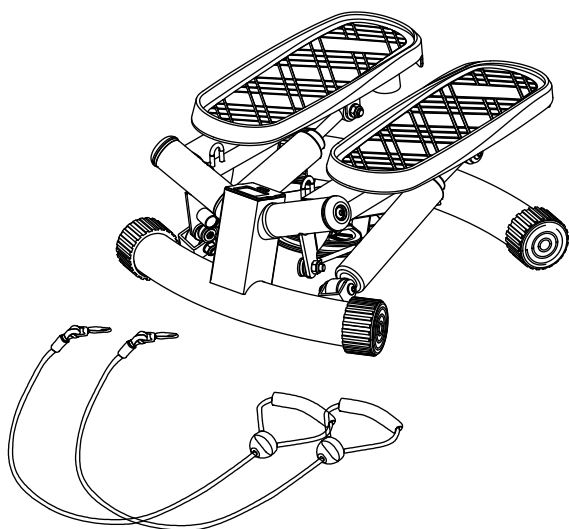




ENERGY EFFICIENT

SMART START

EVER PROOF



FRAME WARRANTY

Қаңқаға кепілдік

YEARS

7

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ

СТЕППЕР

S-214 RUSH

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

Мазмұны

1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары	4
2. TORNEO S-214 RUSH степперінің артықшылықтары	8
3. Техникалық сипаттамалары	9
4. Жиынтықтама	10
5. Пайдалануға дайындық.....	11
6. Жаттығу компьютері	13
7. Жаттығу процесінің сипаттамасы	15
8. Тамақтану бойынша ұсынымдар	19
9. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу	24
10. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату	26
11. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі схемасы	27
12. Жиынтықтауыштар тізімі	28

Құрметті сатып алушы!

Біздің жаттығу құрылғымызды таңдағаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO S-214 RUSH степпері функциялылық пен ойластырылған дизайнға ие. Степпермен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күйді жақсартып, жүрек-қантамыр жүйесін нығайтуға көмектеседі. TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!



Жаттығу құрылғысын құрастыру және пайдалану алдында осы пайдалану және құрастыру нұсқаулығын мұқият оқып шығыңыз. Онда жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану, оған техникалық қызмет көрсету және сақтау туралы маңызды ақпарат берілген. Бұл Нұсқаулықты жаттығу құрылғысын пайдалану мерзімі аяқталғанға дейін міндетті түрде сақтаңыз.

1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары

- Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын коммерциялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.
- Жаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыларды жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану шаралары туралы хабардар етуге жауапты.
- Егер өндіруші ұсынған болса, жаттығу құрылғысындағы ескерту белгілерін оқып шығыңыз. Жаттығу құрылғысын пайдалану мерзімі аяқталғанға дейін 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 жұмыс істеп тұрған орынжайда қараусыз қалдырмаңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалмалы механизмдеріне адамның не жануардың дене мүшесі қысылып қалуы жарақат алуға немесе өлімге әкелуі мүмкін.

- Балалар мен физикалық, сенсорлық не ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар олардың қауіпсіздігіне жауапты адамдардың бақылауынсыз жаттығу құрылғысын қолдануына немесе жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысының қасында болуына тыйым салынады.
- Жаттығуды бастамас бұрын толық медициналық тексеруден өту қатаң түрде кеңес беріледі. 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 құру

кезінде медициналық тексеру нәтижелерін негізге алу қажет. Дұрыс емес жаттығу бағдарламасы мен шамадан тыс жаттығулар денсаулыққа үлкен зиян келтіруі мүмкін. Егер қандай да бір ауруыңыз болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер қабылдай алады.

Назар аударыңыз!



Жаттығу кезінде ағза мүмкіндіктерін асыра бағалау ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер бас айналу не әлсіздік белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, қажетіне қарай медициналық көмек алыңыз. Жаттығу құрылғысын терапиялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.

- Жаттығу құрылғысын мас күйде немесе реакция мен зейінді нашарлататын препараттарды ішіп пайдалануға тыйым салынады. Бұл ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысын тек осы Нұсқаулықтағы мақсатқа сай пайдаланыңыз.

Назар аударыңыз!



Жаттығу құрылғысын қолданар алдында оның апаттық тоқтату механизмімен мұқият танысып шығыңыз.

- Жаттығу құрылғысына әрқашан толық тоқтаған кезде ғана абайлап мініп-түсіңіз.
- Жаттығу құрылғысының еркін жүріс механизмі жоқ кейбір қозғалмалы бөліктерін дереу тоқтату мүмкін емес екенін ескеріңіз.
- Жарақат алмау үшін жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктерін ұстамаңыз.
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам жаттыға алады.
- Егер салмағыңыз осы Нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген пайдаланушының максималды салмағынан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етілмейді.
- Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде тек спорттық киім мен аяқ киім киіңіз. Киім тым кең болмауы керек. Жаттығу кезінде киім мен аяқ киім бөлшектері жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауын қадағалаңыз. Жалаң аяқ немесе табанды тірек бетіне (мысалы, тірек платформасына, педальдарға және т. б.) сенімді орнатуға мүмкіндік бермейтін не табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттықпаңыз.
- Жаттығу құрылғысының жанында электрмагниттік сәулелендіруі жоғары ешқандай құрылғыны қолданбаңыз, өйткені электрмагниттік сәулелендіру жаттығу компьютерінің көрсеткіштеріне әсер етуі мүмкін.
- Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз.

- Орнату орнын таңдаған кезде жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз. Жаттығу процесін бастау алдында бос аймақта ешкім жоқ екеніне көз жеткізіңіз.
- Жаттығу құрылғысын тегіс және қатты бетке орнату керек. Еден жабынына сызат түспеуі үшін жаттығу құрылғысы астына арнайы резеңке кілемшені төсеңіз. Егер жаттығу құрылғысы тегіс емес бетке немесе жұмсақ жабынға орнатылса, орнықтылығы нашар болып, ол аударылып кетуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның еңіс бұрышын өзгертпеңіз.
- Жаттығу құрылғысы ауа температурасы +10 °C пен +35 °C аралығындағы және салыстырмалы ылғалдылығы 75%-ке 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 орынжайларға (мысалы, душ кабинасы, бу бөлмесі не бассейнге) жақын орнатпаңыз. Жоғары ылғалдылық жаттығу құрылғысының электрондық және басқа да компоненттеріне кері әсер етуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысы бөлшектерінің шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысының компьютері мен механизмдерін судан және басқа сұйықтықтардан қорғаңыз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс.
- Жаттығу құрылғысын тазалау үшін суға не жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісіне малынған жұмсақ, түксіз матадан жасалған сулықты 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 зақымдауы мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының электрондық құрылғыларын қоректендіретін қуаты таусылған қуат беру элементтерін батарея бөлігінен шығарып, қажет болған жағдайда жаңасымен ауыстыру қажет. Қуаты таусылған қуат беру элементтерін батарея бөлігінде қалдыру электрондық құрылғылар жұмысын бұзуы мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының ішіне бөгде заттардың түсуіне жол бермеңіз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, жаттығуды дереу тоқтатыңыз. Егер оны өз бетіңізше және қауіпсіз түрде алу мүмкін болмаса, Сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
- Жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану және оның қызмет мерзімін ұзарту үшін бұрамалы қосылыстар босап қалмағанын, сондай-ақ жеке бөлшектері зақымдалып, тозбағанын уақытылы тексеріп отыру қажет. Жаттығу құрылғысын құрастыру кезінде бұралған бұрамалы қосылыстарды айына кемінде бір рет тексеріңіз. Қажет болғанда, осы қосылыстарды қатайтып шығыңыз.
- 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.

- Жаттығу құрылғысының конструкциясына қандай да бір өзгеріс енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына, пайдаланушының жарақат алуына және кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.

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

2. TORNEO S-214 RUSH степперінің артықшылықтары

Педальдардың айналмалы жүрісі

Степперде жүру баспалдақпен көтерілу кезіндегі қимылдарды имитациялайды. Педальдардың айналмалы конструкциясының арқасында жаттығу барысында аяқ, арқа және іш бұлшықеттерін жаттықтыруға болады.

Жүктемені реттеу

Механикалық реттеу педальдардың жүріс амплитудасын арттыру не азайту арқылы әр пайдаланушы үшін жүктемені жеке теңшеуге мүмкіндік береді.

Энергия үнемдеу

Егер жаттығу құрылғысы пайдаланылмаса, жаттығу компьютерінің үнемді ұйқы режимі автоматты түрде қосылады.

Жиынтықтағы эспандерлер

Дененің жоғарғы бөлігін жаттықтыру үшін жеткізілім жиынтығына кіретін эспандерлерді қосымша пайдалануға болады. Эспандерлер сымарқандарының ұзындығы – 81 см.

3. Техникалық сипаттамалары

Моделі	S-214 RUSH
Класы	НС
Жүктеу жүйесі	Екі гидравликалық цилиндр
Жүктемені реттеу	Механикалық
Педальдар жүрісінің типі	Айналмалы, өзара тәуелді
Жаттығу компьютерінің қуаты	LR44 типті қуат беру элементі
Өлшемдері	40×38,5×19 см
Қаптама өлшемі	41,5×22×46 см
Салмағы	7,2 кг
Қаптамадағы салмағы	7,7 кг
Пайдаланушының максималды салмағы	100 кг
Жаттығу компьютері	Параметрлерді көрсететін LCD дисплейі; орысша жазулар; ұйқы режимі
Жаттығу компьютерінің дисплейінде көрсетілетін параметрлер	Жаттығу уақыты; жаттығу барысында жасалған қадамдар саны; жалпы қадамдар саны; калория шығыны; ырғақ (қадам/мин.)
Қосымша	Эспандерлерді бекітуге арналған арнайы ілмектер; жиынтыққа кіретін эспандерлер

4. Жиынтықтама

Егжей-тегжейлі схемадағы нөмірі	Атауы	Саны
1	Негізгі қаңқа	1 д.
22	Жаттығу компьютері	1 д.
30	Эспандер	2 д.
	Алтықырлы кілт (5 мм)	1 д.
	Ашалы кілт (15/13 мм)	1 д.
	LR44 типті қуат беру элементі	1 д.
	Пайдаланушы нұсқаулығы	1 д.
	Кепілдік шарттары	1 д.

5. Пайдалануға дайындық



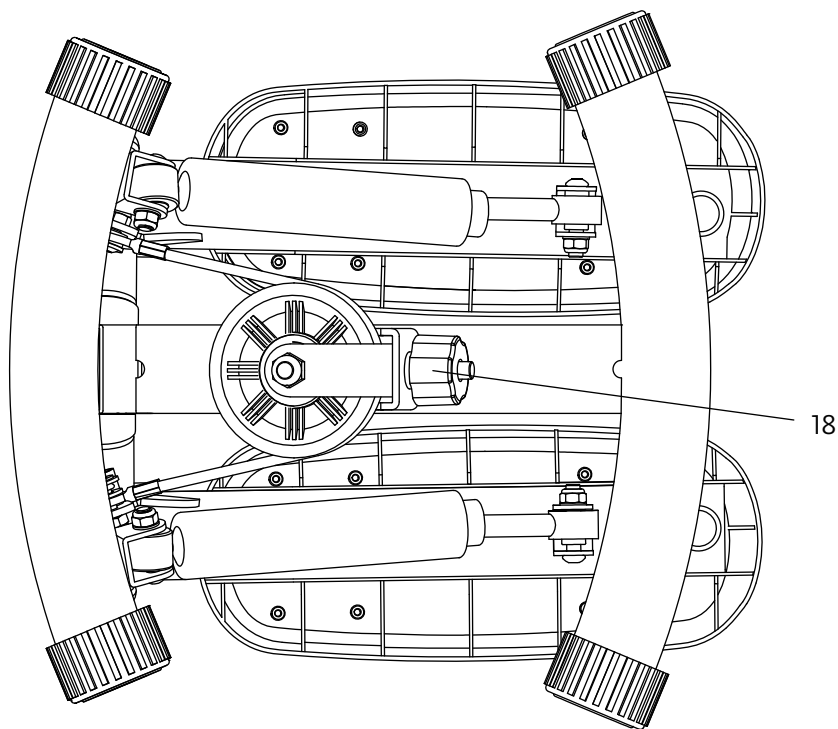
Назар аударыңыз!

Егер жаттығу құрылғысы нөлден төмен температурада тасымалданса, құрастыруды және пайдалануды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын жылытылатын орынжайда кемінде 6 сағат ұстау қажет.

Жаттығу құрылғысын пайдалануды бастамас бұрын оны пайдаланушы параметрлеріне сай теңшеп, қажетті жүктемені орнату керек.

5.1 Педальдардың көтерілу биіктігін реттеу

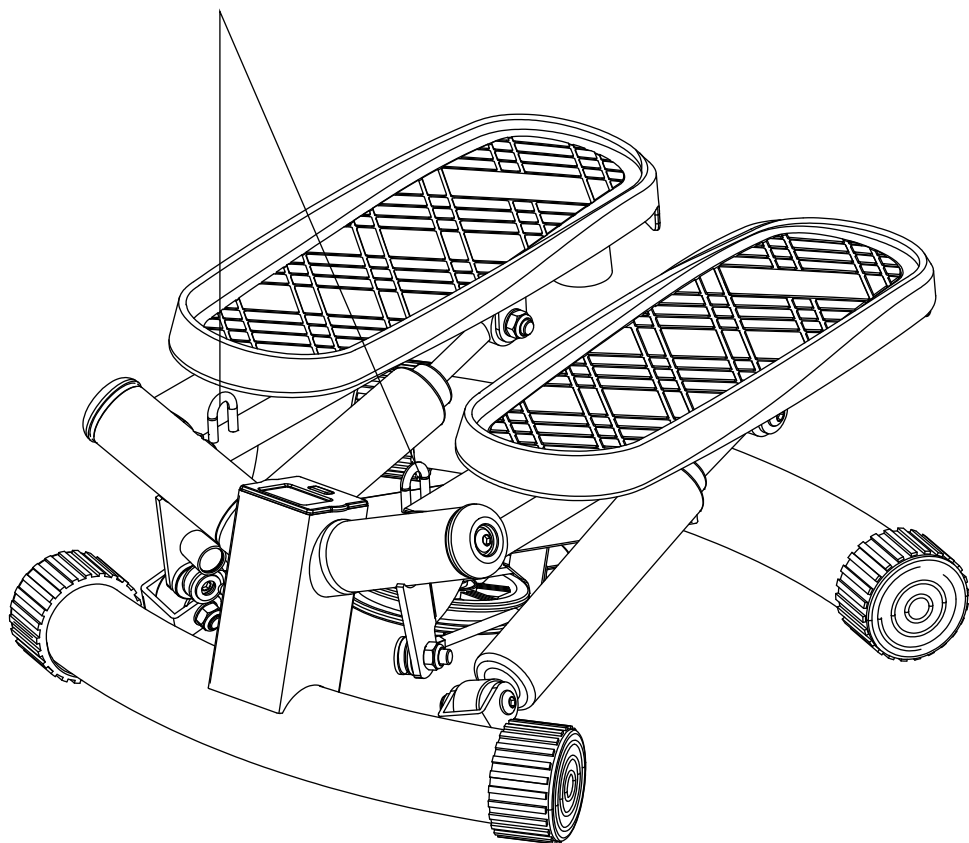
Бекіткіш (18) педальдардың көтерілу биіктігін реттеуге мүмкіндік береді. Педальдардың жоғары көтерілісі жаттығу кезінде көп күш жұмсауды, ал педальдардың төмен көтерілісі аз күш жұмсауды қажет етеді. Бекіткішті (18) бұрау арқылы педальдардың көтерілу биіктігін реттеуге болады.



5.2 Эспандерлермен жаттығу

Жаттығу құрылғысының жиынтығына эспандерлер (30) кіреді. Степпермен жаттығу кезінде эспандерлер көмегімен жаттығуға қатысатын бұлшықеттер санын арттыруға болады. Эспандерлермен жаттығуды бастау үшін оларды эспандерлерге арналған арнайы бекітпелер арқылы степпер педальдарының тіректеріне (24) бекітіңіз.

Эспандер бекітпесі



6. Жаттығу компьютері

Жаттығу құрылғысы негізгі жаттығу параметрлерінің бақылауын қамтамасыз ететін пайдалануға оңай әрі сенімді жаттығу компьютерімен жабдықталған.



6.1 Компьютерді басқару

Жаттығу компьютері бір пернемен басқарылады. Осы пернені басу арқылы әртүрлі жаттығу параметрлерін көрсету режимдері арасында ауысуға болады.

Параметрлерді көрсету режимдері: УАҚЫТ (жаттығу уақыты), САНАҚ (қадамдар саны), ҚАДАМ/МИН (жүру жылдамдығы – бір минуттағы қадамдар саны), ККАЛ (калория шығыны), СКАН (барлық параметрлерді кезекпен көрсету режимі).

Пернені үш секунд бойы басып тұрған кезде компьютер қайта іске қосылып, барлық деректер нөлге айналады.

Жаттығуды бастау үшін степперге тұрып, бірінші қадамды жасаңыз — жаттығу компьютері автоматты түрде қосылады.

Егер төрт минут бойы сыртқы сигнал болмаса (педальдар айналмаса, перне басылмаса), компьютер автоматты түрде ұйқы режиміне өтеді.

6.2 Компьютердің қуат беру элементтерін ауыстыру

Жаттығу компьютері LR44 типті (1,5 В) бір қуат беру элементінен қуат алады.

Қуат беру элементі ағып кетіп, қысқа тұйықталуға және компьютердің істен шығуына жол бермеу үшін қуат беру элементін уақытылы ауыстырыңыз.

Қуат беру элементін ауыстыру тәртібі

1. Жаттығу компьютерін жаттығу құрылғысының қаңқасынан шығарыңыз.
2. Жаңа қуат беру элементін көрсетілген полярлыққа сәйкес орнатыңыз (А сур.).
3. Жаттығу компьютерін жаттығу құрылғысының қаңқасына кері орнатыңыз (В сур.).



Сур. А



Сур. В



Пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдімгі тұрмыстық қалдықтармен бірге тастауға болмайды. Пайдаланылған қуат беру элементтері қалдықтарды қайта өңдеуге қатысты жергілікті нормалар мен ережелерге сәйкес кәдеге жаратылуы тиіс.

7. Жаттығу процесінің сипаттамасы



Назар аударыңыз!

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

7.1 Жалпы ақпарат

Жаттығу бағдарламасын біртіндеп бастап, әр апта сайын жаттығу көлемін арттырыңыз. Қысқа уақыт жаттығудан бастаңыз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемелерден аулақ болыңыз, өйткені 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 қарқындылығын таңдау бойынша ұсынымдар

Жаттығу қарқындылығының негізгі көрсеткіші – жүрек соғу жиілігінің өзгеруі. Жүрек соғу жиілігін үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде пульс жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін аспап болмаса, қандай аспапты сатып алу керектігін дәрігермен кеңесіңіз.

Жүрек соғу жиілігін үш рет өлшеңіз:

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

ЖСЖ жасқа байланысты. 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. Максималды рұқсат етілген пульс жиілігін алу үшін жасыңызды 200-ден шегеру керек.

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

Мысалы, 40 жастағы адам үшін:

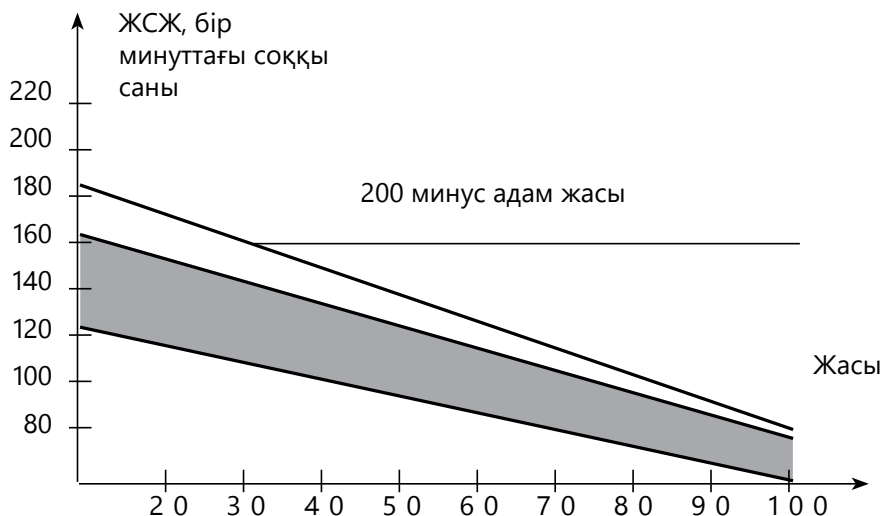
Максималды ЖСЖ мәні — $200 - 40 = 160$

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

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

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

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



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

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

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

Назар аударыңыз!



Жүрек соғу жиілігін бақылау жүйелері бұрмаланған, дәл емес деректерді көрсетуі мүмкін. Жаттығу құрылғысы көрсететін пульс мәндерін медициналық нұсқау емес, анықтамалық ақпарат ретінде қабылдау қажет! Шамадан тыс физикалық жүктеме 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.

7.2 Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

Жаттығу алдында бой қыздыру денені жаттығуға дайындап, спорттық жарақат алу қаупін айтарлықтай азайтады. Әдетте қыздырыну буындар қозғалғыштығы мен бұлшықеттерді қыздыруға арналған жалпы физикалық жаттығуларды қамтиды. Көптеген бой қыздыру жаттығуларын жаттығу бағдарламасына қосып, төзімділік пен жылдамдықты-күштік көрсеткіштерді дамыту үшін оларды негізгі жаттығу кезінде жоғары қарқындылықпен немесе жүктемемен орындауға болады.

Бой қыздыру жаттығулары созылу қимылдарын қамтиды. Олар жалпы ширақтықты сақтап, қарқынды жаттығу бағдарламаларында күштік көрсеткіштерді арттыруға ықпал етеді. Жаттығуды бастамас бұрын, 10 минут бойы баяу қимылдау арқылы денені созып, бой 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 екі жаққа созу) мен созылу жаттығуларын жатқызуға болады. Бұл бұлшықеттерді босаңсытып, қалыпқа келу процесін тезірек бастауға және жүректі тезірек тыныштандыруға көмектеседі.

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

Мойын жаттығулары

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

Иық жаттығулары

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

Қол жаттығуы

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

Сан жаттығуы

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

Аяқ бұлшықеттерін созу

Еденге тізені сыртқа қаратып отырыңыз. Аяғыңызды шапқа мүмкіндігінше жақын тартыңыз. Енді тізеңізді ақырын төмен басыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпты 20–30 секунд бойы сақтауға тырысыңыз.

Тию

Баяу алға қарай еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізіп көріңіз. Башпайларға созылып жетуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпты 20–30 секунд бойы сақтауға тырысыңыз.

Тізе жаттығулары

Еденге отырып, оң аяқты созыңыз. Сол аяқты бүгіп, оң аяқ санының жоғарғы жағына қойыңыз. Енді оң қолмен оң аяққа жетуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпты 30–40 секунд бойы сақтауға тырысыңыз.

Ахилл сіңірі жаттығулары

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

8. Тамақтану бойынша ұсынымдар

8.1 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 майынан 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 көпшілігінің калориялылығы 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 тұтыну әсерінің диеталық тамақтану мен салмақ тастауға ешқандай қатысы жоқ.

Құнарлылық және калориялар

Диетаға отыруға және фитнеске қатысты әдебиеттерде әдетте энергия бірлігі ретінде «калория» қолданылады. Энергияның бұлай белгіленуі дәстүрлі түрде қалыптасты. Бұл онша дұрыс болмаса да, ол диетаға отырудың өзіндік стандартына айналды, сондықтан сізге мынаны білу жеткілікті.

Диета саласында қабылданған «калория» «килокалория» физикалық шамасын білдіреді. Оның стандартты бірліктерде, Джоульде нақты анықталған сандық мәні бар.

Яғни, диета туралы әдебиеттерде қабылданған «калория» физика оқулығындағы «калориядан» мың есе артық.

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

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

8.3 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, күркеауық 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 кәді • 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

9. 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.

9.1 Жаттығу құрылғысына пайдаланушының техникалық қызмет көрсетуі

Ұқыпты пайдалану мен уақытылы күтім жасау спорттық жабдықтың қызмет мерзімін ұзартып, жаттығу кезінде қауіпсіздік пен жайлылық деңгейін арттырады.

Күн сайын:

- терді, майды және басқа кірді кетіру үшін жаттығу құрылғысының қолсаптарын, педальдарын және басқа да бөлшектерін суға не жуғыш құралға малынған жұмсақ, түксіз матадан жасалған сулықпен сүртіңіз;
- жаттығу құрылғысы зақымдалмағанын қарап шығыңыз;
- жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде әдеттен тыс шу мен дыбыс шықпайтынын тексеріңіз.

Апта сайын:

- қозғалмайтын элементтер бекітілгенін тексеріңіз, олар бос болмай, мықтап бекітілуі керек;
- жаттығу құрылғысын құрастыру кезінде қатайтылған бұрамалы қосылыстар босап қалмағанын тексеріңіз, егер қажет болса, оларды қатайтыңыз;
- қозғалмалы элементтер жүрісін және бекіту беріктігін тексеріңіз;
- жаттығу құрылғысының электрондық құрылғыларының жұмысын тексеріңіз (батырмалар, сенсорлар, датчиктер және т.б.).

Ай сайын:

- жаттығу құрылғысының астындағы және айналасындағы кеңістікті шаңсорғышпен тазалаңыз.

9.2 Жаттығу құрылғысына сервистік орталық мамандарының техникалық қызмет көрсетуі

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімін ұзарту үшін жылына бір рет сервистік орталыққа жүгініп, жаттығу құрылғысын тексеру және оған кәсіби техникалық қызмет көрсету ұсынылады.

9.3 Жаттығу құрылғысын жөндеу

Барлық TORNEO жаттығу құрылғыларына кепілдікті қызмет көрсетіледі. Егер қандай да бір ақау пайда болса, жаттығу құрылғысын пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Жаттығу құрылғысын өзіңіз жөндеуге тырыспаңыз. Сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы білікті маманға жөндетіңіз.



Жаттығу құрылғысының конструкциясына қандай да бір өз бетінше өзгеріс енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі (Сатушы) ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына, пайдаланушының жарақат алуына және кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін. Уәкілетті сервистік орталықтар туралы ақпаратты Сатушыдан алуға болады.

10. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату

10.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

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

10.2 Жаттығу құрылғысын сақтау шарттары

- Жаттығу құрылғысын +10 °C пен +35 °C аралығындағы ауа температурасында және 75%-тен аспайтын салыстырмалы ауа ылғалдылығында құрғақ жылытылатын орынжайда сақтау қажет.
- Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалдылығы жоғары және жылытылмайтын орынжайларда сақтамаңыз.
- Жаттығу құрылғысын судан қорғаңыз.
- Жаттығу құрылғысы сақталатын орынжайда агрессиялық қоспалар (қышқыл, сілті буы) болмауы керек. Жаттығу құрылғысы сақталатын орында аэрозольдер шашыратпаңыз.

10.3 Жаттығу құрылғысын кәдеге жарату

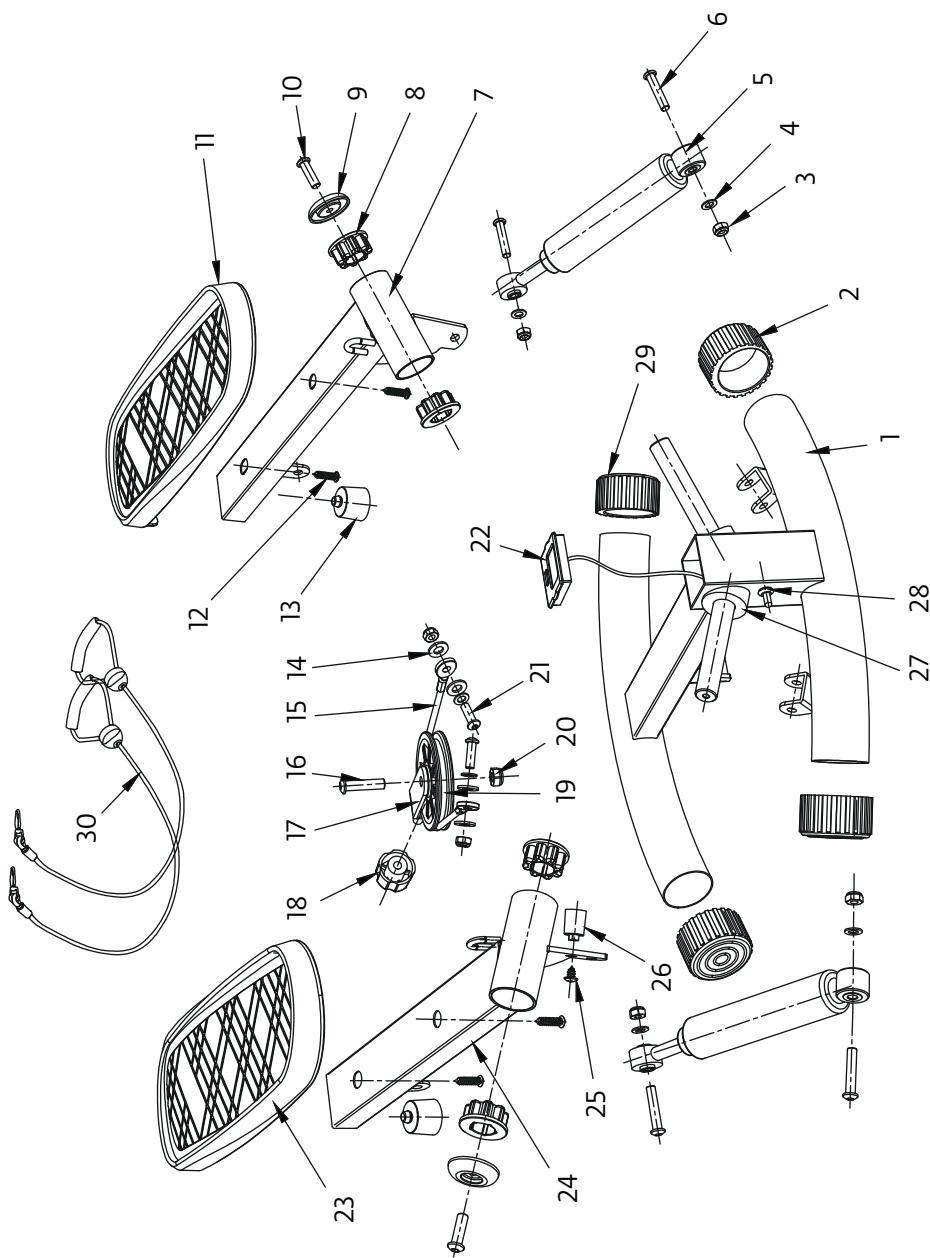


Назар аударыңыз!

Бұл жаттығу құрылғысы тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Қызмет мерзімі аяқталғанда оны кәдімгі тұрмыстық қалдықтармен бірге тастауға болмайды.

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

11. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі схемасы



12. Жиынтықтауыштар тізімі

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
1	Негізгі қаңқа	1 д.
2	Бітеуіш (D50)	2 д.
3	Сомын (M8)	6 д.
4	Тығырық (d8,1×D19)	6 д.
5	Гидроцилиндр	2 д.
6	Бұран (M8×40)	4 д.
7	Педаль тірегі (сол жақ)	1 д.
8	Төлке (D38)	4 д.
9	Қақпақ	2 д.
10	Бұран (M8×20)	2 д.
11	Сол жақ педаль	1 д.
12	Бұраншеге (ST5×20)	4 д.
13	Тойтарғыш	2 д.
14	Тығырық (d8,1×D19)	4 д.
15	Сымарқан (355 мм)	1 д.
16	Тегершік бұраны (M10×40)	1 д.
17	Тегершік кронштейні	1 д.
18	Бекіткіш	1 д.
19	Тегершік (D100)	1 д.
20	Сомын (M10)	1 д.
21	Бұран (M8×20)	2 д.
22	Жаттығу компьютері	1 д.
23	Оң жақ педаль	1 д.
24	Педаль тірегі (оң жақ)	1 д.

№	Жалпы сипаттамасы	Саны
25	Бұраншеге (ST5×210)	1 д.
26	Магнит	1 д.
27	Төлке (D38)	2 д.
28	Қадамөлшегіш сенсоры	1 д.
29	Бітеуіш (D50)	2 д.
30	Эспандер	2 д.

ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

ENERGY EFFICIENT

Энергия тиімділігін арттыруды қамтамасыз ететін технология. Жаттығу құрылғысы жаттығудан кейін автоматты түрде өшіріледі немесе жаттығу компьютері электр қуатын не қуат беру элементтерінің зарядын үнемдеу мақсатында күту режиміне ауысады.

SMART START

Аз уақытқа тоқтатылған жаттығуды берілген параметрлерін (тура сол жылдамдықпен, жүктеме деңгейімен, жүгіру жолағының еңіс бұрышымен және т. б.) сақтап, жалғастыруға мүмкіндігін беретін технология.

EVER PROOF

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

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Моделі: S-214 RUSH.

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 Казахстан» ЖШС.

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 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 құжаттарды) сақтауыңызды сұраймыз.

Бұл тауар Ресей Федерациясының 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.

S-214 RUSH.Жаттығу құрылғысын пайдалану және құрастыру нұсқаулығы.
v.1.0.1.