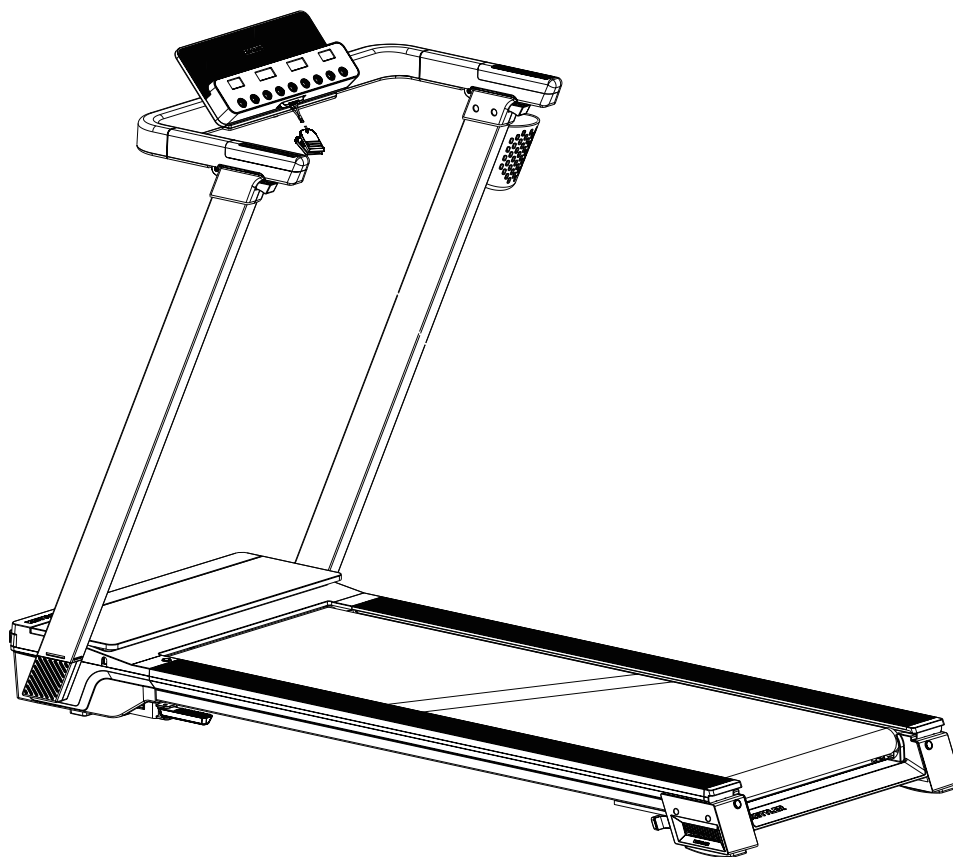




SMART R2 | 07888-920 ЖҮГІРУ ЖОЛЫ



120 кг

Максималды салмағы
нұсқаулығы



Өнімнің габариті:
159×70,6×113,5 см



43 кг

Нетто салмағы



CHILD
PROTECTION FIELD

KZ

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ
ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

МАЗМҰНЫ

1	Сақтық шаралары	4
2	Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау	6
2.1	Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру	6
2.2	Жаттығу құрылғысын құрастыру	7
3	Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету	10
3.1	Жаттығу құрылғысын жинау және жылжыту	10
3.2	Жүгіру жолағын реттеу және орталықтау	12
3.3	Жүгіру жолағын тазалау	13
3.4	Жүгіру жолағын майлау	13
3.5	KETT ADJUSTABLE CUSHION технологиясы	14
4	Жаттығу бойынша ұсынымдар	16
4.1	Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулар	16
4.2	Жаттығуларды жоспарлау және басқару	16
4.3	Пульсті өлшеу бойынша нұсқаулар	16
4.4	Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі	17
4.5	Денені қыздыру және қалпына келтіру	18
4.6	Базалық жаттығулар	19
4.7	Жаттығу компьютерінің сипаттамасы	22
5	Ақаулар және оларды жою	25
6	Жаттығу құрылғысының бөлшектер схемасы	26
7	Жиынтықтауыштар тізімі	27
8	Техникалық ақпарат	29

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз. KETTLER SMART R2 жүгіру жолында заманауи технологиялар мен эргономикалық дизайн үйлескен. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу Сізге физикалық күйіңізді және жүрек-қанатамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

**НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!**

Жаттығу құрылғысын пайдалана бастамас бұрын, осы Нұсқаулықты оқып шығып, оны кейіннен пайдалану үшін сақтап қойыңыз. Осы Нұсқаулықты мұқият оқып шығу жаттығу құрылғысын тез реттеп, оны дұрыс әрі қауіпсіз пайдалануға көмектеседі.

Нұсқаулықты кейін анықтама ретінде пайдалану үшін сақтап қойыңыз.

Бұл белгіше  маңызды ескертуді білдіреді.

** АТА-АНАЛАР МЕН ҚОРҒАНШЫЛАР НАЗАРЫНА!**

Кішкентай балаларды, физикалық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдарды және үй жануарларын жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысына жолатпаңыз.

Жаттығуды бастамас бұрын кішкентай балалар, физикалық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар және үй жануарлары жаттығу кезінде үнемі бақылауда болатынына және жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысына жақындай алмайтынына көз жеткізіңіз.

Жаттығу құрылғысын пайдаланбаған кезде әрқашан өшіріп жүріңіз.

Жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде, оның айналмалы бөлшектері жақындаған адамның не жануардың дене мүшелерін қысып қалып, жарақатқа не өлімге әкелуі мүмкін.

Жаттығуды бастамас бұрын, әсіресе егер жасыңыз 35-тен асқан немесе ұзақ уақыт бойы спортпен айналыспаған болсаңыз, толық медициналық тексеруден өтуге қатаң түрде кеңес береміз.

Егде жастағы адамдар, сондай-ақ созылмалы аурулары бар, операциядан кейінгі немесе оңалту кезеңінде жүрген адамдар жаттығу құрылғысымен жаттығуды бастамас бұрын міндетті түрде дәрігермен кеңесуі керек.

** НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!**

Егер қандай да бір ауруыңыз бар болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер қабылдай алады.

Ауыр жарақат алу қаупін азайту үшін осы Нұсқаулықтағы «Сақтық шаралары» мен нұсқауларды, сондай-ақ жаттығу құрылғысына жапсырылған стикерлердегі ақпаратты оқыңыз.

1 САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Бұл жаттығу құрылғысы барынша қауіпсіз етіп жобаланған және жасалған. Дегенмен, жаттығу құрылғысын пайдаланған кезде белгілі бір сақтық шараларын сақтау керек. Жаттығу құрылғысын құрастыру және пайдалану алдында осы Нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз.

Келесі сақтық шараларын сақтау қажет:

1. Жаттығу құрылғысын 8 жастан асқан балалар, физикалық, сенсорлық не ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі немесе тәжірибесі жоқ адамдар да пайдалана алады, тек мына шарттар орындалуы тиіс: олар жаттығу құрылғысы иесінің бақылауымен жаттығып, жаттығу құрылғысын пайдалануға қатысты тиісті нұсқаулар алып, пайдалану кезіндегі қауіптің бәрін түсінуі керек.
2. Жаттығу құрылғысының барлық пайдаланушылары барлық сақтық шаралары туралы тиісті түрде хабардар етілгені үшін жаттығу құрылғысының иесі жауап береді;
3. Жаттығу құрылғысын тек осы Нұсқаулықтағы мақсатқа сай пайдаланыңыз;
4. Жаттығу құрылғысын берік, тұзу және тегіс жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысы тегіс емес еденге немесе ұзын түкті кілем жабындарына орнатылса, ол жаттығу кезінде сықырлауына, орнықтылығы нашарлауына, тіпті аударылып кетуіне де алып келуі мүмкін;
5. Әрқашан жаттығу құрылғысының айналасында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз;
6. Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері бар болса, орнатқан кезде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз;
7. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына арнайы кілемшені төсеуге болады;
8. Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында (+10°C және +35°C аралығындағы температурада, 75%-ке дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалануға арналған;
9. Жаттығу құрылғысын құрғақ орынжайда сақтаңыз. Оның шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетіліп тұрғанын қадағалаңыз;
10. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын қолдануға болмайды;
11. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісімен суланған мақта сулықты қолданыңыз. Жуғыш құралды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды пайдаланбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерінің лак-бояу қорғаныш жабынын зақымдауы мүмкін.
12. Жаттығу құрылғысына балалар мен үй жануарларын жолатпаңыз. Оларды жаттығу құрылғысы орналасқан орынжайда қараусыз қалдырмаңыз;
13. Жаттығу құрылғысын пайдаланбайтын кезде әрқашан өшіріп жүріңіз;
14. Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттығуы тиіс;
15. Егер салмағыңыз осы Нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген максималды рұқсат етілген салмақтан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдаланбаңыз;
16. Жаттығу кезінде киімнің, сүлгілердің, баулардың және т. б. заттардың салбырап тұрған ұштарын жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз;
17. Жаттығу құрылғысына жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз, себебі ол құрылғыны зақымдауы және/немесе өзі бұзылып қалуы мүмкін;
18. Жарақат алмау үшін жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктерін ұстамаңыз;
19. Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық киім мен аяқ киім киіңіз. Киім жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауы үшін тым кең болмауы керек. Жалаң аяқ жаттықпаңыз. Табанды тірек бетіне (мысалы, тірек платформасына, педальдарға және т. б.) сенімді орнатуға мүмкіндік бермейтін немесе табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттықпаңыз;
20. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз;
21. Жабдықты әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру. Жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін кемінде айына бір рет тексеріп, қатайтыңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын уақытылы майлап отыру ұсынылады (майлағыш бөлек сатылады);
22. Егер жаттығу құрылғысында ақау пайда болса (қалыпты жұмысқа тән емес дыбыс шығуы, қозғалмалы бөлшектердің айқасып не бұғатталып қалуы және т.б.), оны пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Өз бетімен жөндеуге тыйым салынады. Сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы білікті маманға жөндетіңіз;

23. Жаттығу құрылғысының ішіне ештеңе түсіп кетпеуін қадағалаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, оны абайлап алуға тырысыңыз. Егер оны өз бетіңізше ала алмасаңыз, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз;
24. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына және кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін;
25. Қызмет мерзімі аяқталғанда жаттығу құрылғысын кәдеге жарату қажет. Пайдалану ережелерін сақтаған жағдайда, жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі 7 жылды құрайды. Ол ресми түрде белгіленгеннен мерзімнен айтарлықтай ұзақ қызмет етуі мүмкін. Жаттығу құрылғысының конструкция элементтері тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Жабдықты немесе жаттығу құрылғысының қуат беру элементтерін тұрмыстық қалдықтармен бірге тастамаңыз. Пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдеге жарату үшін еліңіздегі қоқысты қайтару және жинау жүйелерін пайдаланыңыз. Бөлшектелген аспаптарды бөлек-бөлек қабылдау пунктіне тапсыру арқылы қайта өңдеуге не кәдеге жаратуға жіберу қоршаған орта мен адам денсаулығына ықтимал теріс әсерлердің алдын алуға көмектеседі, сондай-ақ құрылғы жасалған материалдарды қайта пайдалануға мүмкіндік береді;
26. Өндіруші тұтынушыларды алдын ала хабарландырмай, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

230 В желіге қосылған электрлік жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері

Электр жабдықтарымен жұмыс істеу кезінде барлық сақтық шараларын сақтаңыз.

1. Жаттығу құрылғысын жерге тұйықтау түйіспесі бар және кемінде 10 А ток тұтынуға арналған электр желісіне қосыңыз. Жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде оның розеткасына басқа электр құрылғыларын қоспаңыз. Үйдегі электр желісінде жерге тұйықтау жабдығының бар-жоғына күмәніңіз болса, жаттығу құрылғысын қолданбас бұрын, электрикпен немесе сервистік қызмет өкілімен кеңесіңіз;
2. Қуат көзінің бауын қыздырылған беттерге және жылыту құрылғыларына жақын орналастыруға болмайды;
3. Жаттығу құрылғысын қосулы күйде ешқашан қараусыз қалдырмаңыз. Әр жаттығудан кейін жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратуды ұмытпаңыз;
4. Тазалауды немесе техникалық қызмет көрсетуді, жөндеуді немесе осы нұсқаулықта сипатталған басқа жұмыстарды орындамас бұрын жаттығу құрылғысын әрқашан электр желісінен ажыратыңыз. Осы нұсқаулықта сипатталғандардан басқа барлық профилактикалық, жөндеу және басқа жұмыстарды тек сатушының тұтынушыларға қызмет көрсету мамандары орындауы керек;
5. Жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кіретін аша сіз таңдаған розеткаға сәйкес келмесе, жаттығу құрылғысының қуат көзі кабелінің ашасын ауыстыруға әрекеттенбеңіз. Бүкіл кабельді сәйкес конструкциядағы ұқсас ашамен ауыстырыңыз немесе электрикке хабарласыңыз және сәйкес розетканы орнатыңыз;
6. Электр желісі мен жаттығу құрылғысы арасында қосымша электр ұзартқыштарды және өтпелі бейімдегіштерді қолданбаңыз. Бұл қорғаныстық ажырату құрылғысын бұзуы, сондай-ақ кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін. Қуат кабелін кілем жабынының астынан өткізбеңіз және оған зақым келтіруі мүмкін заттарды қоймаңыз;
7. Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде бөгде иіс немесе түтін шықса, жаттығуды дереу тоқтатып, жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратыңыз. Ақаулы жаттығу құрылғысын өзіңіз диагностикалауға және жөндеуге тырыспаңыз, көмек алу үшін сатушының қызмет көрсету бөліміне хабарласыңыз;

Әр пайдалану алдында

Жаттығу құрылғысының электр кабелі зақымдалмағанын тексеріңіз. Оны дұрыс емес қосқан жағдайда электр тогы соғуы мүмкін. Егер үй желісі жерге тұйықталғанына сенімсіз болсаңыз, электрикке не сервистік қызмет өкіліне хабарласыңыз.

Сақтау шарттары

Жаттығу құрылғысын жылытылмаған орынжайда (мысалы, гаражда, қоймада, жазғы ғимаратта), сондай-ақ шаңды және ылғалдылығы жоғары орынжайларда сақтауға рұқсат етілмейді.

Жаттығу құрылғысын тасымалдау

- Жаттығу құрылғысы тек зауыттық қаптамада тасымалдануы керек.
- Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
- Жаттығу құрылғысын алған кезде оның зауыттық қаптамасы тасымалдау барысында зақымдалмағанын тексеріңіз.
- Жаттығу құрылғысының сезімтал электрондық компоненттері бар, сондықтан оны сілкімей және соқпай тасымалдау керек.
- Жаттығу құрылғысы тасымалдау кезінде жаңбырдан, ылғалдан және басқа да атмосфералық әсерлерден қорғалуы тиіс.

2 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ



CHILD PROTECTION FIELD технологиясы — Балалары немесе үй жануарлары бар отбасылар үшін маңызды қауіпсіздік технологиясы. Егер жүгіру жолы байқаусызда іске қосылса, жаттығу құрылғысының артқы жағындағы қосымша қауіпсіздік платформасы жүгіру жолағының астына заттардың сорылуын болдырмай, жарақат алу қаупін азайтады.

ПРОЕКТОР

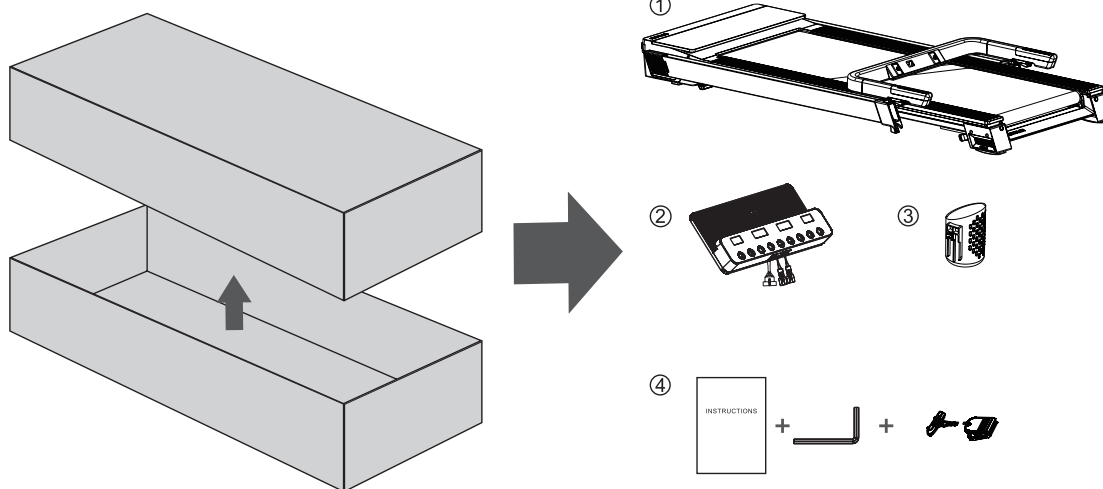
Сіздің жүгіру жолыңыз тұтқасында орналасқан проектормен жабдықталған. Проектор автоматты түрде қосылады және өшіріледі.

1. Жүгіру жолын алғаш рет іске қосқан кезде проектор автоматты түрде қосылып, мотор қақпағында «KETTLER» жазуы пайда болады. 5 секундтан кейін проектор автоматты түрде өшеді.
2. «Бастау» батырмасын басқан кезде мотор қақпағында «KETTLER» жазуы пайда болады. 5 секундтан кейін проектор автоматты түрде өшеді.
3. «Стоп» батырмасын басқан кезде мотор қақпағында «KETTLER» жазуы пайда болады. 5 секундтан кейін проектор автоматты түрде өшеді.

2.1 Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру

Жаттығу құрылғысын айналадағы басқа заттардан кемінде 1 м қашықтықта орналастырыңыз. Құрастыруға кіріспес бұрын, жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтерін ашық жерге жайып қойып, қаптама материалын алып тастауға кеңес береміз. Қаптамада ештеңе қалмағанына көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтері бар екенін тексеріңіз. Жаттығу құрылғысының кейбір бөліктері алдын ала құрастырылған күйде жеткізілетінін ескеріңіз.

Жаттығу құрылғысының жиынтықтамасы

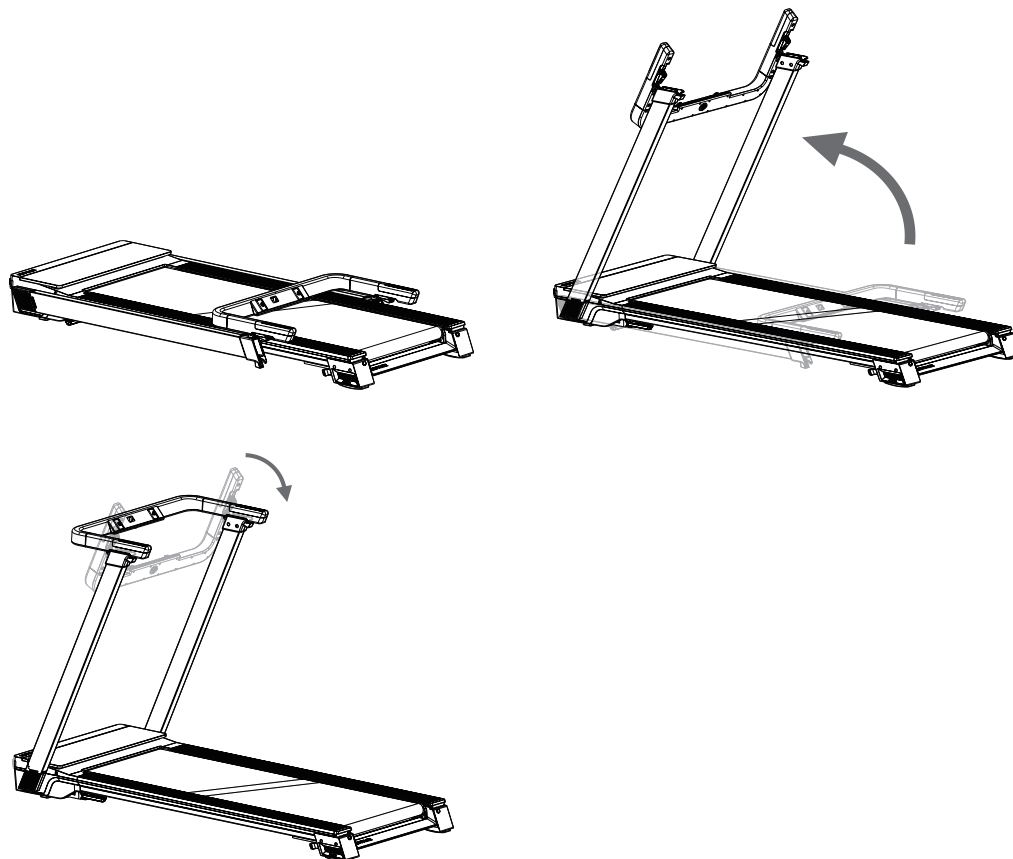


№	Жалпы сипаттамасы	Саны
1	Жүгіру жолы	1
2	Консоль	1
3	Бөтелке ұстағыш	1
4	Пайдалану жөніндегі нұсқаулық	1
C42	Құрастыру құрал-сайманы	1
E11	Қауіпсіздік кілті	1

2.2 Жаттығу құрылғысын құрастыру

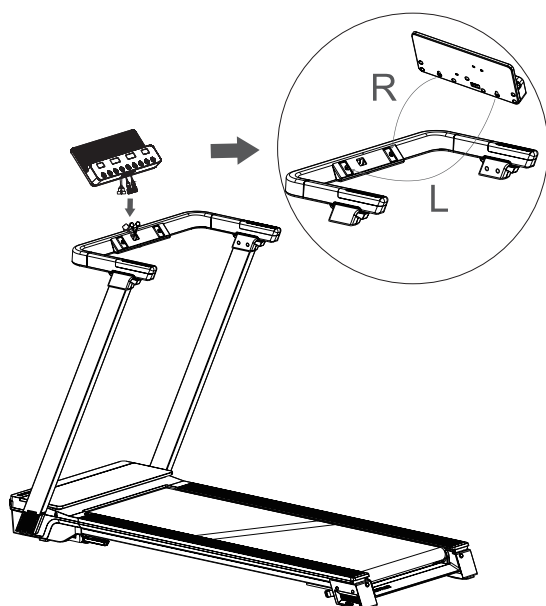
1-қадам

Жаттығу құрылғысын қораптан шығарыңыз. Жүгіру жолын көрсеткі бағытымен толық жайыңыз.



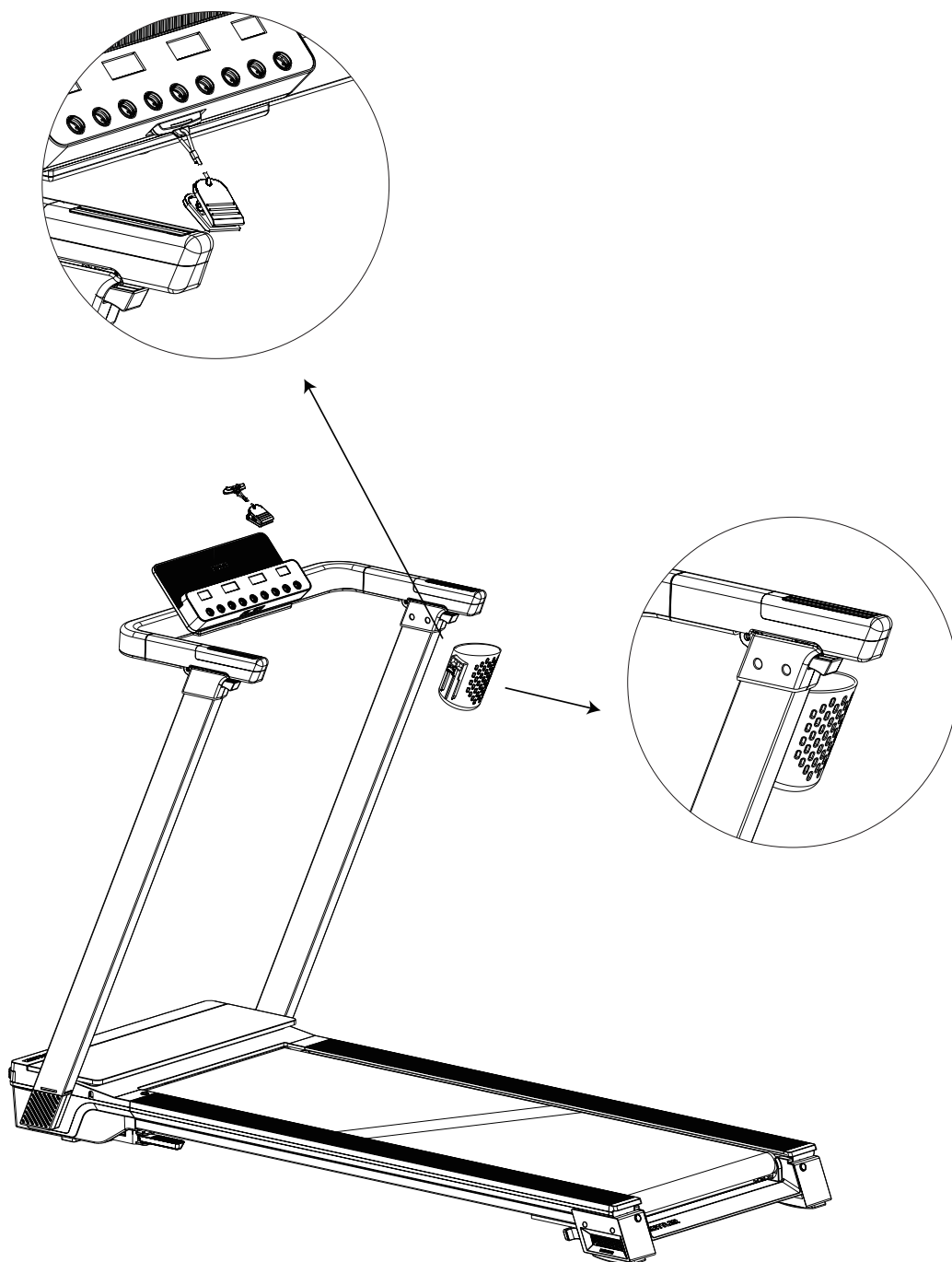
2-қадам

Консольді төмендегі схемада көрсетілгендей орнатыңыз.



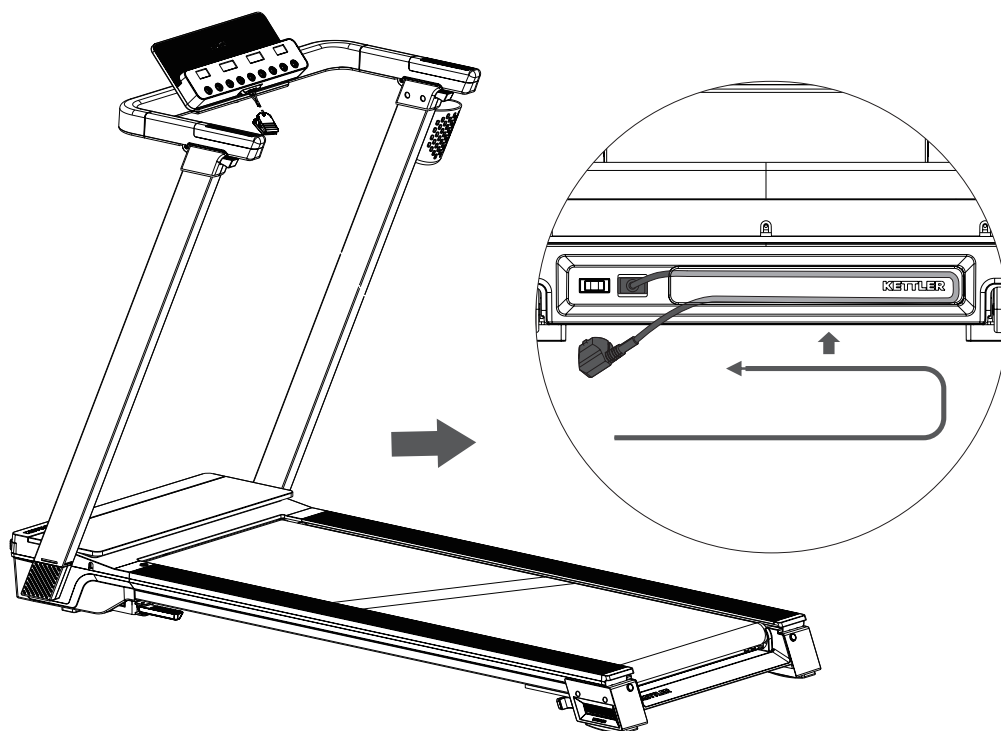
3-қадам

Төмендегі схемаға сәйкес қауіпсіздік кілті мен бөтелке ұстағышын орнатыңыз.

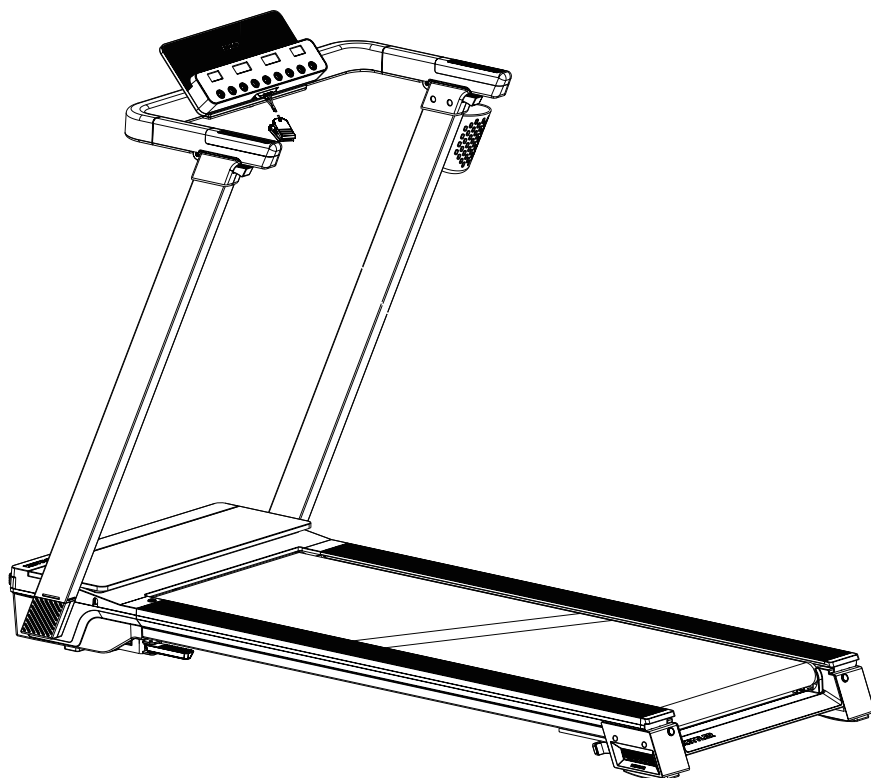


4-қадам

Жүгіру жолын қуат көзіне қосу үшін сақтау бөлігінен қуат кабелін шығарып алыңыз.



Жаттығу құрылғысы жұмысқа дайын.



Жаттығуыңыз сәтті болсын!

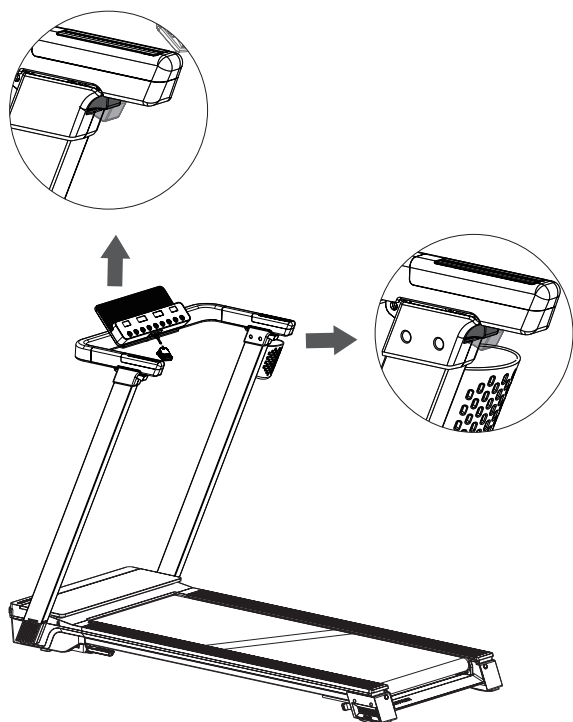
3 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ

3.1 Жаттығу құрылғысын жинау және жылжыту

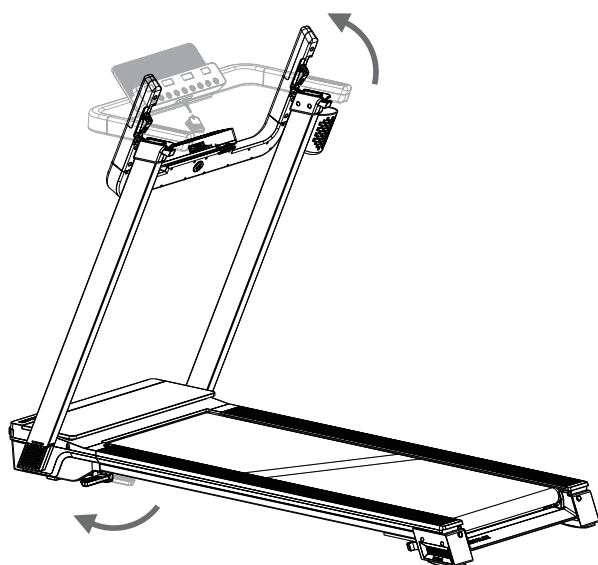
Жаттығудан кейін жаттығу құрылғысы жиналмалы тұтқа мен тасымалдау роликтерінің арқасында оңай жиналып, керекті жерге жылжытылады. Құрылғының жалпақ конструкциясы сақтау кезінде орын үнемдеуге мүмкіндік береді.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ: жүгіру жолын тегіс емес жерде жылжытпаңыз – одан роликтері мен жаттығу құрылғысының өзі зақымдануы мүмкін.

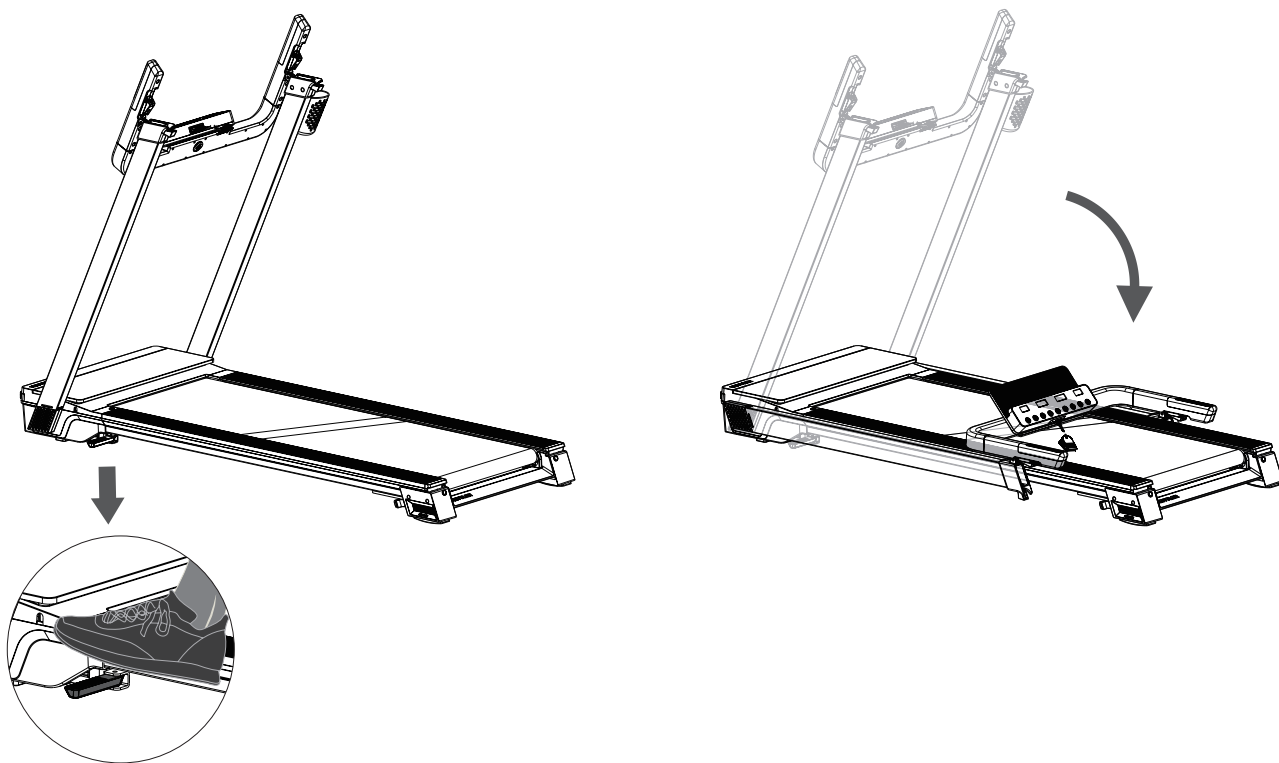
1. Тұтқаның шеткі жақтарында орналасқан жинау батырмаларын басыңыз.



2. Консоль орналасқан тұтқа қаңқасын артқа еңкейтіп, жинау педалын тартып шығарыңыз.

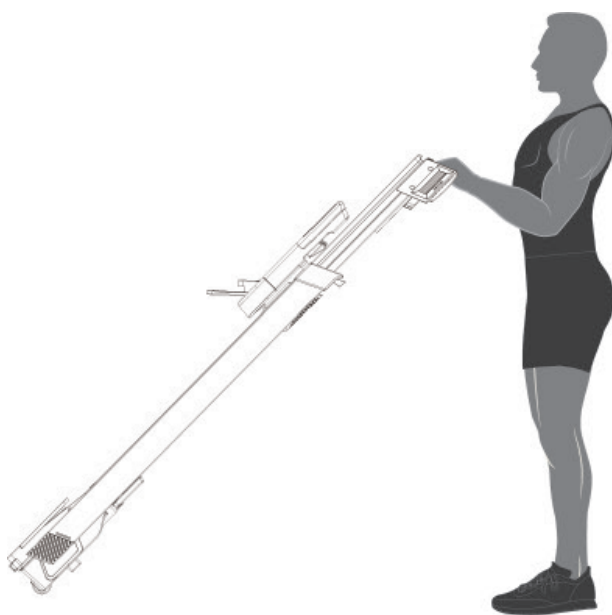


3. Тұтқаны ұстап тұрып, жинау педалын басыңыз. Тұтқаны баяу төмен қарай түсіріңіз.



⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Бұйымды зақымдап алмау үшін жүгіру жолы толық жиналғанша тұтқаны жібермеңіз.

4. Жаттығу құрылғысы тасымалдауға дайын.



3.2 Жүгіру жолағын реттеу және орталықтау

Жаттығу құрылғысының жүгіру төсемі зауытта алдын ала реттелген. Дегенмен, жүгіру жолағын пайдалану кезінде оны майлау, реттеу және орталықтау қажет болуы мүмкін. Бұл жағдайда төмендегі әрекеттерді орындау керек.

Егер жүгіру төсемі жеткілікті түрде тартылмаған болса, пайдаланушы жаттығу кезінде оның дірілдеп тұрғанын сезеді. Бұл жағдайда алдымен 3.4-тармаққа сәйкес жүгіру жолағын майлау қажет.

Жүгіру жолағының керілісі 6 мм-лік 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 жолын іске қосып, жолақтың сырғып кетпейтінін тексеріңіз. Артқы білік жаттығу құралының қаңқасына перпендикуляр тұрғанына көз жеткізіңіз. Егер мәселе шешілмесе, жүгіру жолағы дұрыс тартылғанша жоғарыдағы әрекеттерді қайталаңыз. Реттеу бұрандаларын 2 толық айналымнан артық бұрамаңыз.

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

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ: егер жүгіру жолағы тым қатты тартылса, шамадан тыс үйкеліс пайда болып, жүгіру жолағы, мотор және электроника тез тозуы мүмкін.

Екі реттеу бұрандаларын бірдей шамаға айналдыру керек екенін ескеріңіз. Жүгіру жолағын қатты тартып қоймау үшін әр реттеу бұрандасын тек 1/4 айналымға ғана бұрау ұсынылады, өйткені қатты тартылған жүгіру жолағы деканы зақымдауы мүмкін.

Егер жүгіру жолағы шетке қарай сырғып кетсе, оны 6 мм-лік алтықырлы кілтпен келесідей реттеңіз:

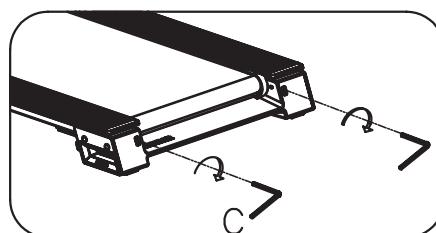
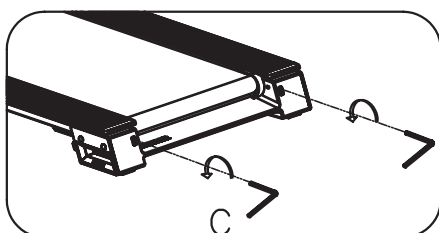
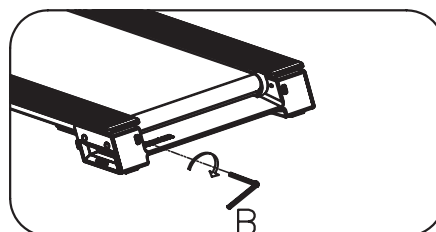
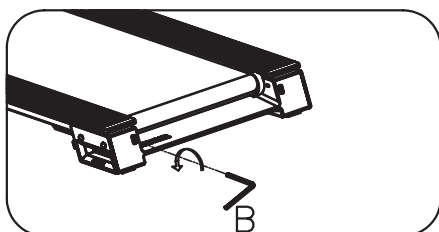
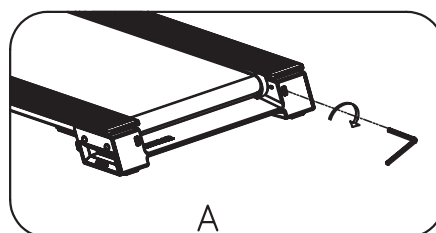
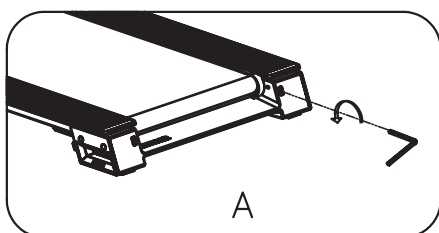
Егер жолақ солға қарай сырғыса, сол жақ реттеу бұрандасын сағат тілі бойымен 1/4 айналымға, ал оң жақ бұрандасын сағат тіліне қарсы бағытта 1/4 айналымға бұраңыз.

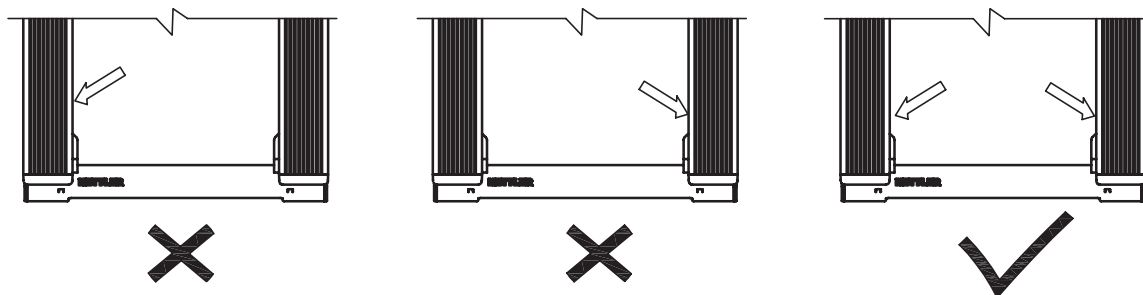
Содан кейін жүгіру жолын іске қосып, жолақ сырғымайтынын тексеріңіз. Қажет болса, әрекетті қайталаңыз.

Егер жоғарыдағы әрекеттер нәтиже бермесе, алдымен жүгіру жолағын тарту қажет (жоғарыдан қараңыз).

Егер жолақ оңға қарай сырғыса, сол жақ реттеу бұрандасын сағат тіліне қарсы бағытта 1/4 айналымға, ал оң жақ бұранданы сағат тілі бойымен 1/4 айналымға бұраңыз. Содан кейін жүгіру жолын іске қосып, жолақ сырғымайтынын тексеріңіз.

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.





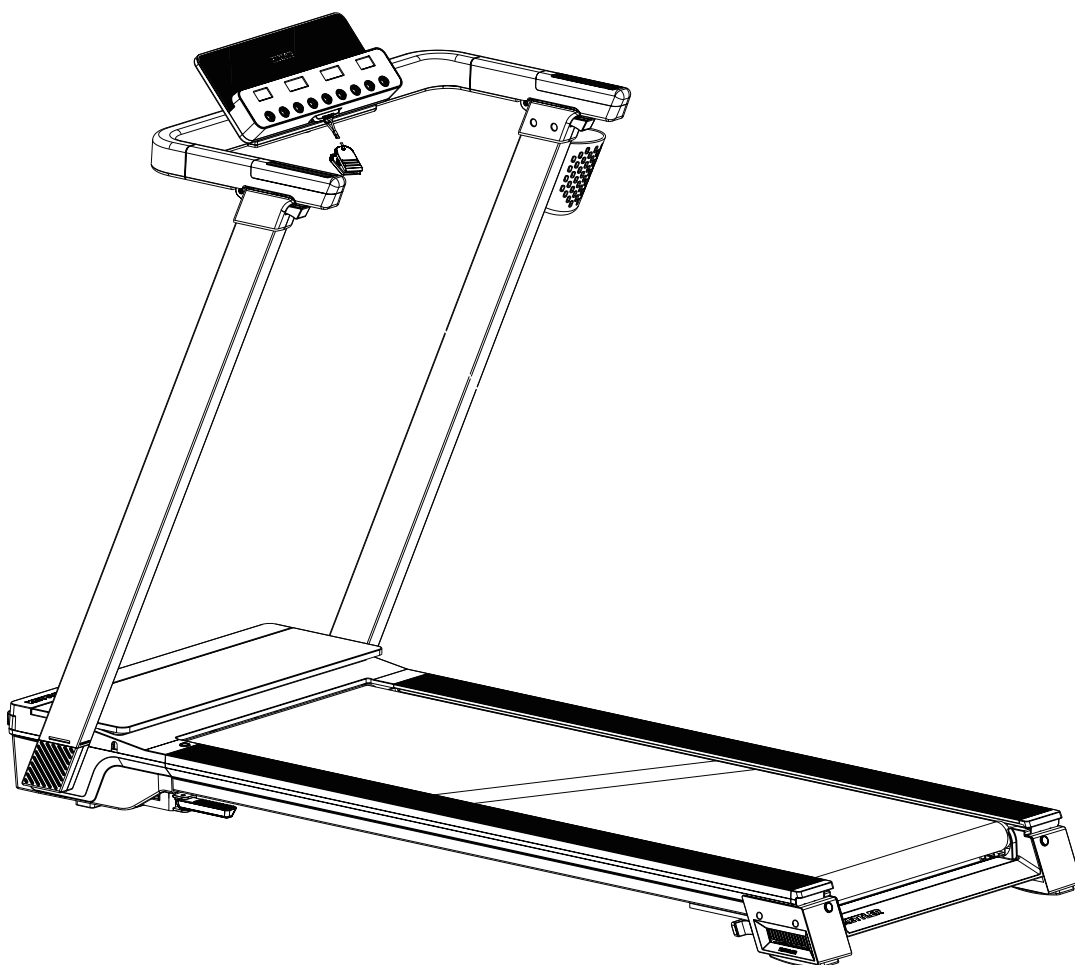
3.3 Жүгіру жолағын тазалау

Жүгіру жолын толық тазалау оның қызмет ету мерзімі мен өнімділігін арттыруға көмектеседі. Компоненттер шаңын уақытылы сүрту арқылы құрылғыны таза және жұмысқа жарамды күйде ұстаңыз. Жүгіру жолағының астында шаң жиналмауы үшін оның екі жағын тазалаңыз.

3.4 Жүгіру жолағын майлау

Жүгіру жолының электр қозғалтқышына жүктемені азайту және жүгіру төсемінің бірқалыпты қозғалысын қамтамасыз ету үшін оны мезгіл-мезгіл 100% силикон майымен майлап отыру қажет. Жаттығу құрылғысын пайдалану қарқындылығына байланысты майлау жиілігі өзгеруі мүмкін. Орта есеппен алғанда, жүгіру жолағын әр 300 км не 30 сағат жүрістен кейін майлап отыру ұсынылады. Майлау уақыты келгенде, жүгіру жолы әр 10 секунд сайын дыбыстық сигнал беріп, дисплейде «OIL» хабарын көрсетеді. Тіпті жаттығу құрылғысы қолданылмаса да, жүгіру жолы уақыт өте кеуіп кететіндіктен, оны майлап отыру қажет.

Жүгіру жолағын майлау үшін май қалпақшасын ашып, тесікке 20 мл силикон майын құйыңыз, содан кейін қалпақшаны жабыңыз. Содан кейін жүгіру жолын іске қосу қажет. Майлағышты құрылғының жүгіру бетіне жақпаңыз.



3.5 KETT ADJUSTABLE CUSHION технологиясы

Жүгіру жолындағы жүгіру жолағының қаттылығын жеке реттеу.

Технология жүгіру жолағының амортизация жүйесіндегі артқы бәсеңдеткіштерді реттеу арқылы жүгіру жолағының жеке қаттылығын қалыптастырады.

Әртүрлі жүгіру тәсілдерін пайдалану үшін жолды реттеу мүмкіндігі пайдаланушының салмағына байланысты: жеңіл, орташа, қатты амортизация.

Бұл пайдаланушының қалауына қарай жүгіру түрлерін өзгертуге мүмкіндік береді: асфальтта немесе басқа қатты жерлерде жүгіру, «құмда» жүгіру сезімі.

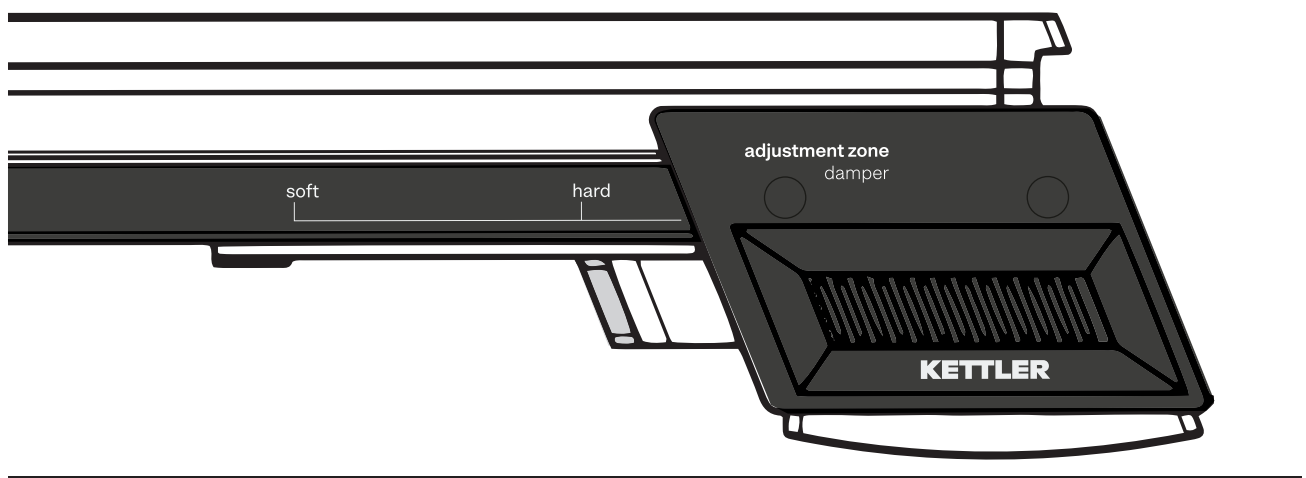
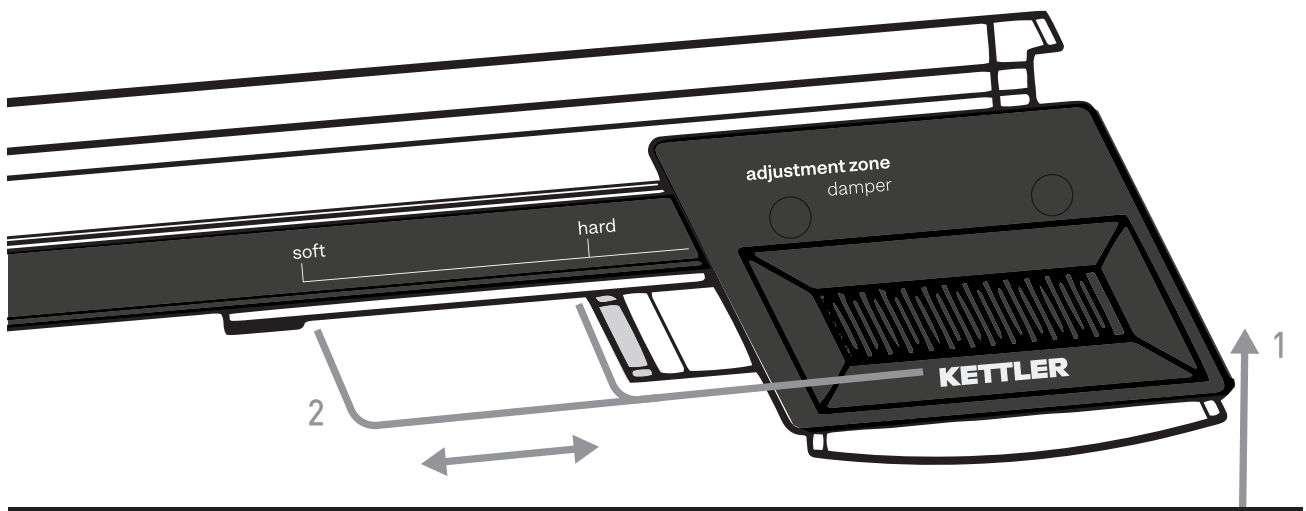
Бұл функция бір жаттығу құрылғысында тұрақты түрде бірнеше адам жаттығатын отбасылар үшін өте қолайлы: әрбір пайдаланушы жүгіру қаттылығын өз қалауы мен салмағына сәйкес реттей алады.

Бәсеңдеткіштерді реттеу бойынша нұсқау.

Бәсеңдеткіштерді реттеу үшін жүгіру жолын дайындаңыз. Жаттығу құрылғысын электр желісінен ажыратып, тегіс жерге қойыңыз. Жүгіру жолын артқы бөлігінен сәл көтеріп, жүгіртпені теңшеу қажеттілігіне қарай «hard» не «soft» мәніне қарай тартыңыз. Бұл жағдайда:

hard – максималды қаттылық

soft – максималды жұмсақтық



Пайдаланушының максималды салмағына байланысты жүгіру кезіндегі жүгіру жолағының қаттылық деңгейлерінің кестесі

Пайдаланушының максималды салмағы, кг	Hard	Middle	Soft
40	Опция қолжетімсіз	Опция қолжетімсіз	Қатты жүгіру жабынын (асфальт, бетон) имитациялау
60	Опция қолжетімсіз	Қатты жүгіру жабынын (асфальт, бетон) имитациялау	Қаттылығы орташа жүгіру жабынын (стадион жабыны) имитациялау
80	Қатты жүгіру жабынын (асфальт, бетон) имитациялау	Қаттылығы орташа жүгіру жабынын (стадион жабыны) имитациялау	Жұмсақ жүгіру жабынын имитациялау (топырақ)
100	Қатты жүгіру жабынын (асфальт, бетон) имитациялау	Қаттылығы орташа жүгіру жабынын (стадион жабыны) имитациялау	Жұмсақ жүгіру жабынын имитациялау (топырақ)
120	Қаттылығы орташа жүгіру жабынын (стадион жабыны) имитациялау	Жұмсақ жүгіру жабынын имитациялау (топырақ)	Опция қолжетімсіз

4 ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жаттығу алдында емдеуші дәрігеріңізбен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан не денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Жаттығуды бастамас бұрын Нұсқаулықты толық оқып шығыңыз.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Егер шаршау, әлсіздік не ауру белгілерін сезсеңіз, жаттығуды бастамаңыз.

Жаттығу құрылғысында алкогольдік немесе есірткілік масаң күйде жаттығуға қатаң тыйым салынады.

Егер жаттығу барысында әлсіздік, бас айналу немесе ауру белгілерін сезсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, мүмкіндігінше тезірек дәрігерге қаралыңыз.

4.1 Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулар

⚠ ҚАУІП! Жаттығу құрылғысын пайдалану кезінде де, пайдаланып болған соң да, балалар мен үй жануарларын оған жолатпау керек, өйткені ол қауіпті!

⚠ ҚАУІП! Ересек адам болмаған кезде балалар немесе үй жануарлары жаттығу құрылғысына жоламауы үшін оның қуат блогын өшіріп, сымды розеткадан суырып қойыңыз.

Өз қауіпсіздігіңізді қамтамасыз ету үшін келесі нұсқауларды орындаңыз:

- Жаттығу құрылғысын ыңғайлы және берік негізге орнату керек.
- Жаттығу құрылғысын алғашқы пайдаланар алдында қосылыстар беріктігін тексеру қажет. Құрылғыны шамамен 6 күн пайдаланғаннан кейін қайта тексеру керек.
- Дұрыс емес немесе шамадан тыс жүктемеге байланысты жарақат алып қалмау үшін жаттығу құрылғысын тек нұсқаулыққа сәйкес пайдалану керек.
- Тот басу қаупіне байланысты құрылғыны ылғалды орынжайға ұзақ уақытқа орнатпаған жөн.
- Жаттығу құрылғысының жұмысқа жарамдылығын уақтылы тексеріп отырыңыз.
- Қауіпсіздік техникасы бойынша тексеру жүргізу пайдаланушының міндетіне жатады. Мұндай тексеруді үнемі және тиісті түрде жүргізу керек.
- Ақаулы немесе зақымдалған компоненттерді сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы дереу ауыстыру қажет.
- Құрылғыны жөнделгенге дейін пайдалануға тыйым салынады.
- Құрылғыны әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақтылы тексеріп отыру.

Өз қауіпсіздігіңіз үшін:

Жаттығуды бастамас бұрын, Сізге осы құрылғыда жаттығуға болатынына сенімді болу үшін дәрігермен кеңесіңіз. Дәрігердің шешімі Сізге жасалатын жаттығу бағдарламасының негізіне алынуы тиіс. Дұрыс емес жаттығу немесе шамадан тыс жүктеме денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін.

4.2 Жаттығуларды жоспарлау және басқару

Жаттығу жоспарын қазіргі физикалық жағдайыңызға қарай құру қажет. Дәрігер жүктеме сынағы арқылы физикалық жағдайыңызды анықтап береді. Сіз осы нәтижеге сүйене отырып, жасайтын жаттығуларды жоспарлай аласыз. Егер жүктеме сынағынан өтпеген болсаңыз, жаттығу кезінде ауыр немесе шамадан тыс жүктеме алмау керек. Жаттығуды жоспарлау кезінде келесі негізгі принципті ескеру қажет: төзімділік жаттығулары жүктеме көлемімен де, жүктеме мәнімен/қарқындылығымен де реттеледі.

4.3 Пульсті өлшеу бойынша нұсқаулар

Тұтқалардағы пульс датчиктері кеуде кардиобелбеуін пайдаланбай-ақ пульсті өлшеуге мүмкіндік береді. Ол үшін екі қолмен жанасу беттерін ұстап, осы қалыпта тыныш тұру керек. Жанасу беттерін тым қатты қысып, қолыңызды қажап алмаңыз. Жүректің жиырылуы кезінде пайда болатын аздаған минималды кернеу де датчиктермен тіркеліп, электроника арқылы өңделеді. Пульс дисплейде көрсетіледі.

Пульсті дәлірек және ыңғайлырақ өлшеу үшін жаттығу құрылғысы пульсті сымсыз өлшеу жүйесімен жабдықталған. Бұл жүйені пайдалану үшін Сізге оған сәйкес келетін кеуде кардиодатчигін (таратқышты) тағу керек.

4.4 Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі

Жаттығу бағдарламасын біртіндеп бастаңыз, яғни әр 2 күн сайын бір жаттығу блогын жасаңыз. Жаттығу көлемін апта сайын арттырып отырыңыз. Қысқа кезеңдерден бастаңыз, содан кейін оларды үнемі көбейтіңіз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемелерден аулақ болыңыз, олар денсаулыққа кері әсер етуі мүмкін. Негізгі жаттығуларға қоса велосипед тебу, билеу, сыртта жүгіру сияқты басқа да кардиожүктемелер түрін орындаңыз. Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз. Жаттығу алдында әрқашан қыздырыңыз. Бұлшықеттерді созып алмау және жарақат алмау үшін кемінде бес минут созылу не гимнастика жаттығуларын жасаңыз. Пульсті үнемі тексеріп отырыңыз. Егер Сізде пульсті (ЖСЖ) өлшейтін құрал болмаса, терапевттен пульсті қалай тиімді өлшеуге болатынын сұраңыз. Жақсы жаттығу нәтижелеріне қол жеткізу үшін дәрігердің көмегімен жасыңыз бен физикалық дайындық деңгейіңізге сәйкес оңтайлы ЖСЖ диапазонын анықтаңыз.

Жаттығу кезінде пульсті үш рет өлшеңіз:

1. Жаттығуды бастамас бұрын (қалыпты пульс);
2. Жаттығуды бастағаннан кейін 10 минут өткенде (жүктеме пульсі немесе күйзеліс пульсі);
3. Жаттығу аяқталғаннан кейін 1 минут өткенде (қалпына келу пульсі).

Төмендегі кесте жаттығу үшін оңтайлы пульстің ЖСЖ анықтауға көмектеседі.

Жас	50–65%	65–75%	75–85%	65–92%	80–92%
20–23	100–128	130–148	150–167	130–181	160–181
24–27	98–125	127–145	147–164	127–178	157–178
28–31	96–123	125–142	144–161	125–174	154–174
32–35	94–120	122–139	141–157	122–170	150–170
36–39	92–118	120–136	138–154	120–167	147–167
40–43	90–115	117–133	135–150	117–163	144–163
44–47	88–112	114–130	132–147	114–159	141–159
48–51	86–110	112–127	129–144	112–155	138–155
52–55	84–107	109–124	126–140	109–152	134–152
56–59	82–105	107–121	123–137	107–148	131–148
60–63	80–102	104–118	120–133	104–144	128–144
64–67	78–99	101–115	117–130	101–141	125–141
68–70	76–98	99–113	114–128	99–138	122–138

Жүрек соғу жиілігі нақты адамның жасына, денсаулық жағдайына және физикалық дайындық деңгейіне байланысты болады. Әр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсат етілген ЖСЖ диапазоны бар. Пульстің жоғарғы және төменгі шектері арасындағы аймақ «аэробты аймақ» деп аталады.

Сіз өз жасыңызға сәйкес жоғарғы ЖСЖ шегін келесі формула арқылы анықтай аласыз:

Ерлерге:

220 минус жас (мысалы: ер кісі 44 жаста болса, оның максималды ЖСЖ минутына $220 - 44 = 176$ соққыдан аспауы тиіс).

Әйелдерге:

226 минус жас (мысалы: әйел кісі 44 жаста болса, оның максималды ЖСЖ минутына $226 - 44 = 182$ соққыдан аспауы тиіс).

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Адам жасына, денсаулық жағдайына және физикалық дайындық деңгейіне сәйкес келетін жүрек соғу жиілігінің қауіпсіз мәндерін тек емдеуші дәрігер ғана анықтай алады.

Қауіпсіздік пен жаттығу тиімділігін арттыру үшін жаттығуды бастамас бұрын дәрігерге қаралып, өзіңіздің оңтайлы ЖСЖ диапазоныңызды анықтаңыз.

Калория шығыны «аэробты аймақта» өте қарқынды болады, ол максималды күйзеліс пульсінің 65-75%-ін құрайды. Мысалы, 40 жастағы ер адам үшін:

Пульстің максималды мәні $220 - 40 = 180$ құрайды

«Аэробты аймақтың» жоғарғы шегі — $180 \times 75\% = 135$

«Аэробты аймақтың» төменгі шегі — $180 \times 65\% = 117$

Есіңізде болсын: ЖСЖ мәндері денсаулық жағдайының жалғыз көрсеткіші емес, сондықтан 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 пульс қалыпты мәніне оралуы тиіс.

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

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

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

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

Жаттығу кезінде көбірек сұйықтық ішіңіз. Адамға тәулігіне 2-3 л сұйықтық ішуге кеңес берілетінін ескеріңіз. Дегенмен, бұл көрсеткіш жаттығу кезінде айтарлықтай арта түседі. Сіз ішетін сұйықтық бөлме температурасында болуы тиіс.

4.5 Денені қыздыру және қалпына келтіру

Жаттығу алдында қыздырыну денені жаттығуға дайындап, 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 қимылдары созылу элементтерін 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, денені қыздыру мен созылу жаттығуларының қысқа кешенін жасаңыз, сөйтіп ол 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 түсіру) мен созылу жаттығуларын жатқызуға болады. Бұл бұлшықеттерді босаңсытып, қалыпқа келу процесін тезірек бастауға және жүректі тезірек тыныштандыруға көмектеседі.

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

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жаттығу алдында статикалық созылу жаттығуларын жасамаңыз: оларды жаттығудан кейін бүкіл дене бұлшықеттері жақсы қыздырылған кезде жасау керек. Мұндай жаттығуларды денені қыздырмай жасаған кезде жарақат алу қаупі артады. Оған қоса, бұл созылу түрі бұлшықеттерді босаңсытады, сондықтан созылған бұлшықеттермен кейінгі жаттығулар тиімділігі 15—20%-ке төмендейді.

- Жаттығудан алдын бұлшықеттерді орташа созуға арналған базалық жаттығулар
- Мойын және иық
Түреге тұрып басты бірнеше (бес-алты) рет алға-артқа және оңға-солға еңкейтіңіз, содан кейін бір бағытта және керісінше айналдырыңыз;
Иықтарды жоғары-төмен көтеріп, түсіріңіз, содан кейін оларды бірге және жеке-жеке айналдырыңыз;

- **Қолдар**
Қолды біркелкі сермеңіз және оларды кезек-кезең жоғары көтеріп, сәл артқы тарту арқылы екі жаққа созыңыз. Қолды екі жаққа созып, алдымен иық, содан кейін шынтақ буындарын баяу айналдырыңыз;
Қолды алға қарай созып, жұдырықтарды бірнеше рет ашып, жұмыңыз, содан кейін жұдырықтарды қысып, бір бағытта және керісінше айналдырыңыз;
- **Кеуде**
Кеуде мен арқа бұлшықеттерін созыңыз — алға қарай еңкейіп, арқаны дөңгелектеңіз, содан кейін тік тұрып, кеуде қуысын ашу арқылы иықтарды артқа қарай тартыңыз;
- **Бел**
Алға, артқа және екі жаққа қарай бірнеше (бес-алты) рет еңкейіңіз, бірнеше рет жамбасты бұрыңыз, денені екі жаққа баяу бұрыңыз;
- **Аяқтар**
Орташа амплитудамен бірнеше рет аттап түсіңіз;
Сандарды жоғары көтеру арқылы бір орында жүріңіз;
Аяқ бастарын айналдырыңыз;
Аяқты бүкпей, алға қарай баяу еңкею арқылы қол саусақтарын аяқ саусақтарының ұшына тигізуге тырысыңыз.

Созылу алдында:

Тыныс алу мен ЖСЖ қалпына келгенше күтіңіз.

Бір жұтым су ішіңіз.

Өзіңізге орын дайындаңыз: гимнастикалық кілемшені төсеңіз, тірек табыңыз (мысалы, швед қабырғасы), өзіңізді айнадан көретін жерге жайғасуға тырысыңыз.

Созылмалы таспаны дайындаңыз — ол икемге келуі қиын дене қалыптарында ұстауға көмектеседі.

Созылу кезінде:

жаттығуға белсенді қатысқан бұлшықет топтарымен жұмыс істеңіз;

барлық іс-қимылдарды серпілмей, жұлқынбай баяу және біркелкі орындаңыз;

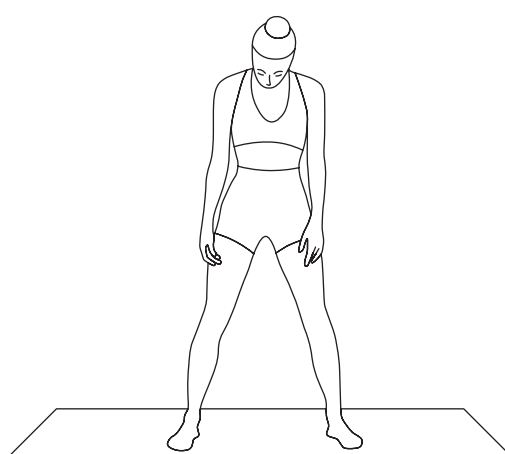
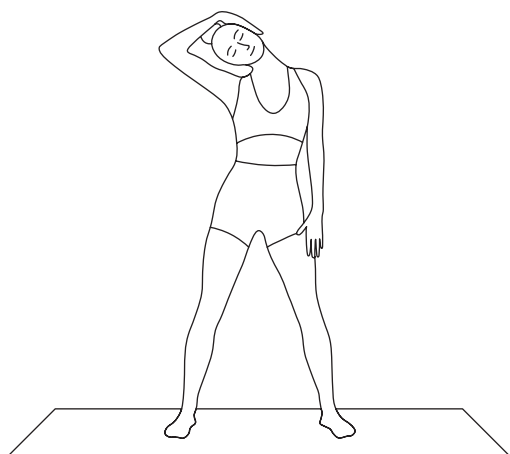
бұлшықетті созу алдында оны босаңсытыңыз;

не сезетініңізді қадағалаңыз — керілу мен жағымды ауыру сезімі қалыпты жағдай, ал кенеттен ауыру мен ашып ауруға жол бермеңіз;

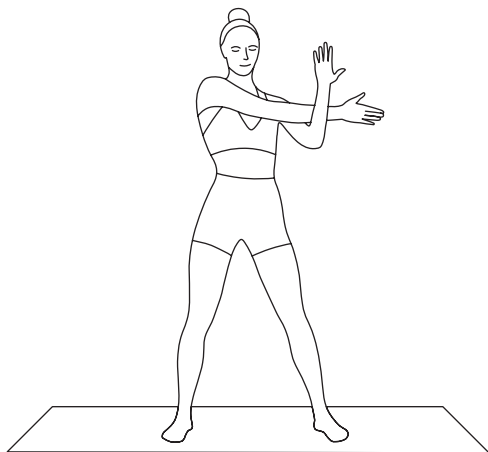
жаттығуды жұппен жасамаңыз — басқа адам Сіз сезген нәрсені сезбейтіндіктен, ол шамадан тыс басып не тартып жіберуі мүмкін;

демді ұстамай, қалыпты тыныс алыңыз;

әр қалыпта 30 секундтан артық тұрмаңыз.

4.6 Базалық жаттығулар**Мойын**

Басты екі жаққа және алға қарай ақырын еңкейтіп, басты алақанмен итеру арқылы қысымды бірте-бірте арттырыңыз.



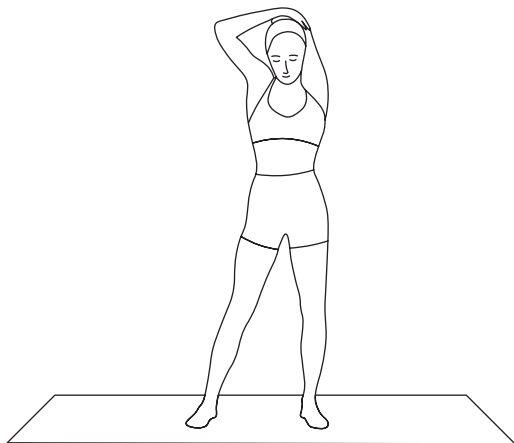
Иықтар

Қолды еденге параллель (оң қолды солға, сол қолды оңға) созып, екінші қолмен шынтақты ақырын артқа қарай тартыңыз.



Бицепс

Қолды алға қарай созып, алақанды жоғары қаратыңыз. Екінші қолмен саусақтарды басып, төмен қарай тартыңыз.



Трицепс

Қолды шынтақтан бүгіп, оны арқаға апарыңыз. Саусақтарды омыртқа бойымен төмен қарай тартып, екінші қолмен иықты аздап басыңыз.



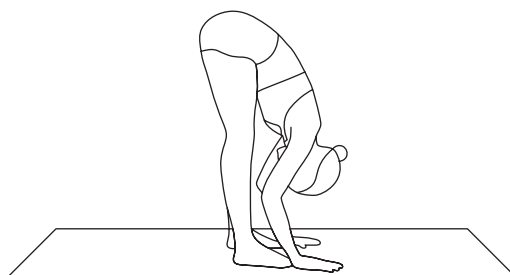
Кеуде

Қолды арқа тұсына апарып, саусақтарды айқастырып, денені жоғары қарай созыңыз.



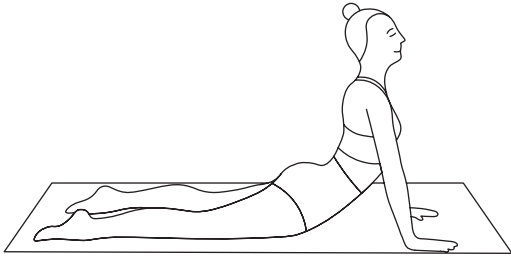
Іш бұлшықеттері

Оң қолды жоғары көтеріп, денені солға қарай еңкейтіп, солға қарай созылыңыз. Екінші қолмен қимылды қайталаңыз.



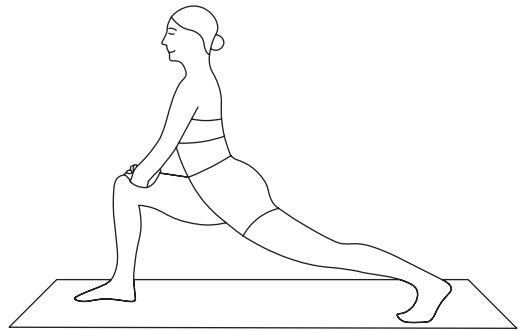
Арқа және омыртқа

Аяқтарды сәл бүгіп, иық деңгейінде қойыңыз, содан кейін төмен қарай еңкейіп, сандарды құшақтаңыз. Денені төмен қарай созыңыз. Қолмен аяқ саусақтарына қарай созылып, оларға қол тигізуге тырысыңыз.



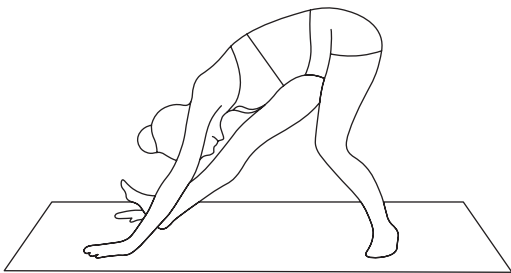
Іш тығыршығы

Кілемшеге ішпен жатып, қолды жерге тіреңіз, содан кейін денені жоғары көтеру арқылы іш тығыршығын созыңыз. Басты тік ұстаңыз.

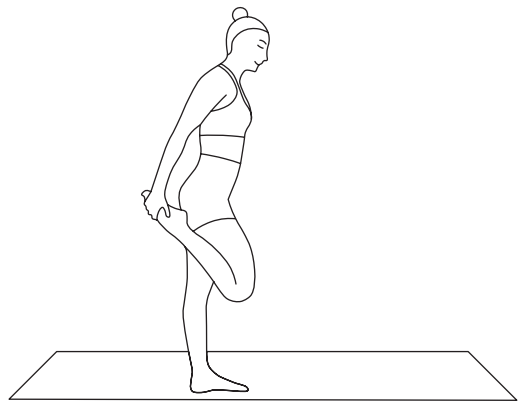


Аяқтар

Бір аяқпен алға аттап түсіп, тірейтін аяқтың тізесіне денені еңкейту арқылы екінші аяқтың балтыр және тақым бұлшықеттерін созыңыз.



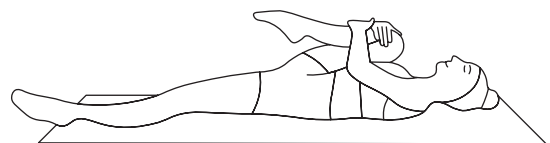
Алға бір қадам жасап, өкшеге тұрыңыз. Дене салмағын екінші аяққа ауыстырып, оны сәл бүгіңіз. Екі қолды тізеге қойып, төмен қарай еңкею арқылы сан бицепсі мен тақым сіңірін созыңыз.



Аяқты тізеден бүгіп, оны артқа қарай тартыңыз және аяқ басын қолмен ұстаңыз. Квадрицепсті созу үшін табанды бөксеге қарай тартыңыз.

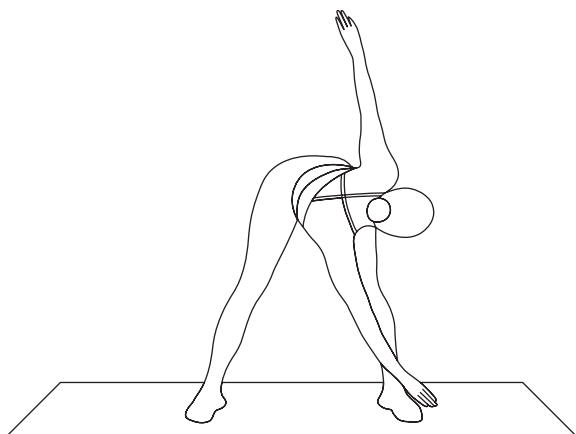


Бір аяқпен алға алшақ аттап түсіп, қолды жоғары көтеріңіз және шап бұлшықеттерін созыңыз.



Сан және бөксе

Аяқты тізеден бүгіп, оны жоғары көтеру арқылы санды ішке қарай тартыңыз. Сан бицепсі мен бөксе бұлшықеттерін созу үшін қолмен балтырды басыңыз.

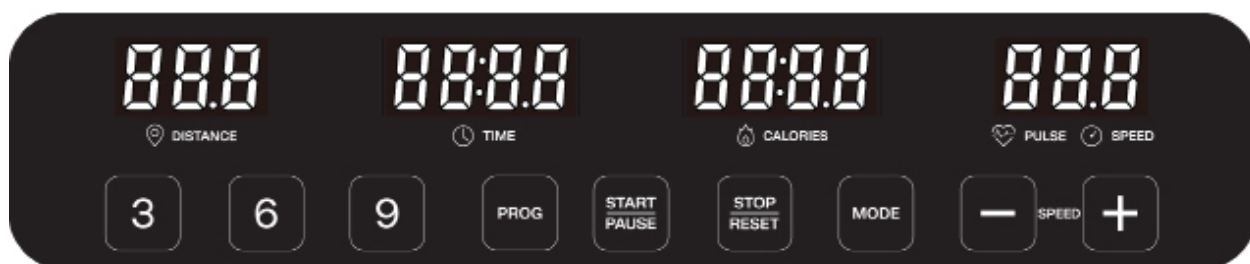


Бүкіл дене үшін

Диірмен — қарқынды жаттығудан кейін бүкіл дене бұлшықеттерін созуға арналған классикалық жаттығу. Аяқтарды иық деңгейінен алшақ орналастырып, қолды екі жаққа созыңыз, содан кейін алға қарай еңкейіп, қол саусақтарын кезек-кезек аяқ басына тигізіңіз немесе әзірше саусақтарды тигізе алмасаңыз, оларға қарай жай ғана тартылыңыз.

4.7 Жаттығу компьютерінің сипаттамасы

Дисплей бес жаттығу көрсеткішін көрсетеді. Пульс пен жылдамдық кезекпен көрсетіледі.



Дисплейдегі жазу	Параметр
DISTANCE	Жүріп өткен қашықтық, км
TIME	Жаттығу уақыты Жылдамдық, км/сағ
CALORIES	Жағылған калория, ккал
PULSE	Жүрек соғу жиілігі (пульс)
SPEED	Қадамдар саны

Функциялық батырмалар:

«PROG» батырмасы: Жаттығу бағдарламалары. P01–P36 алдын ала орнатылған бағдарламалары, U1–U3 пайдаланушы бағдарламалары және май талдағышы (Fat) функциялары арасында циклдік таңдау үшін P пернесін басыңыз.

«MODE» батырмасы: Жаттығулар режимі. Бұл батырма кері санақ уақыты → қашықтықты кері санау → калорияларды кері санау → қалыпты режим арасында циклдік таңдауға арналған.

Таңдалған режимді растаған кезде қажетті мәнді орнату үшін +/- батырмаларын басыңыз, содан кейін іске қосу батырмасын басыңыз. Кері санау қосылады.

«START/PAUSE» батырмасы: Жаттығуды бастау үшін осы пернені басыңыз. Пауза жасау үшін пернені жаттығу кезінде басыңыз.

«STOP» батырмасы: жүгіру жолы жұмыс істеп тұрғанда немесе кідіріс режимінде болғанда, осы батырманы басыңыз, жүгіру жолы тоқтайды және барлық деректер жойылады.

«+/-» батырмасы: Теңшеу кезінде мәнді арттыру немесе азайту үшін «+/-» батырмасын басыңыз. Жүгіру кезінде жылдамдықты реттеу үшін «+/-» пернесін басыңыз.

Жылдамдықты жылдам таңдау батырмалары: 3, 6, 9. Жүгіру кезінде қажетті жылдамдықты таңдау үшін 3, 6, 9 батырмаларының бірін басыңыз.

Жаттығу құрылғысын қосу және өшіру

1. Қуат сымы ашасын жерге тұйықталған розеткаға қосыңыз, қуатты қосыңыз, электронды сағат экраны қысқа дыбыстық сигналмен қосылады, осыдан кейін сақтандырғышты іске қосыңыз.
2. Қауіпсіздік кілтін басқару тақтасындағы розеткаға салып, екінші ұшын киіміңізге бекітіңіз.
3. Басқару тақтасындағы көрсеткіштер 2 секунд қосылып тұрады, осыдан кейін бағдарламаны қолмен енгізіңіз.
4. Іске қосу батырмасын басыңыз. Дисплейде дыбыстық сигналдармен бірге кері санау таймері көрсетіледі. Үш секундтық кері санақтан кейін жүгіру жолағы 1 км/сағ жылдамдықпен қозғала бастайды.
5. Жүгіру жолы жұмыс істеп тұрған кезде жүгіру жолын тоқтату және жаттығуды тоқтата тұру үшін «START/PAUSE» батырмасын басыңыз.
6. Жаттығу құрылғысын өшіру. Қуат батырмасын басу арқылы жаттығу құрылғысын кез келген жұмыс режимінде өшіруге болады, бұл өнімнің одан кейінгі жұмысына әсер етпейді.

Жаттығу құрылғысының бағдарламалық жасақтамасы қауіпсіздікті үнемі бақылайды. Қандай да бір ақаулық анықталса, жүгіру жолағы тоқтатылады. Экранда хабар көрсетіліп, дыбыстық сигнал ойнатылады.

Қауіпсіздік кілтінің функциясы

Қауіпсіздік кілті апаттық жағдай орын алса, жүгіру жолын тоқтата алатын тактілік қосқыштан, қысқыштан және нейлон сымынан тұрады. Қауіпсіздік кілті дұрыс орнатылмаса, жаттығу құрылғысы автоматты түрде тоқтатылады, басқару тақтасы қолжетімсіз болады және мониторда «---» көрсетіледі, ал қауіпсіздік кілті ескерту дыбысымен өшеді. Пайдаланушы қауіпсіздік кілтін қайтарғаннан кейін құрылғы қалыпты күйде жұмыс істейді.

Мақсатты параметр бойынша жаттығу (қол режимі)

Жүгіру жолында уақытқа, қашықтыққа не калория шығынына қатысты мақсатты параметр бойынша жаттығу мүмкіндігі бар.

Әдепкі бағдарлама уақыты: 30 мин., орнату диапазоны: 5-99 мин.; орнату қадамы: 1 мин.

Әдепкі қашықтық: 1 км, орнату диапазоны: 1—99 км, орнату қадамы: 1 км.

Әдепкі калория шығыны: 50 ккал, орнату диапазоны: 20—9990 ккал, орнату қадамы: 10 ккал.

Мақсатты параметр бойынша жаттығуды бастау үшін:

1. Іске қосу батырмасын басу арқылы жүгіру жолын «Жаттығуға дайындық» күйіне келтіріңіз. Дисплейде дыбыстық сигналдармен бірге кері санау таймері көрсетіледі. 5 секундтық кері санақтан кейін жүгіру жолағы 1 км/сағ. жылдамдықпен қозғала бастайды.
2. MODE батырмасы арқылы келесі мақсатты параметрлердің бірін таңдаңыз: жаттығу уақыты (TIME), жүріп өткен қашықтық (DIST), калория шығыны (CAL). Таңдалған параметр дисплейде жыпылықтай бастайды.
3. +/- пернелері арқылы мақсатты параметр мәнін орнатыңыз.
4. Жаттығуды бастау үшін START пернесін басыңыз. Жүгіру жолағы минималды жылдамдықпен қозғала бастайды. Жылдамдықты +/- пернелері және жылдамдықты жылдам таңдау пернелері (пернелер сипаттамасын қараңыз) арқылы басқаруға болады.

Мақсатты параметрлерді теңшеу диапазоны:

	Минимум	Алдын ала орнатылған мән	Теңшеу диапазоны	Дисплей диапазоны
Уақыт	0:00	30:00	5:00–99:00	0:00~99:59
Жылдамдықты арттыру	0,0	1.0	1,0–12,0	1,0–12,0
Қашықтық	0:00	1,00	1,00–99,9	0,00–99,9
Калориялар	0,0	50,0	20,0–990	0,0–999

Алдын ала орнатылған жаттығу бағдарламаларын пайдалану

Жүгіру жолының компьютерінде жүгіру жолағының жылдамдығы мен еңіс бұрышын уақыт бойынша өзгертетін әртүрлі профильдерді қамтитын алдын ала орнатылған 36 жаттығу бағдарламасы бар. Бұл бағдарламалар жаттығуларды түрлендіріп, оларды қызықты етуге көмектеседі.

1. Тоқтату режимінде 36 бағдарламаның 1-ін таңдау үшін P батырмасын басыңыз. Таңдалған бағдарламаға кіру үшін M пернесін басыңыз.
2. +/- пернелерін басу арқылы минутпен берілген қажетті жаттығу ұзақтығын орнатыңыз (әдепкі бойынша – 30 мин, диапазон – 5—99 мин, қадам – 1 мин).

3. Жаттығуды бастау үшін іске қосу пернесін басыңыз. 5 секундтық кері санақтан кейін жүгіру жолағы қозғала бастайды.
4. Алдын ала орнатылған бағдарламалар 10 сегментке бөлінген, әрбір сегменттің әдепкі ұзақтығы — 3 минут.
5. Сегменттер арасында ауысқан кезде дыбыстық сигнал естіледі.
6. Жаттығуды үзгіңіз келсе, START/PAUSE батырмасын басыңыз, барлық параметрлер сақталады.
7. Жаттығу аяқталған кезде жүгіру жолағы тоқтағанша, жылдамдық ақырын төмендейді. Дисплейде жаттығудың аяқталғаны туралы хабар пайда болып, дыбыстық сигнал естіледі.
8. Жүгіру жолағын шұғыл тоқтату үшін қауіпсіздік кілтін шығарыңыз. Дисплейде «--- ---» пайда болады және дыбыстық сигнал естіледі.

Кіріктірілген бағдарламалар үшін жылдамдықты өзгерту профилдері:

Бағдарлама/Сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Жылдамдық, км/сағ	2	6	8	8	10	10	8	8	6	3
P2	Жылдамдық, км/сағ	3	5	7	11	14	14	12	8	4	2
P3	Жылдамдық, км/сағ	3	8	7	12	6	12	9	1	8	5
P4	Жылдамдық, км/сағ	2	4	6	7	8	8	7	6	5	4
P5	Жылдамдық, км/сағ	1	2	4	6	7	6	6	5	4	3
P6	Жылдамдық, км/сағ	3	4	6	7	6	7	6	7	5	3
P7	Жылдамдық, км/сағ	3	6	7	8	9	8	7	5	3	3
P8	Жылдамдық, км/сағ	3	6	10	10	12	9	12	9	5	3
P9	Жылдамдық, км/сағ	3	4	6	3	5	7	9	8	5	3
P10	Жылдамдық, км/сағ	3	6	8	10	10	9	8	6	3	2
P11	Жылдамдық, км/сағ	3	5	9	14	14	14	9	7	5	3
P12	Жылдамдық, км/сағ	3	4	5	4	6	5	4	3	3	2
P13	Жылдамдық, км/сағ	4	5	7	5	5	7	5	3	3	2
P14	Жылдамдық, км/сағ	3	4	7	9	9	9	9	9	5	4
P15	Жылдамдық, км/сағ	1	4	7	10	12	10	7	4	1	1
P16	Жылдамдық, км/сағ	4	4	10	4	10	4	10	5	3	2
P17	Жылдамдық, км/сағ	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5
P18	Жылдамдық, км/сағ	2	4	6	8	8	7	8	6	4	2
P19	Жылдамдық, км/сағ	2	5	10	5	2	2	5	10	5	2
P20	Жылдамдық, км/сағ	2	6	12	3	6	12	3	6	12	3
P21	Жылдамдық, км/сағ	2	4	5	8	12	2	4	5	8	12
P22	Жылдамдық, км/сағ	2	4	4	6	8	10	8	6	4	2
P23	Жылдамдық, км/сағ	2	8	2	8	2	8	2	8	4	2
P24	Жылдамдық, км/сағ	3	8	5	8	5	8	5	8	4	4
P25	Жылдамдық, км/сағ	2	7	10	6	3	8	6	10	9	4
P26	Жылдамдық, км/сағ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P27	Жылдамдық, км/сағ	1	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P28	Жылдамдық, км/сағ	1	5	9	12	13	12	9	5	1	1
P29	Жылдамдық, км/сағ	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5
P30	Жылдамдық, км/сағ	1	3	5	7	9	9	9	9	9	9
P31	Жылдамдық, км/сағ	3	7	11	11	11	9	6	4	4	2
P32	Жылдамдық, км/сағ	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1
P33	Жылдамдық, км/сағ	2	4	6	9	10	9	6	4	2	1
P34	Жылдамдық, км/сағ	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P35	Жылдамдық, км/сағ	1	4	8	4	3	4	8	4	3	2
P36	Жылдамдық, км/сағ	3	6	6	6	8	8	11	8	5	3

Жеке жаттығу бағдарламаларын жасау

U01, U02, U03 бағдарламалары — жеке фитнес мақсатыңызға негізделген жеке жаттығу бағдарламаларын жасауға мүмкіндік беретін пайдаланушы бағдарламалары. Жалпы 3 пайдаланушы бағдарламасын жасауға болады.

1. U1~U3 бағдарламаларының бірін таңдау үшін P батырмасын басыңыз.
2. Әр сегмент үшін белгілі бір жылдамдықты орнату үшін M батырмасын басыңыз. +/- батырмаларын немесе жылдамдықты жылдам таңдау батырмаларын пайдаланып қажетті мәнді таңдаңыз. Келесі теңшелімге өту үшін M пернесін басыңыз.
3. Барлық қажетті параметрлерді енгізгеннен кейін эксклюзивті пайдаланушы бағдарламасы құрылғы жадында сақталады.
4. Жеке бағдарлама бойынша жаттығуды бастау үшін қажетті бағдарламаны таңдап, іске қосу батырмасын басыңыз.

Май талдағышы (FAT) функциясын пайдалану

Май талдағышы — пайдаланушы денесіндегі май тінінің құрамын есептеуге арналған арнайы бағдарлама.

Бағдарлама дене пропорцияларын бағаламай, пайдаланушы бойы мен салмағын талдайды.

1. FAT функциясын таңдау үшін жолды қосып, P батырмасын басыңыз.

Параметрді таңдау үшін M батырмасын басыңыз, қажетті теңшелімдерді орнату үшін +/- батырмаларын пайдаланыңыз: F1 – жыныс. Қажетті мәнді таңдаңыз. 1 – ер, 2 – әйел. Әдепкі бойынша 1 мәні орнатылған.

F2 – 10-99 ауқымындағы жас. Әдепкі бойынша 25 мәні орнатылған.

F3 – 100–200 см диапазонындағы бой, әдепкідей 170 см орнатылған.

F4 – 20—150 кг ауқымындағы салмақ, әдепкі бойынша 70 кг орнатылған.

F5 барлық параметрлердің орнатылғанын және құрылғы дене массасының индексін талдау режиміне ауысатынын көрсетеді. Импульстік датчиктерді ұстап, дисплейде нәтижелер пайда болғанша 8 секунд күте тұрыңыз.

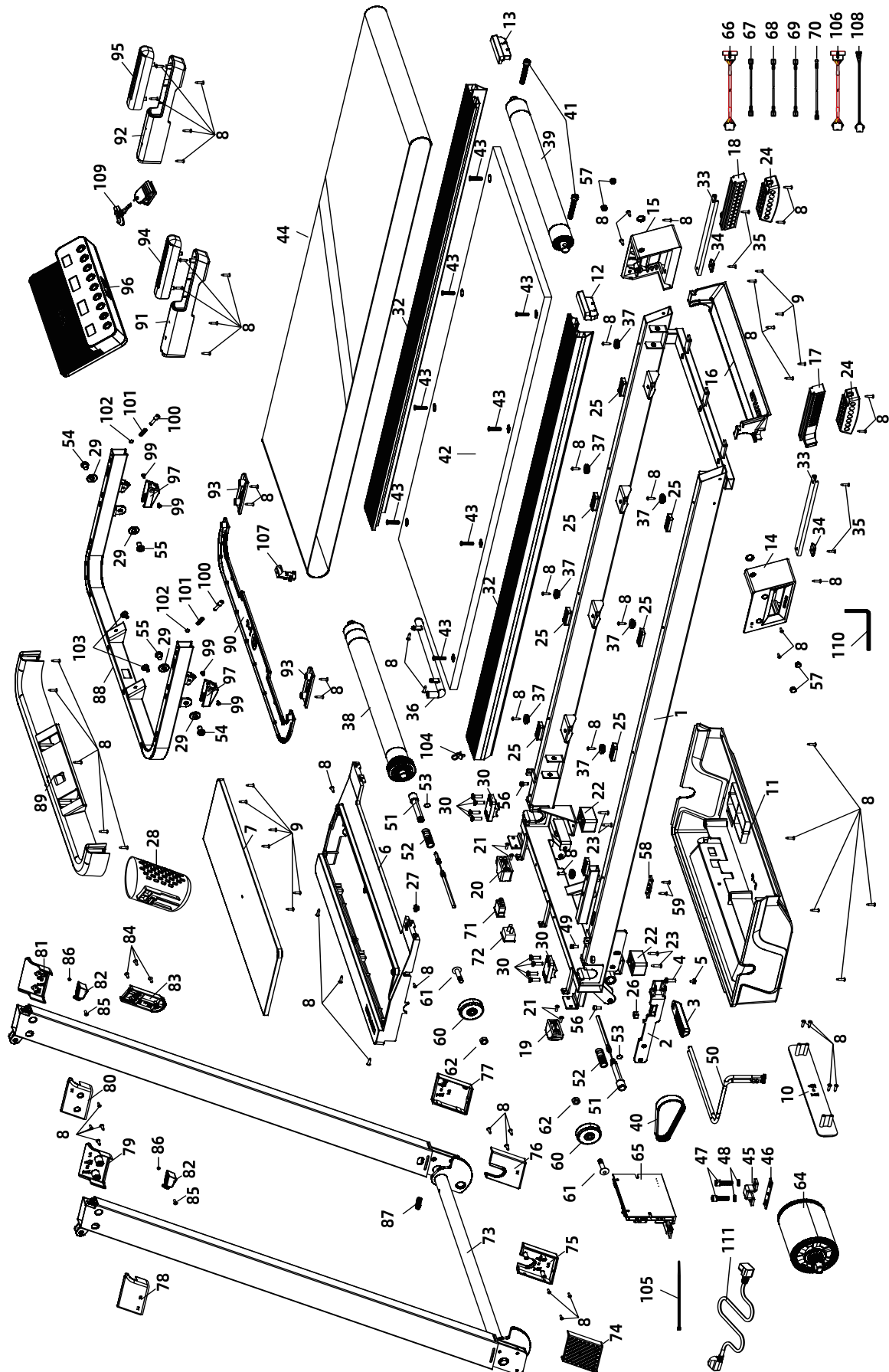
Өлшем мәндері:

ДМИ мәні	Жалпы сипаттамасы
18 және одан аз	Жеткіліксіз дене салмағы
18–24	Қалыпты
25–30	Артық дене салмағы
30 және одан көп	Семіздік

5 АҚАУЛАР ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ЖОЮ

Қате коды	Қате сипаттамасы	Ұсынылған шешім
E01	Бағдарламалық жасақтама қатесі	Жүгіру жолын қайта іске қосыңыз
E02	Мотор жұмысындағы қате	Жүгіру жолын қайта іске қосыңыз
E03	IPM модулінің қызып кетуі	Жүгіру жолын қайта іске қосыңыз
E04	Желілік кернеу тым төмен	Желілік кернеудің дұрыстығын тексеріңіз
E05	Желілік кернеу тым жоғары	Желілік кернеудің дұрыстығын тексеріңіз
E06	Қозғалтқышты фазаның жоғалуынан қорғау	Қозғалтқыштың үш фазалы желілік қосылымын тексеріңіз
E07	Қозғалтқыштың тоқтап қалуы	Мотордың қуат беру сымы дұрыс жалғанғанын тексеріңіз, қозғалтқыш бұғатталмағанын тексеріңіз
E09	Мотор іске қосылмайды	Іске қосу қозғалтқышын тексеріңіз
E12	Мотор шамадан тыс жүктелген	Жүгіру жолын қайта іске қосыңыз
E13	Артық ток кернеуінен қорғау	Жүгіру жолын қайта іске қосыңыз
E14	Консоль мен жүгіру жолы арасындағы байланыстың жоғалуы	Қосылым сымдарын тексеріңіз
E15	Қосылым қатесі	Мотор мен басқару блогы арасындағы қосылым сымдарын және ағытпаларды тексеріңіз. Егер олар зақымдалған болса, оларды ауыстыру керек. Егер проблема шешілмесе, басқару блогын ауыстыру қажет

6 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ БӨЛШЕКТЕР СХЕМАСЫ



7 ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ

№	Атауы	Сипаттамасы	Саны
1	Негізгі қаңқа		1
2	Тірек		1
3	Тірегіш		1
4	Алтықырлы бұран	Ø10*Ø6*M4*22L	1
5	Алтықырлы бұран	Ø10*M4*8L	1
6	Үстіңгі мотор қаптамасы		1
7	Мотор қаптамасының қақпағы (үстіңгі)		1
8	Бұраншеге	ST3,9*14L	74
9	Бұраншеге	ST3,9*8L	9
10	Мотор бөлігінің қақпағы (алдыңғы)		1
11	Мотор қаптамасы (астыңғы)		1
12	Сәндік ендіріме (сол жақ)		1
13	Сәндік ендіріме (оң жақ)		1
14	Өкшелік (сол жақ)		1
15	Өкшелік (оң жақ)		1
16	Жүгіру жолағының артқы қақпағы		1
17	Бәсеңдеткішті реттеу бөлшегі (сол жақ)		1
18	Бәсеңдеткішті реттеу бөлшегі (оң жақ)		1
19	Кушон (сол жақ)		1
20	Кушон (оң жақ)		1
21	Бұраншеге	M4*P0,7*10L	4
22	Алдыңғы тірек		2
23	Бұраншеге	Φ11	4
24	Артқы бәсеңдеткіш кушоны		2
25	Дека көпшігі		8
26	Бітеуіш		1
27	Қақпақ		3
28	Бөтелке ұстағыш		1
29	Тығырық		4
30	Консоль ұстағыш		2
31	Ішкі жағы алтықырлы бұран	M6*20L	8
32	Бүйірлік қаптама		2
33	Бүйірлік қаптама тірегі		2
34	Шектегіш		2
35	Бұраншеге	ST4,2*14L	4
36	Май бағыттаушы түтік		1
37	Аралық бөлшек	Ø20*7	8
38	Алдыңғы ролик	Ø54*Ø42*Ø15*502,5(523,5)L	1
39	Артқы ролик	Ø42*Ø15*500(518)L	1
40	Жетекті белдік	PJ286	1
41	Алтықырлы бұран	M8*55L	3
42	Дека	1130*516*15T	1
43	Ішкі жағы алтықырлы бұран	M8*30L	8
44	Жүгіру жолағы	450*2580*1,4T	1
45	Мотор бекіткіші	91*18*4T	1

№	Атауы	Сипаттамасы	Саны
46	Тойтарғыш	74*18*2Т	1
47	Алтықырлы бұран	M8*P1,25*35L	2
48	Серіппелі тығырық	Ø8,1*14,5*2,4Т	2
49	Алтықырлы бұран	M5*P0,8*30L*5Т	1
50	Сымды кабель	750 мм	2
51	Бекіткіш	Ø15,6*Ø11,5*M6*86	2
52	Бекіткіш серіппесі	Ø15*Ø12*Ø1,5*60	2
53	Резеңке манжет	Ø10,2*1Т	2
54	Алтықырлы бұран	Ø12,5*Ø8*M6*15L	2
55	Ішкі жағы алтықырлы бұран	Ø12,5*M6*8L	2
56	Алтықырлы бұран	M8*P1,25*30L	2
57	Бітеуіш	black	8
58	Сым бекіткіші	51*18*3Т	1
59	Ішкі жағы алтықырлы бұран	M4*P0,7*8L	2
60	Тасымалдау ролигі	PA6+TPE	2
61	Ішкі жағы алтықырлы бұран	M8*45L	2
62	Табандатпа сомын	M8*7Т	2
63	Қуат беру бауы		1
64	Электрқозғалтқыш	1,25HP/4300RPM	1
65	Контроллер	220VAC	1
66	Сигнал сымы	1400 мм	1
67	Сигнал сымы (қоңыр)	100L	1
68	Сигнал сымы (көк)		1
69	Сигнал сымы (қоңыр)	200L	1
70	Жерге тұйықтау сымы	100L	1
71	Ажыратқыш	10A	1
72	Қуат көзі	DB-14-5F(2.0)	1
73	Консоль тағаны		1
74	Төменгі сол жақ сәндік тағанға арналған сол жақ қаптама		1
75	Төменгі сол жақ сәндік тағанға арналған оң жақ қаптама		1
76	Төменгі оң жақ сәндік тағанға арналған сол жақ қаптама		1
77	Төменгі оң жақ сәндік тағанға арналған оң жақ қаптама		1
78	Жоғарғы сол жақ сәндік тағанға арналған сол жақ қаптама		1
79	Жоғарғы сол жақ сәндік тағанға арналған оң жақ қаптама		1
80	Жоғарғы оң жақ сәндік тағанға арналған сол жақ қаптама		1
81	Жоғарғы оң жақ сәндік тағанға арналған оң жақ қаптама		1
82	Жинау иінірегі		1
83	Бөтелке ұстағышының негізі		1
84	Бұранда	M5*P0,8*10L	3
85	Ішкі жағы алтықырлы бұран	M4*P0,7*20L	2
86	Табандатпа сомын	M4*P0,7	2

№	Атауы	Сипаттамасы	Саны
87	Тығыздағыш сақина	PVC	1
88	Тұтқа		1
89	Консоль қаптамасы (үстіңгі)		1
90	Консоль қаптамасы (астыңғы)		1
91	Тұтқа қаптамасы (сол жақ)		1
92	Тұтқа қаптамасы (оң жақ)		1
93	Тұтқа қаптамасы (астыңғы)		2
94	ЖСЖ датчигіне арналған тұтқа қаптамасы (сол жақ)		1
95	ЖСЖ датчигіне арналған тұтқа қаптамасы (оң жақ)		1
96	Консоль		1
97	Шектегіш		2
98	Бұраншеге	ST2,9*12L	18
99	Бұранда	M4*P0,7*8L	4
100	Серіппелі бекіткіш	Ø8*10*Ø5*27,5	2
101	Бекіткіш серіппесі	Ø7,5*Ø5,9*Ø0,8*18	2
102	Тежеуіш сақина	Ø4,7*0,6T	2
103	Ішкі жағы алтықырлы бұран	Ø8*3,5*M6*6,5	2
104	Бекіткіш		1
105	Бекіткіш	4*250L	4
106	Сигнал сымы	700 мм	1
107	Проектор		1
108	ЖСЖ датчигінің сымы	650 мм	2
109	Қауіпсіздік кілті		1
110	Алтықырлы кілт (6 мм)	5,9 mm * 90 mml * 50 mml	1
111	Қуат кабелі		1

8 ТЕХНИКАЛЫҚ АҚПАРАТ

Жаттығу құрылғысының қуаты	Желі: 220 В
Қозғалтқыш қуаты	1.25 а.к.
Жиналмаған күйдегі өлшемдері	159*70,6*113,5 см
Жүгіру жолағының өлшемдері	129×45 см
Брутто салмағы	48.5 кг
Нетто салмағы	43 кг
Пайдаланушының максималды салмағы	120 кг
Ұсынылған пайдаланушы бойы	Ешқандай шектеу жоқ
Минималды жүгіру жылдамдығы	1 км/сағ
Максималды жүгіру жылдамдығы	14 км/сағ
Бұйымның кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына 2 жыл Жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл



Сауда белгісі: KETTLER

Моделі: SMART R2 07888-920

Қытайда жасалған

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

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) сақтап қоюыңызды сұраймыз.

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