыңыз!

Балалар мен үй жануарларын жаттығу құрылғысы орналасқан орынжайда қараусыз қалдырмаңыз.

- Балалар мен физикалық, сенсорлық не ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар жаттығу құрылғысын олардың қауіпсіздігіне жауапты тұлғалардың бақылауымен ғана пайдалана алады.
- Жаттығуды бастамас бұрын міндетті түрде толық медициналық тексеруден өтуге кеңес береміз. Бұл, әсіресе, 35 жастан асқан, ұзақ уақыт бойы спортпен айналыспаған, жүрек-қантамыр жүйесіне қатысты ауруларға бейімділігі бар немесе басқа да ауруларға шалдыққан адамдар үшін өте маңызды. Жаттығу бағдарламаларын құрудың негізіне медициналық тексеру нәтижелері жатқызылуы тиіс. Дұрыс жасалмаған жаттығу бағдарламасы мен шамадан тыс жаттығулар денсаулығыңызға айтарлықтай зиян тигізуі мүмкін.
- Егер қандай да бір ауруларыңыз анықталған болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер ғана қабылдай алады. Жаттығу құрылғысында толық жазылмаған жарақаттың болуы, созылмалы аурулардың өршуі және жалпы сырқаттық жағдайында жаттығуға тыйым салынады.



Назар аударыңыз!

Жаттығулар кезінде ағза мүмкіндіктерін асыра бағалау ауыр жарақатқа немесе өлімге әелуі мүмкін. Егер ауру не бас айналу белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, қажет болса, медициналық көмек алыңыз.

- Жаттығу құрылғысын алкогольдік масаю күйінде немесе реакция мен зейінді нашарлататын препараттардың әсерінде пайдалануға тыйым салынады. Бұл ауыр жарақатқа немесе өлімге әелуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысын тек қана тікелей мақсаты бойынша, осы Нұсқаулыққа сәйкес пайдаланыңыз.
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттыға алады.
- Жаттығу құрылғысын конструкциясында көзделмеген қосымша жүктемемен жүктеуге тыйым салынады. Жаттығу құрылғысына, зілтемір тағандарына және иінтіректерге түсетін максималды рұқсат етілген жүктеме туралы деректер осы Нұсқаулықтың Техникалық сипаттамалар бөлімінде көрсетілген.



Назар аударыңыз!

Өзіңіз қауіпсіз бақылай алатын салмақтан артық салмақпен жаттығуға тырыспаңыз.



Назар аударыңыз!

Зілтемірді сығымдауды орындау кезінде көмекшінің болуы міндетті шарт болады. Көмекшіде зілтемірдің қозғалысын бақылау және қажет болған жағдайда зілтемірді тағандарға қауіпсіз қайтаруға көмектесу мүмкіндігі болуы керек.

- Жаттығу құрылғысына мініп-түскенде абай болыңыз.
- Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде тек спорттық киім киіңіз. Киім тым кең болмауы тиіс. Аяқты жарақаттап алмау үшін тек спорттық аяқ киіммен жаттығыңыз. Жаттығу кезінде киім мен аяқ киім бөлшектері жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауын қадағалаңыз.
- Жаттығу құрылғысын орнататын орынды таңдағанда оның айналасында әр жағынан кем дегенде 1 м бос кеңістікті қамтамасыз етіңіз. Жаттығуды бастау алдында бос аймақта ешкім жоқ екеніне көз жеткізіңіз.
- Жаттығу құрылғысын қатты, жазық және тегіс бетке орнату қажет. Еден жабынына сызаттан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына арнайы резеңке кілемшені төсеңіз. Жаттығу құрылғысы тегіс емес бетке немесе жұмсақ жабынға орнатылған болса, орнықтылығы нашарлап, аударылып кетуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қойып, оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз.

• Жаттығу құрылғысы ауа температурасы +10°C пен +35°C аралығындағы және салыстырмалы ылғалдылығы 75% дейінгі орынжайларда пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды, жылытылмайтын орынжайларда, сондай-ақ аэрозоль мен жанғыш газдар шашырайтын жерлерде пайдаланбаңыз және сақтамаңыз.

• Жаттығу құрылғысын ылғалдылығы жоғары орынжайларда, мысалы, душ кабинасының, бу бөлмесінің немесе бассейннің жанында орнатпаңыз. Жоғары ылғалдылық жаттығу құрылғысының бөлшектеріне кері ықпал етуі мүмкін.

• Өткір не кесетін заттар жаттығу құрылғысы жастықтарының қаптамасын зақымдамауын қадағалаңыз.

• Жаттығу құрылғысы бөлшектері мен жастықтарының шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысының бөлшектері мен механизмдерін судан және басқа сұйықтықтардан қорғаңыз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетіліп тұрғанын қадағалаңыз.

• Жаттығу құрылғысын тазарту үшін сумен немесе жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісімен суланған жұмсақ түксіз мата сулығын пайдаланыңыз. Жуғыш құралды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды пайдаланбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерінің лак-бояу қорғаныш жабынын және жастықтарды зақымдауы мүмкін.

• Жаттығу құрылғысының ішіне бөгде заттардың түсіп кетпеуін қадағалаңыз. Егер жаттығу құрылғысының ішіне түсіп кеткен затты өзіңіз қауіпсіз түрде ала алмасаңыз, Сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.

• Қауіпсіз пайдалану және қызмет мерзімін ұзарту үшін жаттығу құрылғысының бұрандалы қосылыстары босап қалмағанын, сондай-ақ жеке бөлшектері зақымдалып, тозбағанын уақтылы тексеріп отыру қажет. Жаттығу құрылғысын құрастырғанда жасалған бұрамалы қосылыстарды ай сайын кемінде бір рет тексеріп жүріңіз. Егер қажет болса, сол қосылыстарды қатайтып шығыңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын арнайы майлағышпен (бөлек сатылады) уақтылы майлап отыру ұсынылады.



Назар аударыңыз!

Егер жаттығу құрылғысының жиынтықтауыштары зақымдалғанын немесе тозғанын байқасаңыз, жаттығу құрылғысын пайдалануды тоқтатып, дереу сервистік орталыққа хабарласыңыз.

• Жаттығу құрылғысының конструкциясына өз бетінше қандай да бір өзгертулер енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақты пайдалану жабдықтың сыну және пайдаланушының жарақаттану себебіне айналуы мүмкін, сонымен қатар кепілді қызмет көрсетуден бас тарту үшін негіз болуы мүмкін.

Өндіруші тұтынушыларға алдын ала хабарламай, бұйымдардың жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

2. TORNEO G-307F Liberta әмбебап жиналмалы орындығының артықшылықтары

Жиналмалы конструкция

Орындықтың жиналмалы конструкциясы бар, бұл жаттығудан кейін оны оңай жинап, кез келген ыңғайлы орында сақтауға мүмкіндік береді.

Арқалықтың еңкеюін реттеу

Арқа еңісінің бұрышы реттеледі, жеті қалпы қолжетімді. Бұл әртүрлі бұлшықет топтарымен тиімді жұмыс істеуге және жаттығуды өз мақсаттарыңызға бейімдеуге мүмкіндік береді — бұл кеуде, иық немесе арқа бұлшықеттеріне жаттығулар болсын.

Зілтемір тағандарының биіктігін реттеу

Орындық реттелетін зілтемір тағандарымен жарақталған, бұл тағандарды бойыңызға және жаттығуларыңызға оңай бейімдеуге мүмкіндік береді. Бұл сіздің дайындық деңгейіңізге қарамастан, салмақпен жұмыс істеу кезінде ыңғайлылық пен қауіпсіздікті қамтамасыз етеді.

Аяққа арналған блок

Орындық аяқты жазу және бүгу жаттығуларын орындауға мүмкіндік беретін аяққа арналған блокпен жарақталған.

Еденнен итерілуге арналған тіреуіштер

Орындық қолдың ыңғайлы қалпын қамтамасыз ететін және білектерге жүктемені азайтуға көмектесетін арнайы еденнен итерілуге арналған тіреуіштермен жарақталған. Бұл тіреуіштер кеуде және иық бұлшықеттерін тиімді жаттықтыруға, қозғалыстар амплитудасын арттыруға және кеудені жерден көтеру нәтижелерін жақсартуға мүмкіндік береді.

Сақтандырғыш тіреуіштер

Қосымша қауіпсіздік үшін орындық жарақат алу қаупін азайтуға және жаттығу барысында сенімділікті қамтамасыз етуге көмектесетін сақтандырғыш тіреуіштермен жарақталған.

Зілтемірді қауіпсіз сақтауға арналған ілме сақтандырғыш ілгектер

Ілме сақтандырғыш ілгектер жаттығуларды орындағаннан кейін зілтемірді қауіпсіз сақтауды қамтамасыз етеді.

Қозғалу ыңғайлылығы

Тасымалдау роликтері орындықтың сақтау орнынан жаттығу жүргізу орнына дейін қозғалу ыңғайлылығын қамтамасыз етеді.

3. Техникалық сипаттамалары

Моделі	G-307F Liberta
Жаттығу құрылғысының класы	НС
Өлшемдері	1750×725×1255 мм
Жиналған күйіндегі өлшемдер	690×725×1590 мм
Қаптама өлшемі	1060×470×200 мм
Салмағы	20.5 кг
Қаптамадағы салмағы	23 кг
Орындықтағы максималды жүктеме	190 кг
Зілтемір тағанына түсетін максималды жүктеме	80 кг
Алдыңғы иінтірекке түсетін максималды жүктеме	40 кг
Арқасының өлшемі	800×280×50 мм
Отырғыш өлшемі	305×280×50 мм
Тағандар арасындағы қашықтық	575 мм
Тағандар биіктігін реттеу	5 деңгей: 104-107-110-113-116 см
Арқасының еңіс бұрышын реттеу	7 деңгей: -12-0-7-16-25-34-77°
Зілтемірді тағандарда сақтауға арналған сақтандырғыш құлыптар	Иә
Еденнен итерілуге арналған тіреуіштер	Иә
Аяққа арналған блок	Иә
Жиналмалы конструкция	Иә
Тасымалдау роликтері	Иә
Жиналмалы конструкция	Иә
Тасымалдау роликтері	Иә
Кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына — 2 жыл, жақтауға — 7 жыл, термопластикалық ұнтақ бояумен боялған бөлшектердің өтпе коррозиясына және бөлшектердің тұтастығына — 20 жыл.

4. Жаттығу құрылғысын құрастыру



Назар аударыңыз!

Қаптаманы ашу және құрастыруды бастау алдында жаттығу құрылғысын құрастыру жоспарланған орынжайда 3 жасқа дейінгі кішкентай балалар жоқ екеніне көз жеткізіңіз.



Жаттығу құрылғысы көлемді және ауыр бөлшектерден тұрады. Жарақат алып қалмау үшін жаттығу құрылғысын қатаң түрде көмекшімен бірге құрастыруға кеңес береміз.



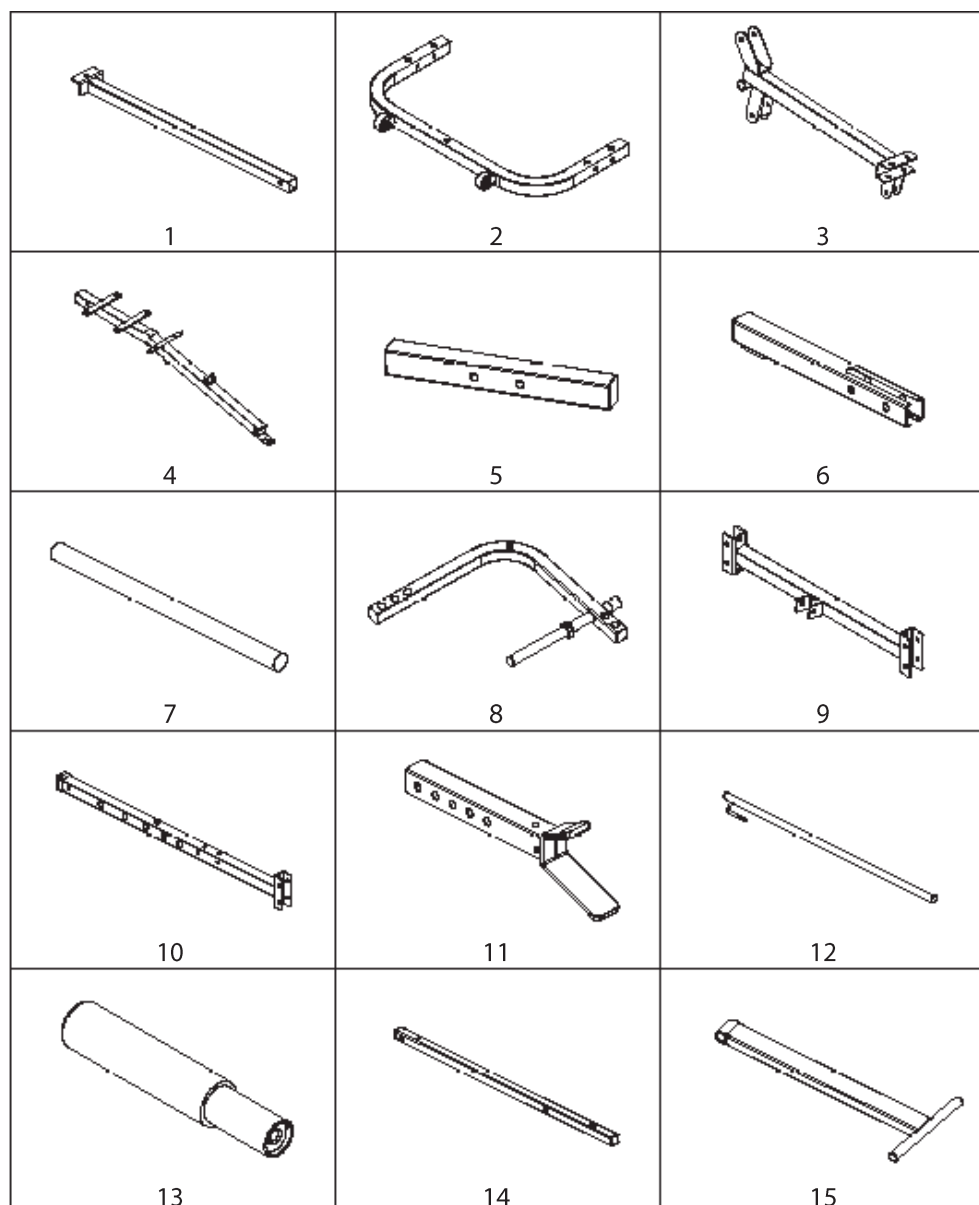
Егер жаттығу құрылғысы нөлден төмен температурада тасымалданған болса, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын жылытылатын орынжайда кемінде 6 сағат ұстау қажет.

4.1 Жиынтықтама

Құрастыруға кірісер алдында конструкцияның және бекітпенің бүкіл элементтерін бос алаңда жайып қойып, қаптау материалын алып тастауға кеңес береміз. Қаптамада ештеңе қалып қоймағанына көз жеткізіңіз. Конструкцияның, құрал-саймандар мен бекітпенің барлық элементтері мәлімделген мөлшерде екеніне көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысының кейбір бөліктері алдын ала құрастырылған күйде жеткізілетініне назар аударыңыз.

Өндіруші нөмірлері	Атауы	Саны
1	Орталық тірек құбыры	1 д.
2	Артқы тірек	1 д.
3	Алдыңғы тірек тағаны	1 д.
4	Отырғыштың тірегі	1 д.
5	Алдыңғы тірек	1 д.
6	Артқы тіректің ұзартқыш түтігі	2 д.
7	Білікше түтігі	3 д.
8	Алдыңғы иінтірек	1 д.
9	Кергіш	1 д.
10	Таған	2 д.
11	Тағанның жоғарғы секциясы	2 д.
12	Арқа еңіс бұрышын бекіту түтігі	1 д.
13	Қолсап	2 д.

14	Арқа жастығының тірегі	2 д.
15	Еңіс бұрышын реттеу тіреуіші	1 д.
16	Отырғыш	1 д.
17	Арқа жастығы	1 д.
18	Бұрандалы бекіткіш (M8×20)	5 д.
19	Білікше	6 д.
20	Серіппелі бекіткіш	1 д.
21	Сақтандырғыш ілгек	2 д.
22	Иілген штифт	2 д.
23	Штифт	1 дана.
24	Алтықырлы бұран (M10×50)	1 д.
25	Алтықырлы бұран (M10×55)	10 д.
26	Алтықырлы бұран (M10×60)	6 д.
27	Алтықырлы бұран (M10×65)	1 д.
28	Алтықырлы бұран (M8×40)	4 д.
29	Алтықырлы бұран (M8×20)	6 д.
30	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×16)	4 д.
31	Тығырық (D10)	38 д.
32	Тығырық (D8)	17 д.
33	Тығырық (D6)	2 д.
34	Табандатпа сомын (M10)	20 д.
35	Табандатпа сомын (M6)	2 д.
36	Сомын кілті, 14-17 мм	1 д.
37	Көп функциялы кілт	1 д.
38	Алтықырлы кілт (5 мм)	1 д.
	Пайдаланушы нұсқаулығы	1 д.
	Кепілдік шарттары	1 д.





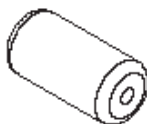
16



17



18



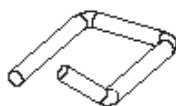
19



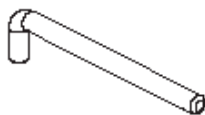
20



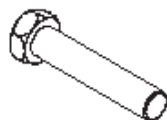
21



22



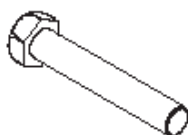
23



24



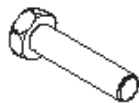
25



26



27



28



29



30



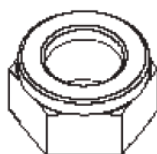
31



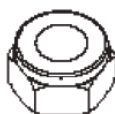
32



33



34



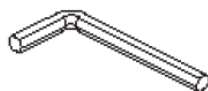
35



36



37



38

4.2 Құрастыру реті

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

Жаттығу құрылғысын TORNEO күштік жаттығу құрылғысының кілемшесінде жинап, пайдалану ұсынылады. Бұл ауыр орындықтың еденді зақымдауына жол бермейді. Жаттығу кезінде кілемшеге қосымша белтемірлер мен гантельдерді қауіпсіз қоюға болады.



1-ҚАДАМ

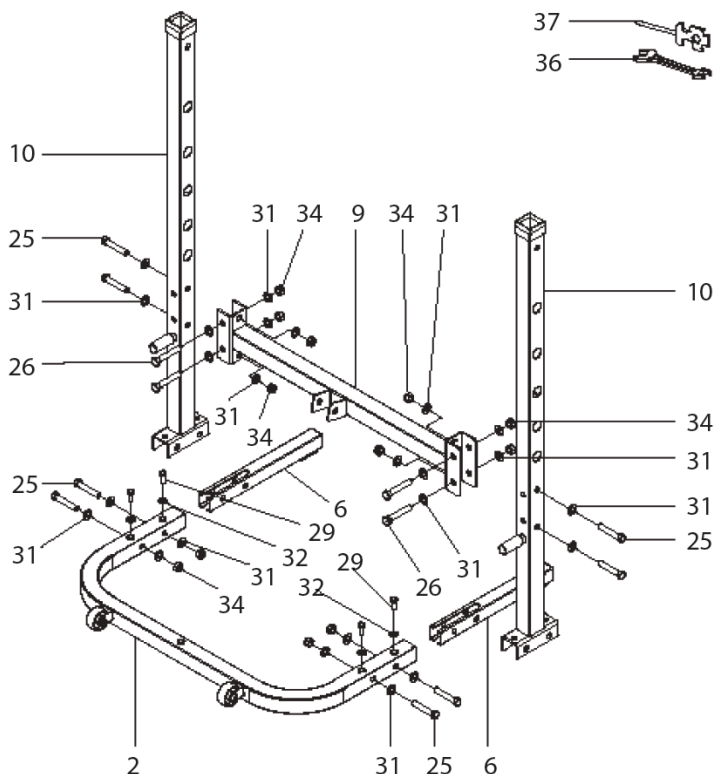
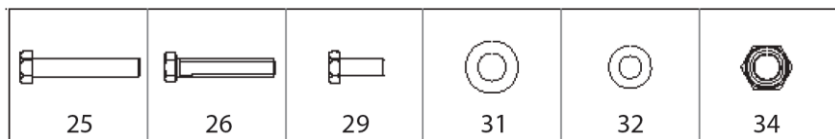
Жаттығу құрылғысы бөлшектерін қаптамадан шығарыңыз. Қаптама элементтерін алып тастаңыз.

2-ҚАДАМ

Артқы тіректі (2), артқы тіректің ұзартқыш түтіктерін (6) және тағандарды (10) бұранда (25) (29), тығырықтар (31) (32) және сомындар (34) көмегімен сомын кілті (36) және көп функциялы кілтті (37) пайдаланып жалғаңыз. Тағандардағы (10) шығыңқы шектегіштерді артқы тіректегі (2) тасымалдау роликтеріне қарай бұру керек екеніне назар аударыңыз. Бекітпелерді тірелгенше тартпаңыз.

Кергішті (9) тіректерге (10) орнатыңыз және сомын кілтін (36) және көп функциялы кілтті (37) пайдаланып бұрандар (25) (26), тығырықтар (31) және сомындар (34) көмегімен бекітіңіз.

Барлық бекітпелерді қатайтыңыз.

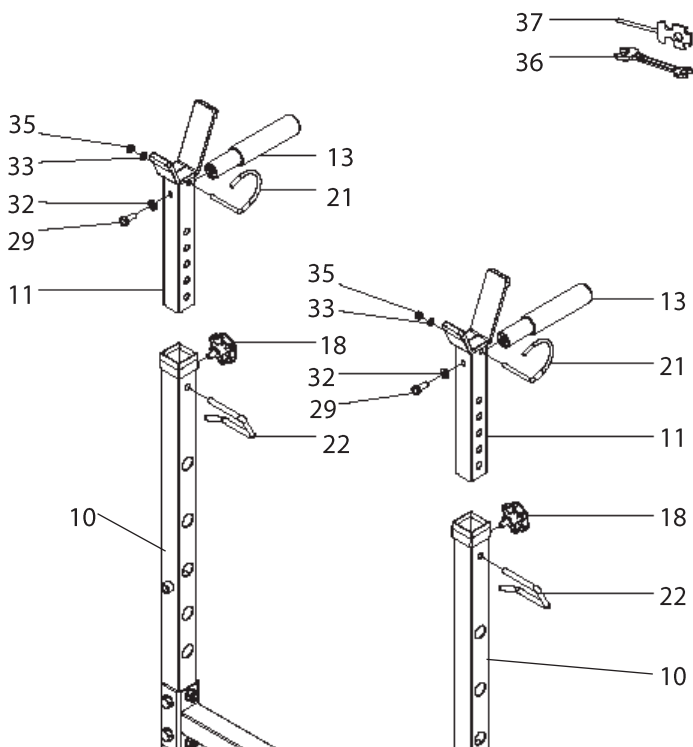
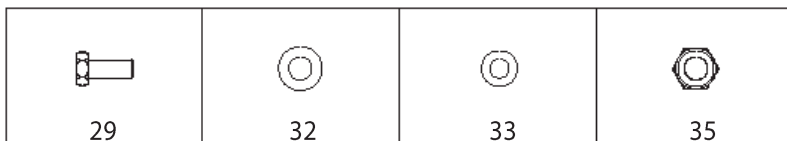


3-ҚАДАМ

Бағандардың үстіңгі бөліктерін (11) бағандарға (10) орнатып, бекіткіштер (18) көмегімен бекітіңіз. Тағандардың жоғарғы бөліктері кескінде көрсетілгендей бұрылуы керек екеніне назар аударыңыз. Иілген штифттерді (22) тағандардағы (10) тесіктерге салыңыз.

Қолсаптарды (13) тағандардың (11) үстіңгі секцияларына орнатыңыз және көп функциялы кілтті (37) пайдаланып бұрандар (29) мен тығырықтар (32) көмегімен бекітіңіз.

Сақтандырғыш ілгектерді (21) тағандардың (11) жоғарғы секцияларының бүйірлік тесіктеріне орнатыңыз және көп функциялы кілтті (37) пайдаланып сомындар (35) және тығырықтар (33) көмегімен бекітіңіз.



4-ҚАДАМ

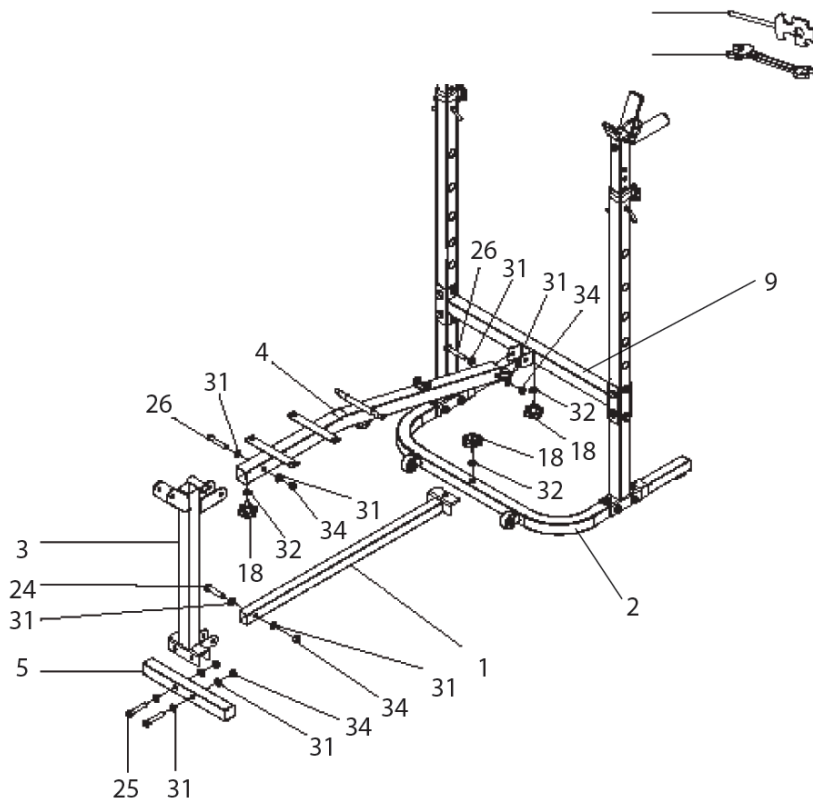
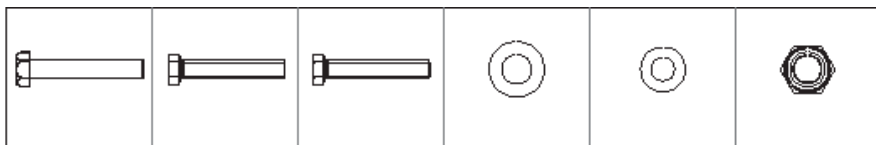
Отырғыш тірегін (4) кергішке (9) бұранның (26), тығырықтардың (31) және сомынның (34) көмегімен сомын кілтін (36) және көп функциялы кілтті (37) пайдаланып бекітіңіз.

Отырғыш тірегінің алдыңғы бөлігін аздап көтеріңіз (4). Алдыңғы тірек тағанын (3) отырғыштың тірегіне (4) орнатыңыз және сомын кілтін (36) және көп функциялы кілтті (37) пайдаланып бұранның (26), тығырықтардың (31) және сомынның (34) көмегімен бекітіңіз. Отырғыш тірегін түсіріңіз.

Алдыңғы тірек тағанының төменгі бөлігіне (3) алдыңғы тірек түтігін (5) орнатыңыз және сомын кілтін (36) және көп функциялы кілтті (37) пайдаланып бұрандар (25), тығырықтар (31) және сомындар (34) көмегімен бекітіңіз.

Орталық тіреуіш түтікті (1) бұранның (24), тығырықтардың (31) және сомынның (34) көмегімен сомын кілтін (36) және көп функциялы кілтті (37) пайдаланып алдыңғы тағанға (3) бекітіңіз. Бекіткіштің (18) және тығырықтың (32) көмегімен орталық тіреуіш түтікті (1) артқы тірекке (2) бекітіңіз.

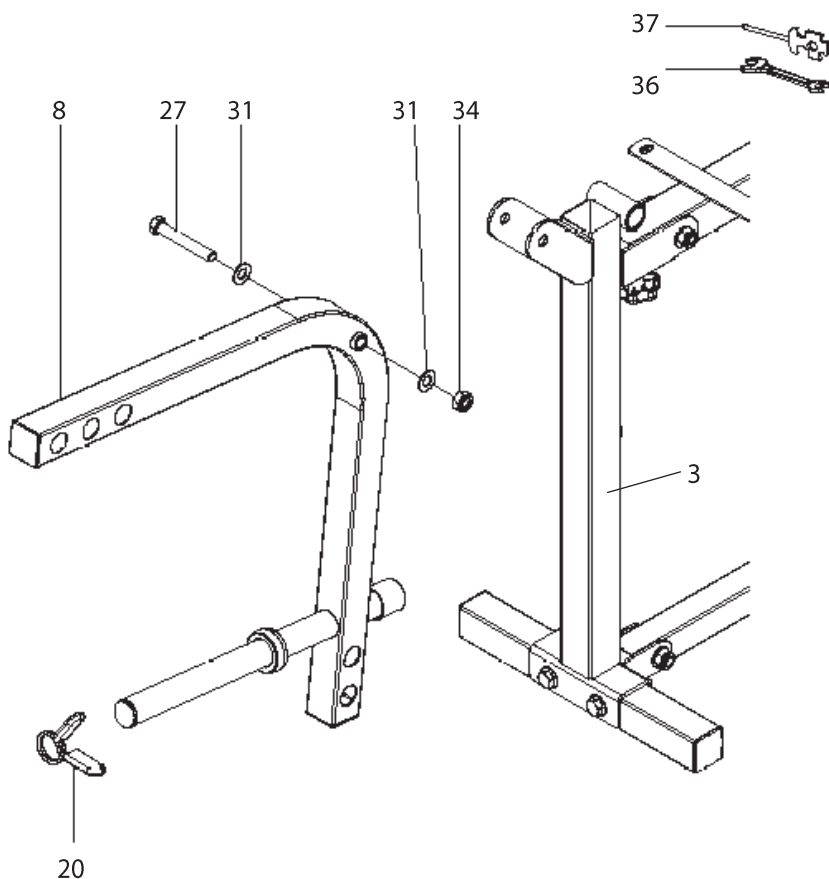
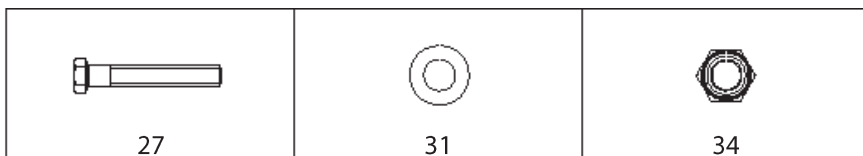
Кескінде көрсетілгендей, бекіткіштерді (18) және тығырықтарды (32) отырғыш тірегінің (4) алдыңғы тірек тағаны (3) мен кергішпен (9) қосылыстарына орнатыңыз.



5-ҚАДАМ

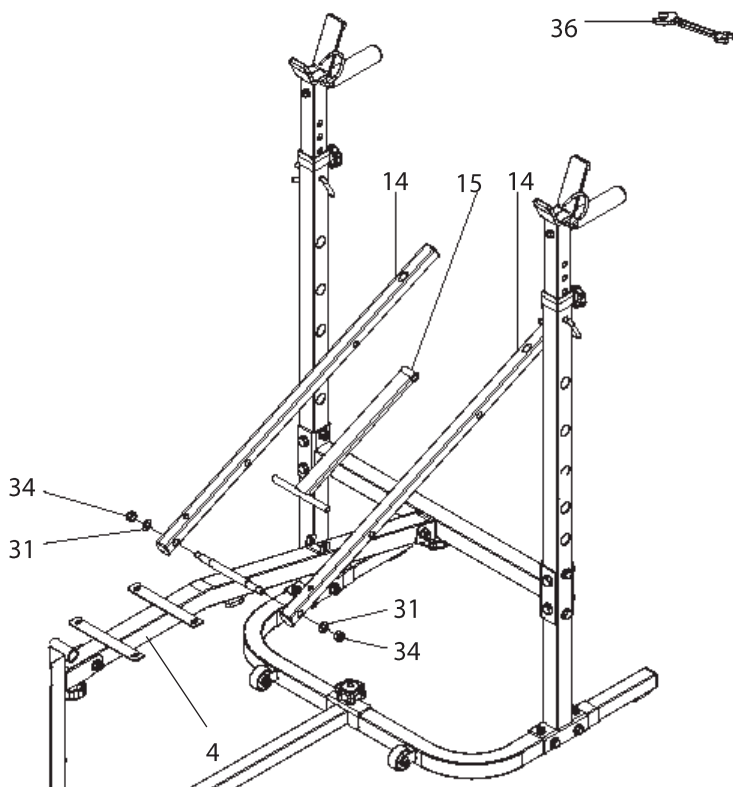
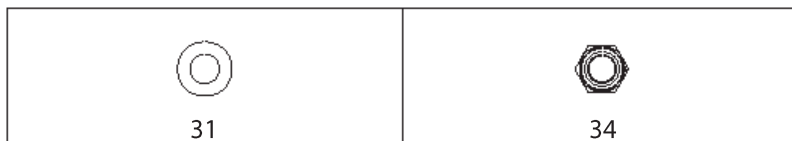
Алдыңғы иінтіректі (8) алдыңғы тірек тағанына (3) орнатыңыз және сомын сомын кілтін (36) және көп функциялы кілтті (37) пайдаланып бұранның (27), тығырықтардың (31) және сомынның (34) көмегімен бекітіңіз.

Серіппелі бекіткішті (20) дисктер (табақшалар) ұстағышына кигізіңіз.



6-ҚАДАМ

Арқа жастығы тіректерін (14) отырғыш тірегіне (4) орнатыңыз, арқа жастығы тіреткері арасына кескінде көрсетілгендей еңіс бұрышын реттеу тірегін (15) орналастырыңыз. Арқа жастығы тіректерін (14) сомындар (34) және тығырықтар (31) көмегімен сомын кілтін (36) пайдаланып бекітіңіз.

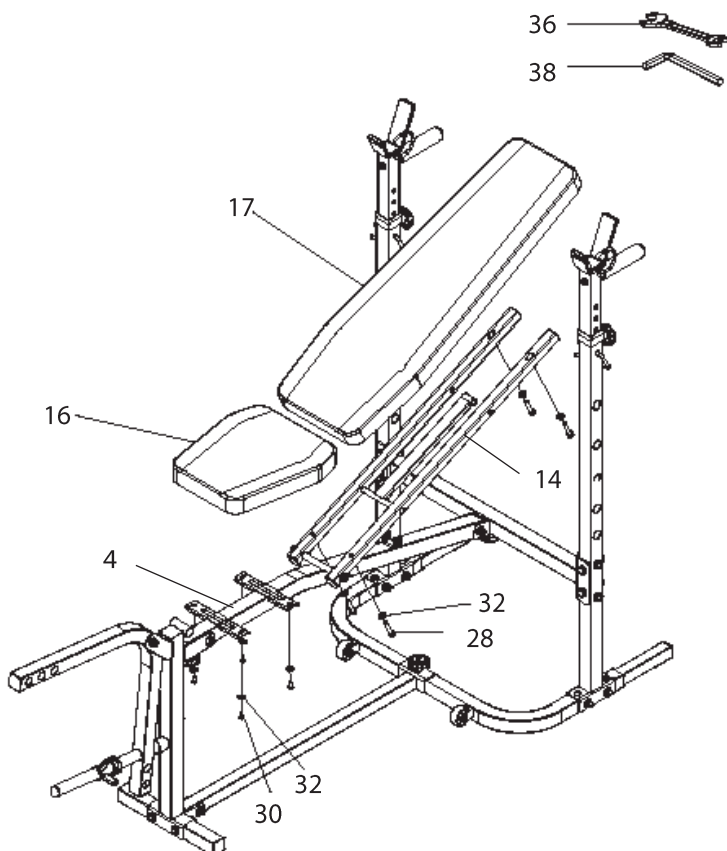
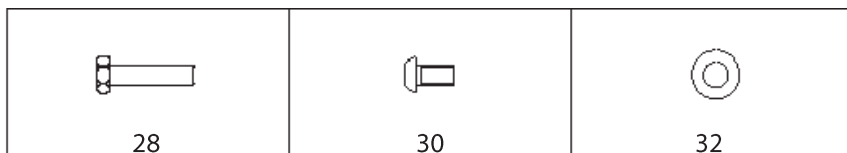


7-ҚАДАМ

Отырғышты (16) отырғыш тірегіне (4) орнатып, бұрандар (30) және тығырықтар (32) көмегімен,

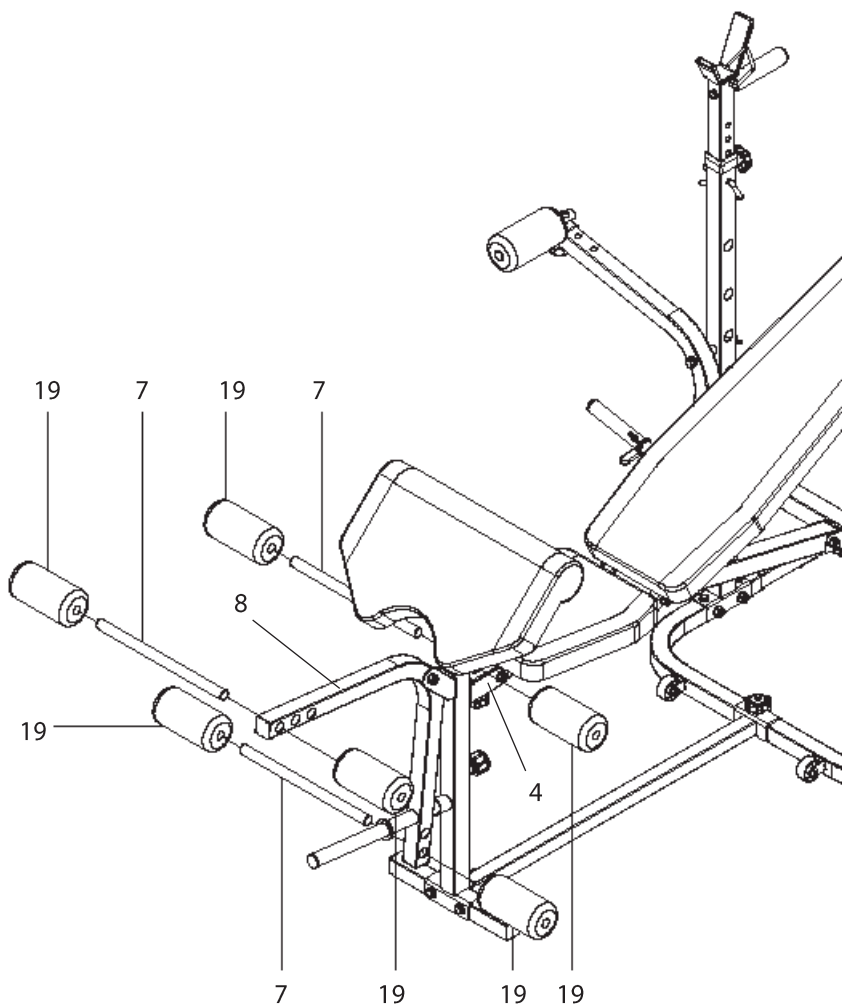
5 мм алтықырлы кілтті (38) пайдаланып бекітіңіз.

Арқа жастығын (17) арқа жастығы тіректеріне (14) орнатып, сомын кілтін (36) пайдаланып, бұрандар (28) және тығырықтар (32) көмегімен бекітіңіз.



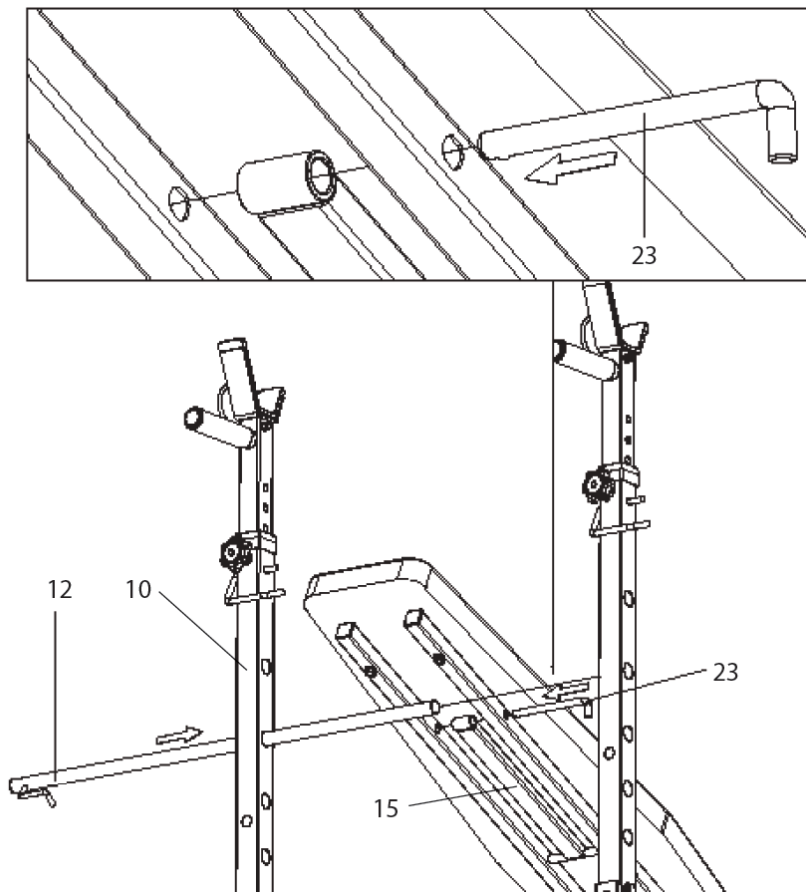
8-ҚАДАМ

Білікшелер түтіктерін (7) кескінде көрсетілгендей алдыңғы иінтірекке (8) және отырғыш тірегіне (4) орнатыңыз. Білікшелерді (19) білікшелер түтіктеріне (7) екі жағынан кигізіңіз.



9-ҚАДАМ

Арқаның еңіс бұрышын бекіту түтігін (12) тағандардағы (10) тесіктерге орнатыңыз. еңіс бұрышын реттеу тірегі (15) жиналған күйінде бекіту үшін, штифтті (23) кескінде көрсетілгендей арқа жастығы астындағы тиісті тесіктерге салыңыз.



Құрастыру аяқталды!

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

Жаттығуға кірісіңіз!

5. Жаттығу құрылғысын пайдалану

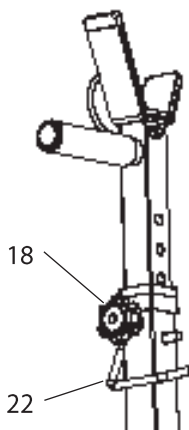
5.1 Зілтемір тағандарының биіктігін реттеу

Зілтемір тағандарының биіктігін реттей аласыз. Бұл үшін бірінші тағандағы тесіктен иілген штифтті (22) шығарып алыңыз. Бекіткішті (18) бұрап алыңыз. Тағанның биіктігін реттеңіз. Бекіткіш (18) пен штифтті (22) кері ретпен орнатыңыз. Екінші таған үшін бірдей қадамдарды қайталаңыз.



Назар аударыңыз!

Жарақат алуды және жаттығу құрылғысының бұзылуын болдырмау үшін зілтемір тіректерінің биіктігі екі жағынан бірдей болуы керек.



5.2 Отырғыштың еңіс бұрышын реттеу

Сіз арқаның еңіс бұрышын реттей аласыз. Арқаны 0-7-16-25-34° қалыптарында орнату үшін арқаның еңіс бұрышын бекіту түтігін (12) тағандардағы (10) қажетті қалыпқа орнатыңыз.

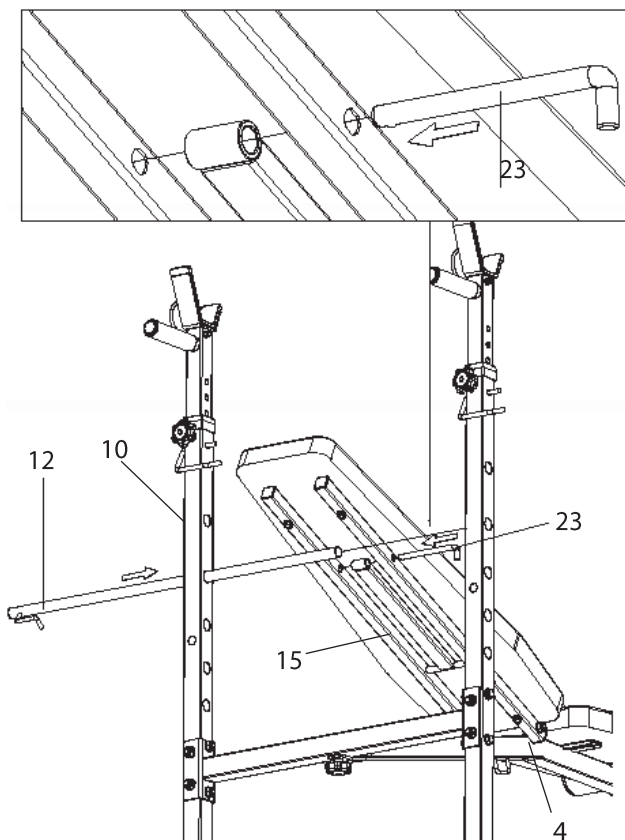


Назар аударыңыз!

Жарақат алуды және жаттығу құрылғысының бұзылуын болдырмау үшін арқаның еңіс бұрышын бекіту түтігі еденге қатаң параллель орналасуы керек.

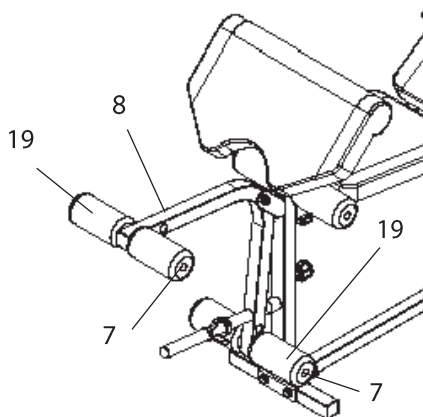
Арқаны -12° қалпына орнату үшін арқаның еңіс бұрышын бекіту түтігін тағандардағы тесіктерден (10) шығарыңыз және арқаны отырғыштың тірегіне (4) қойыңыз.

Арқаны 77° қалпына орнату үшін арқа жастығының астындағы тесіктен штифтті (23) алыңыз. Еңіс бұрышын реттеу тірегі (15) отырғыш тірегіне (4) орнатыңыз. Штифтті (23) отырғыш тірегіндегі (4) және еңіс бұрышын реттеу тірегіндегі (15) тиісті тесіктерге салыңыз.



5.3 Аяққа арналған блокты реттеу

Аяққа арналған блокты пайдаланушы параметрлеріне сәйкес реттей аласыз. Бұл үшін білікшелерді (19) білікшелер түтіктерінен (7) алыңыз және білікшелер түтіктерін алдыңғы иінтіректегі (8) ыңғайлы қалпына орнатыңыз. Осыдан кейін білікшелерді білікшелер түтіктеріне екі жағынан кигізіңіз.

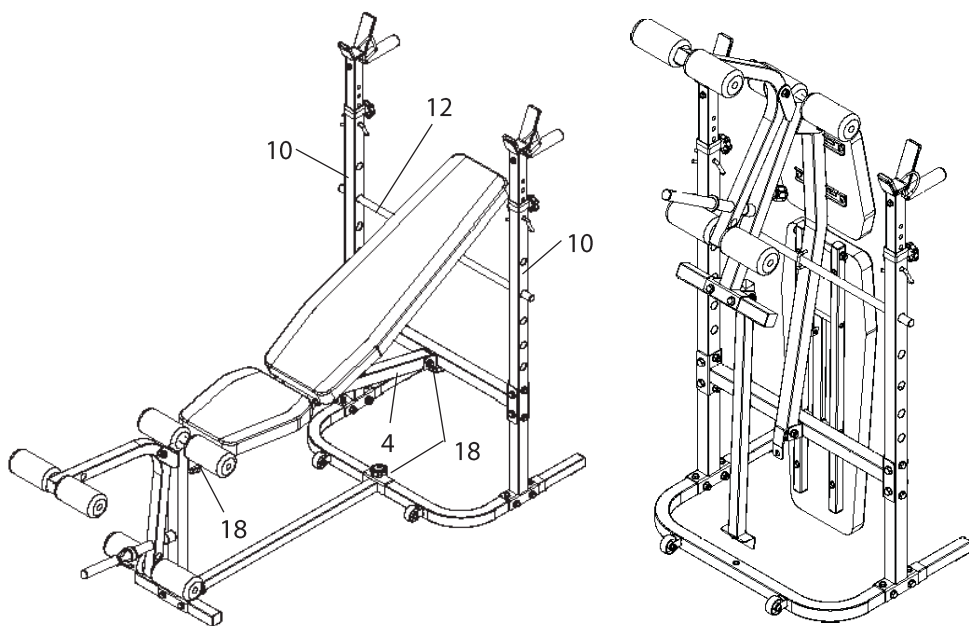


5.4 Жаттығу құрылғысын жинау

Жаттығу аяқталғанда жаттығу құрылғысы орынжайда көп орын алмауы үшін оны жинап қоюға болады.

Арқаның еңіс бұрышын бекіту түтігін (12) тағандардағы тесіктен шығарыңыз және арқа жастығын ең төменгі қалпына түсіріңіз. Бекіткіштерді бұрап алыңыз (18-3 д.) және тығырықтарды алыңыз. Отырғыш тірегінің алдыңғы бөлігін (4) төменнен ұстап, оны жоғары көтеріңіз.

Отырғыш тірегінің (4) алдыңғы жағындағы тесік зілтемір тағандарындағы (10) тесіктермен бір сызықта болуы керек. Жаттығу құрылғысын жиналған күйде бекіту үшін арқаның еңіс бұрышын бекіту түтігін (12) барлық үш тесікке салыңыз.



5.5 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Жаттығуды аяқтағаннан кейін жаттығу құрылғысын сақтау орнына ауыстыра аласыз. Бұл үшін жаттығу құрылғысын 5.4-тармақта көрсетілгендей жинаңыз.

Тағандардан ұстап, жаттығу құрылғысы артқы тіректің алдыңғы бөлігінде орналасқан тасымалдау роликтеріне тұрғанша оны өзіңізге қарай еңкейтіңіз. Содан кейін жаттығу құрылғысын сақтау орнына жылжытып қойыңыз.

ЕСКЕРТУ. Жаттығу құрылғысын тегіс емес бетпен жылжытпаңыз — бұл жаттығу құрылғысының ақауына әкелуі мүмкін.

6. Жаттығу процесінің сипаттамасы



Назар аударыңыз!
Бұл бөлім тек анықтамалық мақсатта берілген.Жаттығу бағдарламаларын анықтағанда ауруларды, талдауларды және ағзаның жеке ерекшеліктерін ескеретін жеке бағдарламаларды қалыптастыру үшін бейінді маманға жүгіну керек.

6.1 Жалпы ақпарат

Жаттығулар бағдарламасын біртіндеп орындай бастаңыз да, апта сайын жаттығулар көлемін арттыра беріңіз. Қысқа уақыт жаттығудан бастаңыз.

Оңтайлы жаттығу жасау схемаларының бірі:

Жиілік	Ұзақтығы
Күнделікті	10 минут
Аптасына 2-3 рет	20-30 минут
Аптасына 1–2 рет	30-60 минут

Ең жақсы әсерді келесі сұлба бойынша күтуге болады:

Апта	Жиілігі (аптасына жаттығулар саны)	Ұзақтығы
1-апта	3	2 минут Үзіліс – 1 минут 2 минут Үзіліс – 1 минут 2 минут
2-апта	3	3 минут Үзіліс – 1 минут 3 минут Үзіліс – 1 минут 2 минут
3-апта	3	4 минут Үзіліс – 1 минут 3 минут Үзіліс – 1 минут 3 минут
4-апта	3	5 минут Үзіліс – 1 минут 4 минут Үзіліс – 1 минут 4 минут

Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемеден аулақ болыңыз, өйткені бұл денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін.

Жаттығу қарқындылығын таңдау бойынша ұсынымдар

Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші – пульс жиілігінің өзгеруі.

Пульсіңізді үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде пульс жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін аспап болмаса, қандай аспап сатып алу керектігін дәрігермен кеңесіңіз.

Пульсті үш рет өлшеңіз:

1. Жаттығуды бастамас бұрын (қалыпты ЖСЖ).

2. Жаттығуды бастағаннан 10 минут өткенде (жүктеме ЖСЖ немесе күйзеліс ЖСЖ).

3. Жаттығу аяқталғаннан кейін 1 минут өткенде (қалыпқа келу пульсі).

Пульс жасқа байланысты. Әр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсат етілген пульс жиілігінің диапазоны бар. Максималды рұқсат етілген пульс жиілігінің мәні шығарып алу үшін жасыңызды 200-дан шегеру керек.

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

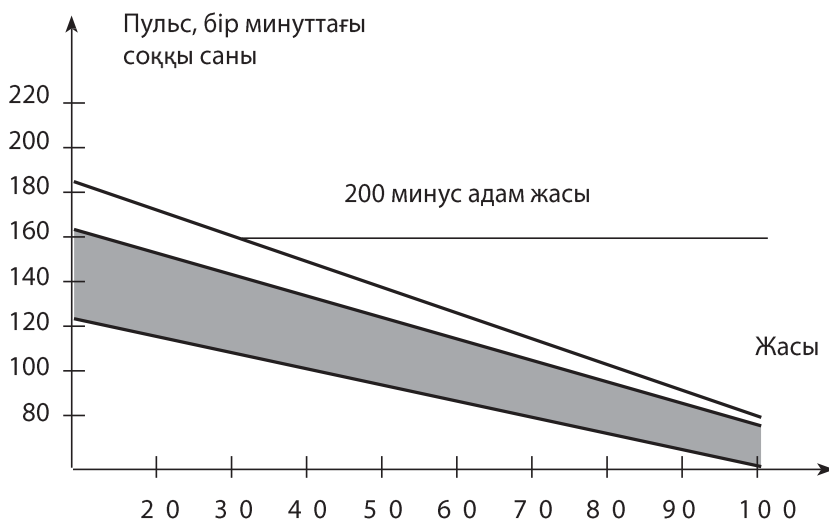
Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

Максималды пульс 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 пульстің қалыпты жиілігінің қалпына келуі физикалық дайындықтың 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 қарқыны негізінен пульсіңіздің мәнін өлшеу арқылы бақыланады.

Жаттығу кезінде сұйықтықты көбірек ішіңіз. Адамға күніне 2–3 литр сұйықтық ішуге кеңес берілетінін ескеріңіз. Бірақ бұл қажеттілік жаттығу кезінде айтарлықтай арта түседі. Сіздің ішетін сұйықтығыңыз бөлме температурасында болуы тиіс.

6.2 Негізгі жаттығулар сипаттамасы

Төменде ұсынылған жаттығуларға спорттық жабдықтар кіреді:

- Гантельдер мен зілтемірлерге арналған белтемірлер
- Жаттығу құрылғысының алдыңғы иінітірегін жүктеуге және зілтемірлер мен гантельдерді жинауға арналған дискілер (табақшалар)
- Гантельдер



Назар аударыңыз!

Өзіңіз қауіпсіз бақылай алатын салмақтан артық салмақпен жаттығуға тырыспаңыз.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын конструкциясында көзделмеген қосымша жүктемемен жүктеуге тыйым салынады. Жаттығу құрылғысына, зілтемір тағандарына және алдыңғы иінітірекке түсетін максималды рұқсат етілген жүктеме туралы деректер осы Нұсқаулықтың Техникалық сипаттамалар бөлімінде көрсетілген.



Назар аударыңыз!

Зілтемірді жатып сығымдауды сақтандырып тұратын серіктеспен орындау ұсынылады. Жаттығу кезінде бақылай алмайтын салмақты таңдағаннан жарақат алуыңыз мүмкін.

1. Зілтемірді жатып сығымдау

Бұлшықеттер: жоғарғы иық белдеуінің барлық бұлшықеттері.

Жаттығуды орындау:

1. Белтемірді тіректерге қойып, таңдалған салмақты белтемірге орнатыңыз.



Назар аударыңыз!

Таңдалған салмақтың бүкіл көлемін бірден белтемірдің бір шетіне қоймаңыз — зілтемір аударылып кетуі мүмкін! Табақшаларды зілтемірге бірте-бірте, сол жақ және оң жақ шетіне кезекпен орналастырыңыз.

2. Орындыққа жатыңыз. Арқаны белбеуін бүкпей орындыққа қысып отырады, тізені бүгіп, аяқты еденге мықтап қояды.

3. Зілтемірдің ұстау енін таңдап, белтемірді ұстаңыз.

4. Зілтемірді тіректерден алып тастаңыз және белтемірді кеудеңіздің ортасына тигенше баяу төмендетіңіз, содан кейін үзіліссіз зілтемірді жоғары қарай қысыңыз. Жаттығуды қажетті рет қайталаңыз. Зілтемірді тағанға орнатыңыз.

- Тар ұстағышы бар стендтік пресстегі жүктеме (қолдар иық ені бойынша немесе азырақ) трицепске күшті әсер ететін кең ұстағышпен салыстырғанда жоғарғы иық белдеуінің басқа бұлшықет топтарына қайта бөлінеді.

- Жатып сығымдап көтерген кезде арқаңызды бүкпеңіз! Бұл жарақатқа әелуі мүмкін және таңдалған салмақтың тым жоғары екенін білдіреді.

2. Гантельдермен қолды екі жаққа созу

Бұлшықеттер: кеуде бұлшықеттеріне баса назар аудара отырып, жоғарғы иық белдеуінің барлық бұлшықеттері.

Жаттығуды орындау:

1. Қажетті салмақтағы гантельдерді таңдаңыз.

2. Кеудеңізге гантельдер басылған орындыққа жатыңыз. Арқаны белбеуін бүкпей орындыққа қысып отырады, тізені бүгіп, аяқты еденге мықтап қояды.

3. Гантельдерді қолды тік ұстап жоғары қысыңыз.

4. Шынтақты сәп бүгіп, қолды екі жаққа созыңыз. Егер қолыңыз тым қатты бүгілген болса, бұл сіз таңдаған салмақ тым жоғары екенін білдіреді!

5. Қолдарыңызды толық жаймай, гантельдерге жеңіл тигенше ақырын артқа тартыңыз.

- Гантельдерді қолыңызда ұстап орындыққа жату керек. Арқамен жатқан күйде еденнен гантельдерді көтеру ыңғайсыз және қауіпті.

- Жаттығу шынтақ пен иық буындарына көп күш түсіреді. Бұл жаттығуда жылдам ілгерілеуге тырыспаңыз — бұлшықеттер буындарға қарағанда әлдеқайда жылдам өседі және сіңірлер күшейеді!

- Жаттығуды гантельдердің «бойлық» және «көлденең» күйінде орындауға болады. Бұл жүктелген бұлшықеттердің әртүрлі байламдарына жаттығудың әсер етуіне ықпал етеді. Жаттығу циклі кезінде гантельдердің орнын бір-бірден өзгертуге болады.

3. Гантельдермен иілген белбеуге тартылу

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: жоғарғы иық белдеуінің барлық бұлшықеттері, арқа бұлшықеттері (аса жалпақ бұлшықеттер).

Жаттығуды орындау:

1. Қажетті салмақтағы гантельді таңдаңыз.

2. Оң қолыңыздағы гантельмен орындықтың оң жағында бетіңізді жаттығу құрылғысына қаратып тұрыңыз. Сол тізеңізді орындыққа қойыңыз.

3. Арқаңызды тік ұстап, шамамен 45 градусқа еңкейіңіз. Белді бүгуге рұқсат етіледі, бірақ ешқандай жағдайда арқа бүгілмеуі керек!

4. Арқаңызды тік ұстап, қолыңыз бен арқа бұлшықеттеріңіздің күшін пайдаланып гантельді беліңізге қарай баяу тартыңыз. Гантель белге қарай жылжиды. Жаттығудың жоғарғы нүктесінде шынтақ бүйірге және артқа жылжытылады, гантель ішке тиіп тұрады. Қажетті қайталау санын орындаңыз.

5. Гантельді еденге түсіріп отырыңыз. Гантельді түсіріп, еңкеймеңіз!

6. Екінші қол үшін жаттығуды қайталаңыз.

• Бұл жаттығуда іш және арқа бұлшықеттері белсенді түрде қатысады, ал омыртқа айтарлықтай жүктеледі. Атлетика белбеуін пайдалану ұсынылады!

4. Қоссырықтан итерілу

Жаттығуда ең көп жүктелетін бұлшықеттер: трицепс, иық және кеуде бұлшықеттері.

Жаттығуды орындау:

1. Тірек қоссырықтарды ең төменгі нүктеде тізеңізді бүгіп, еденге аяқ тимейтіндей етіп орнатыңыз.

2. Қолыңызбен қоссырықты ұстаңыз, оларға алақаныңызды тіреңіз, тізеңізді бүгіңіз, еденге тигізбей тобықты айқастырыңыз.

3. Мойын омыртқасының бұлшықеттерін ауыртпау үшін арқаңызды тік ұстаңыз, бүкіреймеңіз, тіке қараңыз, басыңызды тым төмен еңкейтпеңіз.

4. Кеуде және арқа бұлшықеттерін біркелкі жүктеп, серпілмей, біркелкі қоссырықтан итерілуді бастаңыз. Буындар мен бұлшықеттерге зақым келтірмеу үшін қолыңызды босаңсытпаңыз.

5. Жаттығуды қажетті рет қайталаңыз.

5. Ауырлатқышпен аяқты жазу

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: санның төртбасты бұлшықеттері.

Жаттығуды орындау:

1. Қажетті салмақты жаттығу құрылғысының алдыңғы иінтірегіне орнатыңыз.

2. Орындыққа иінтірекке қарап отырыңыз және аяғыңызды алдыңғы иінтіректің төменгі білікшелерінің астына орнатыңыз.

3. Арқаңызды тік ұстап, аяғыңызды тізеңізден жазып, орнатылған салмақты көтеріңіз.

4. Жаттығуды қажетті рет қайталаңыз.

6. Ауырлатқышпен аяқты бүгу

Жаттығуда ең көп жүктелетін бұлшықеттер: санның артқы бетінің бұлшықеттері.

Жаттығуды орындау:

1. Қажетті салмақты жаттығу құрылғысының алдыңғы иінтірегіне орнатыңыз.

2. Орындыққа ішіңізбен жатыңыз, басыңызды зілтемір тағандарына қаратыңыз.

3. Толарсағыңызды иінтіректің алдыңғы білікшелерінің астына орнатыңыз.

3. Орнатылған салмақты көтеру кезінде аяғыңызды тізеден бүгіңіз.

4. Жаттығуды қажетті рет қайталаңыз.

7. Тамақтану бойынша ұсынымдар



Назар аударыңыз!

Бұл бөлім тек анықтамалық сипатта берілген. Тамақтану бағдарламаларын анықтау кезінде пайдаланушының ауруларын, талдау нәтижелері мен жеке организм ерекшеліктерін ескере отырып, жеке жаттығу бағдарламасын жасау үшін бейінді маманға хабарласу қажет.

7.1 Жалпы ұсынымдар

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 тамақтану 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 майының калория мөлшерінен 70 есе төмен. Сонымен қатар, йогурт көкөністен жасалған салаттарға дәмді дәмдеуіш бола алады.

Диета кезеңінде майлылығы 0,5–1% йогуртты, айран мен сүтті тұтыну ұсынылады. Егер кейде майонез тұтынатын болсаңыз, оның майлылығы 15%-тен аспағаны жөн.

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 кофеинсіз сусындарды ұсынады.

Алайда, егер медициналық қарсы көрсетілімдер болмаса, кофені немесе көк шайды аз мөлшерде ішуге болады. Олардың құрамындағы кофеин салмақ тастауға әсер етуі мүмкін. Өзіңіз үшін кофеиннің шекті мөлшерін дәрігерден нақтылау ұсынылады.

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 ішімдік диетаға отыру мен салмақты тастауға ешқалай көмектеспейді.

Құнарлылық және калория

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.

7.2 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 формуланы қараңыз). Егер сізде артық салмақ болса және сіз жаңадан бастаушы болсаңыз, жаттығуды салмағыңызға сай келетін ең төмен калория деңгейінен бастаған дұрыс. Дегенмен, біз дәрігердің немесе диетологтың бақылауынсыз әйелдер үшін 1200 калориядан және ерлер үшін 1500 калориядан төмен диеталардан бас тартуға кеңес береміз. Егер сізде денсаулыққа байланысты шектеулер болса, төмен калориялы диетаны бастамас бұрын міндетті түрде дәрігеріңізбен кеңесіңіз. Мұқият болыңыз — балалардың энергетикалық қажеттіліктері ересектерден айтарлықтай ерекшеленеді және назарыңызға ұсынылған кестелер 20 жасқа толмаған адамдарға қолданылмайды.

Дене салмағы, кг	Әйелдердің энергетикалық қажеттіліктері, калория			
Белсенділік	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары
45	1200	1400	1600	1700
49,5	1200	1500	1600	1700
54	1200	1600	1700	1800
58,5	1300	1600	1700	1800

Дене салмағы, кг	Әйелдердің энергетикалық қажеттіліктері, калория			
Белсенділік	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары
63	1400	1700	1800	1900
67,5	1500	1700	1800	1900
72	1600	1700	1900	2000
76,5	1700	1800	1900	2000
81	1800	1800	1900	2000
85,5	1900	2000	2000	2000
90	1900	2000	2000	2000
90+	2000	2000	2000	2000

Дене салмағы, кг	Ерлердің энергетикалық қажеттіліктері, калория			
Белсенділік	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары
45	-	-	-	-
49,5	-	-	-	-
54	1500	1900	2100	2200
58,5	1500	2000	2100	2200
63	1600	2000	2100	2300
67,5	1700	2100	2200	2400
72	1800	2100	2200	2400
76,5	1900	2200	2300	2500
81	1900	2200	2400	2600
85,5	2000	2200	2400	2600
90	2000	2300	2500	2600
90+	2100	2400	2600	2800

¹ — Адамның мінсіз салмағы мен энергетикалық қажеттілігін бағалаудың көптеген тәжірибелік әдістері бар. Олардың барлығы ерекшеліктеріне байланысты сәл басқаша нәтижелер береді: кардиологтың пациенттің мінсіз салмағына деген көзқарасы әскери дәрігердің әскери қызметшінің мінсіз салмағына деген көзқарасынан ерекшеленеді. Әртүрлі пациенттер топтарының энергетикалық қажеттіліктері де әртүрлі болады. 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 мақсаттарыңызға сай тамақтануды жоспарлау үшін көптеген білім жинайсыз.

7.3 Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары
Кез келген диетаға отыру бағдарламасы өте оңай құрастырылады: күнделікті рацион міндетті түрде дұрыс тамақтану үшін қажетті тағамның негізгі типтерінің теңдестірілген мөлшерін қамтуы керек. Тамақтану рационының құрылымын диаграмма түрінде сұлбамен көрсетуге болады:



Төмендегі кестеде әртүрлі өнім типтерінің мысалдары берілген¹.

1 – 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. Майлар — ағзаға қажетті 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, көк үрмебұршақ, брокколи, гүлді қырыққабат, тәтті бұрыш • Тазартылған қаді • Әртүрлі көкөніс • Пісірілген жасыл және қызғылт сары түсті 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

8. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысына кез келген күрделі техникалық қызмет көрсету немесе жөндеу жұмыстарын тек сервистік орталықтардың білікті қызметкерлері жүзеге асыруы тиіс.

8.1 Жаттығу құрылғысына пайдаланушы тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет

TORNEO жаттығу құрылғылары өндірісінде жоғары сапалы материалдар қолданылатынына қарамастан, күштік жаттығу құрылғыларын пайдалану кезінде олардың жеке тораптары мен жиынтықтауыштарына аса үлкен жүктеме түседі, осыған байланысты олардың жекелеген бөлшектері уақыт өте келе сөзсіз тозады. Төмендегі ұсынымдарды уақытылы орындап жүру қажет. Ұқыпты пайдалану, күнделікті тексеру мен уақытылы күтім жасау спорттық жабдықтың қызмет мерзімін ұзартып, жаттығу кезінде қауіпсіздік пен жайлылық деңгейін арттырады.

Күн сайын:

- Жаттығу құрылғысының орнықтылығын тексеріңіз;
- Терді, майды және басқа кірді кетіру үшін жаттығу құрылғысының жастықтары мен бөлшектерін суға не жуғыш құралдың әлсіз ертіндісіне малынған жұмсақ, түксіз матадан жасалған сулықпен сүртіңіз;
- Жаттығу құрылғысының зақымдалмағанын және жиынтықтауыштары тозбағанын көзбен қарап тексеріңіз;
- Жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде қандай да бір бөгде шу немесе оған тән емес дыбыстардың жоқтығын тексеріп тұрыңыз.

Апта сайын:

- Жаттығу құрылғысының көлденең қалпын тексеріңіз, егер конструкциясында еден қисықтығының компенсаторлары бар болса, жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- Қозғалмайтын элементтердің бекітілгенін тексеріңіз, олар мықтап бекітіліп, бос болмауы тиіс;
- Жаттығу құрылғысын құрастырғанда тартып бұралған бұрандалы қосылыстарды тексеріп жүріңіз; қажет болса, оларды қатайтып бұраңыз;
- Қозғалмалы элементтердің жүрісін және бекітпелерінің беріктігін тексеріп жүріңіз.

Ай сайын:

- Жаттығу құрылғысының астындағы және айналасындағы кеңістікті шаңсорғышпен тазалап тұрыңыз.

8.2 Жаттығу құрылғысына сервистік орталық мамандарының тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімін ұзарту үшін жылына бір рет сервистік орталыққа жүгініп, жаттығу құрылғысын тексеруге және оған кәсіби техникалық қызмет көрсетуге кеңес береміз.

8.3 Жаттығу құрылғысын жөндеу

Барлық TORNEO жаттығу құрылғыларына кепілдікті қызмет көрсетіледі.

Егер қандай да бір ақау пайда болса, жаттығу құрылғысын пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Жаттығу құрылғысын өз бетіңізбен жөндеуге тырыспаңыз. Білікті жөндеуден өткізу үшін Сатушының сервистік қызметіне жүгінуіңізді сұраймыз.



Жаттығу құрылғысының конструкциясына қандай да бір өз бетінше өзгеріс енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі (Сатушы) кеңес бермеген аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына, пайдаланушының жарақат алуына және кепілді қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.

Уәкілетті сервистік орталықтар туралы ақпаратты Сатушыдан алуға болады.

9. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату

9.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

- Жаттығу құрылғысын тек зауыттық немесе сапасы соған ұқсас қаптамада тасымалдауға рұқсат етіледі. Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау қажет болған жағдай үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
- Бөлшектелген күйде жеткізілетін жаттығу құрылғыларын тек бөлшектелген күйде ғана қайта тасымалдауға болады.
- Жаттығу құрылғысының конструкциясында әртүрлі электрондық компоненттер қолданылуы мүмкін, олар қатты діріл немесе соққы салдарынан зақымдалуы мүмкін. Тасымалдау кезінде жаттығу құрылғысын артық селкілдетпеңіз, биіктен құлауына жол бермеңіз.
- Жаттығу құрылғысы тасымалданған кезде жаңбырдан, қардан және басқа да атмосфералық әсерлерден сенімді қорғалуы тиіс.

9.2 Жаттығу құрылғысын сақтау шарттары

- Жаттығу құрылғысы құрғақ жылытылатын орынжайларда ауаның температурасы $+10^{\circ}\text{C}$ – $+35^{\circ}\text{C}$ және ауаның салыстырмалы ылғалдылығы 75% аспайтын жерде сақталуы тиіс.
- Жаттығу құрылғысын жылытылмайтын орынжайларда, сонымен қатар шаң басқан орынжайларда және ылғалдылығы жоғары орынжайларда сақтауға жол берілмейді.
- Жаттығу құрылғысын судан қорғаған жөн.
- Жаттығу құрылғысы сақталатын орынжайда агрессиялық қоспалар (қышқыл мен сілті булары) болмауы тиіс. Жаттығу құрылғысы сақталатын жерде аэрозольдарды шашыратпаңыз.

9.3 Жаттығу құрылғысын кәдеге жарату



Назар аударыңыз!

Бұл жаттығу құрылғысы тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Қызмет мерзімі аяқталғаннан кейін оны кәдімгі тұрмыстық қалдықтармен бірге тастамаңыз.

Жаттығу құрылғысы қалдықтарды кәдеге жарату және қайта өңдеу жөніндегі мемлекеттік және муниципалдық заңнама нормаларына сәйкес кәдеге жаратылуы тиіс. Жаттығу құрылғысын дұрыс кәдеге жаратуды қамтамасыз етіп, сіз табиғи ресурстарды үнемдеуге және қоршаған орта мен адамдар денсаулығына зиян келтірмеуге көмектесесіз. Спорттық жаттығу құрылғыларын кәдеге жарату ережелері мен қабылдау орындары туралы толығырақ ақпаратты жергілікті муниципалдық органдардан немесе тұрмыстық қоқыстарды шығаратын кәсіпорыннан алуға болады.

ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

ERGO MOVE

Жаттығу құрылғылары мен күштік жабдығын пайдаланушының бойы мен денебітіміне қарай реттеуге мүмкіндік беретін технология.

EVER PROOF

Жабдықтың сенімділігі мен ұзақ қызмет мерзімін қамтамасыз ететін күшейтілген конструкциялар мен тозуға төзімді материалдарды қолданатын өндіріс технологиясы.

INSTA FOLD

Жабдықты тасымалдау мен сақтауды ыңғайлы ететін ықшам жинау технологиясы.

ERGO PAD

Жаттығу құрылғысының отырғыштары, арқалары, шынтақ жастықтары, жаттығу төсеніштері сияқты жұмсақ элементтерін өндіру кезінде оңтайлы серпімділік коэффициентіне ие заманауи материалдарды пайдалану. Спортшының максималды жайлылығы мен қауіпсіздігі үшін.

DRY GRIP

Қарқынды және ұзақ жаттығулар кезінде белтемірді, турниктің аспатемірін және жаттығу құрылғысының сабын алақанда берік ұстауды қамтамасыз ететін ерекше материалдарды қолданатын технология.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO

Модель: G-307F Liberta

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі: 7 жыл.

Кепілдік мерзімі: жаттығу құрылғысына — 2 жыл, қаңқасына — 7 жыл.

Импорттаушы және Дайындаушы уәкілеттік берген ұйым: «Спортмастер» ЖШҚ
Заңды мекенжайы: 117437, Мәскеу қ., Миклухо-Маклай к-сі, 18-үй, 2-корп., 102-бөлме

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Қытайда жасалған.

Кепілдік жөндеу кезінде немесе заңмен қарастырылған өзге де талаптар қойылған кезде тауардың сатып алынған күнін растау үшін міндетті түрде ілеспе құжаттарды (чек, түбіртек, сатып алу күні мен орнын растайтын өзге де құжаттарды) сақтап қоюыңызды сұраймыз.

Бұл тауар Ресей Федерациясы заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады.

EAC

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

G-307F Liberta. Пайдалану және құрастыру нұсқаулығы. v.1.0.1.