

KETTLER

ESTABLISHED IN
GERMANY



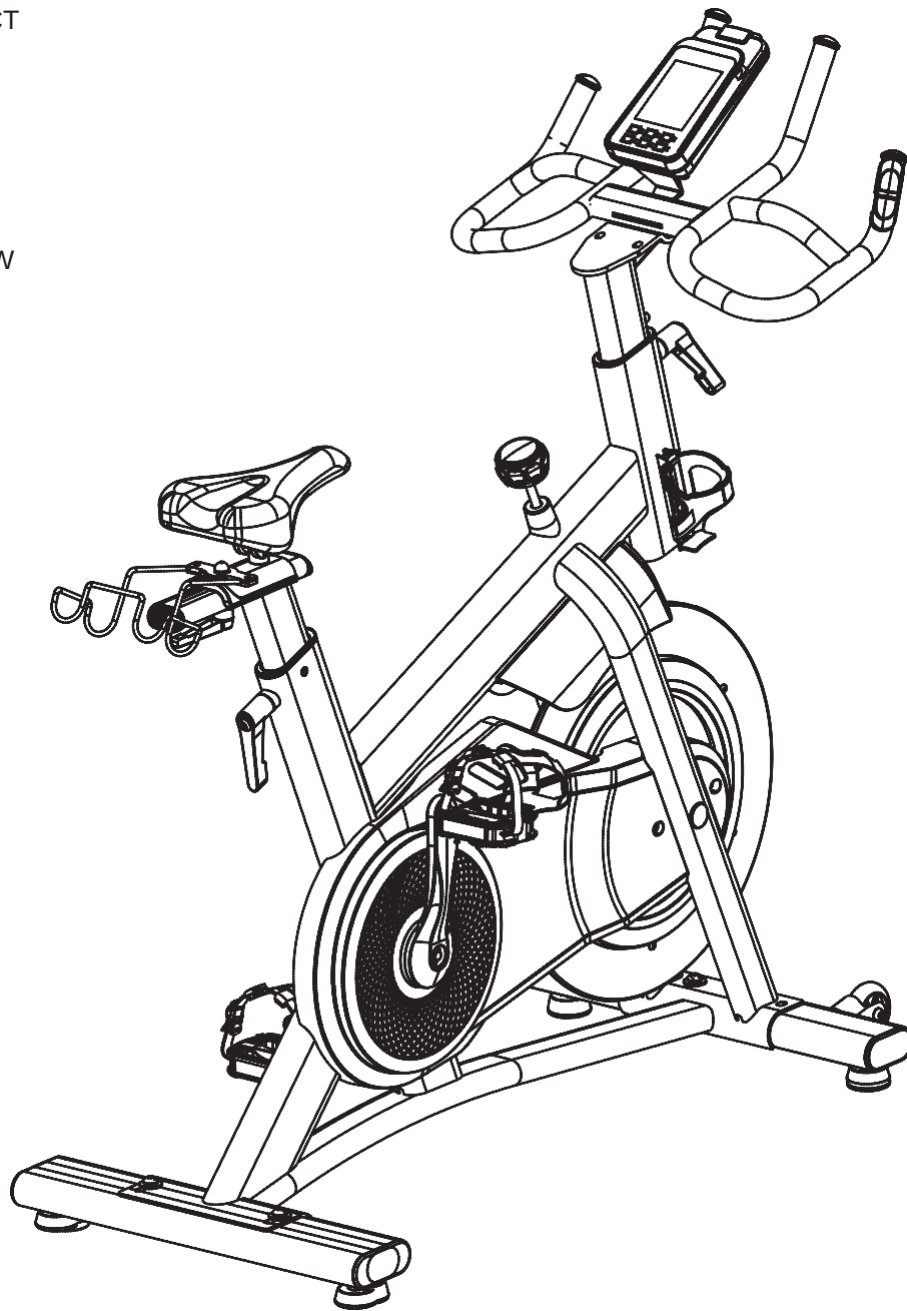
KETT
CARDIOCONNECT



KETT
SPORTY FRAME



BLUETOOTH LOW
ENERGY



Racer 3

Spin-Bike

ВЕЛОЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ
ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ ЖАТТЫҒУ ЖАСАУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

МАЗМҰНЫ

KETTLER — ГЕРМАНИЯДАН ШЫҚҚАН	2
1 Қауіпсіз пайдалану жөніндегі нұсқаулар	3
2 Технологиялар	5
3 KETTLER Spin-Bike Racer 3 техникалық сипаттамалары	6
4 Жаттығу құрылғысын құрастыру	7
1. Жиынтықтамасы	7
2. Құрал-саймандар мен бекітпелер жинағы	9
3. KETTLER Spin-Bike Racer 3 құрастыру жөніндегі нұсқаулық	10
5 Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау	15
1. Жүктемені реттеу	15
2. Отырғыш биіктігін реттеу	15
3. Тұтқа биіктігін реттеу	15
4. Гантель ұстағыш	16
5. Жаттығу құрылғысын жылжыту	16
6 Жаттығу компьютері	17
1. Батырмалардың функциялары	17
2. Жаттығу компьютерінің дисплейінде көрсетілетін параметрлер	17
3. Жаттығу параметрлері	18
4. Жаттығу компьютерінің автоматты түрде қосылуы және өшірілуі.	18
5. Пульсті сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану	18
6. Мобилді құрылғыларды қосу	19
7. Жаттығу компьютерінің қуат беру элементтерін ауыстыру	20
7 Жаттығу бойынша ұсынымдар	21
1. Дене дайындығы деңгейін анықтау	21
2. Пульсті өлшеу	21
3. Жаттығу процесін ұйымдастыру	21
4. Бой қыздыру және қалпына келтіру	23
8 Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және жөндеу	28
1. Жаттығу құрылғысына пайдаланушы тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет	28
2. Жаттығу құрылғысына сервистік орталық мамандарының тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет	28
3. Жаттығу құрылғысын жөндеу	28
9 Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату	29
1. Жаттығу құрылғысын тасымалдау	29
2. Жаттығу құрылғысын сақтау шарттары	29
3. Жаттығу құрылғысын кәдеге жарату	29

KETTLER — ГЕРМАНИЯДАН ШЫҚҚАН

KETTLER брендінің тарихы 1949 жылғы 15 қаңтарда басталған, сол кезде Хайнц Кеттлер Германияның батысындағы Энзе қаласында шағын металлургия фабрикасын ашқан болатын. Уақыт өте келе жасап шығарылатын өнім ассортименті кеңейтіліп, 1966 жылғы 25 қазанда KETTLER сауда маркасы тіркеледі. 1968 жылы фабрикада спорттық жаттығу құрылғыларының өндірісі іске қосылады. Бұл бағыт, басқаларымен қатар, KETTLER брендин Германияда және бүкіл әлемде ең танымал брендтердің біріне айналдырады. Өз өнімі үшін өндіруші беделді халықаралық сыйлықтарға ұсынылған болатын.

2009–2011 жж. аралығында Plus X Award® сыйлығында KETTLER «Ең инновациялық бренд» арнайы марапатын үш рет алды. Сыйлық номинанттарын анықтағанда Heinz Kettler GmbH & Co. KG компаниясының спорттық индустрияны дамытуға қосқан үлесі ескерілді. 2013 жылы ISPO® сыйлығында KETTLER Racer S велоэргометрi денсаулыққа және фитнеске арналған тауарлар арасында «Алтын жеңімпаз» номинациясының көшбасшысы атанды. 2017 жылы KETTLER ERGO C10 велоэргометрi «Тамаша дизайн» номинациясында German Design Award Special® сыйлығына ие болды.

Пайда болғаннан бергі жолында бренд саламатты өмір салтының синониміне айналады – KETTLER өнімінің арқасында пайдаланушылардың бірнеше буыны тұрақты жаттығуды пайдалы дағдыға айналдырды. Бүгінгі таңда да KETTLER компаниясы бүкіл әлемде адамдарды спортпен шұғылдануға, өз денсаулығының қамын ойлауға және өмір сапасын арттыруға жігерлендіріп келеді.

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз. KETTLER Spin-Bike Racer веложаттығу құрылғысында заманауи технологиялар мен эргономикалық дизайн үйлескен. Үйдегі жайлы жағдайда веложаттығу құрылғысында жаттығу сізге дене сымбатын жақсартуға және жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтуға көмектеседі.

**Назар аударыңыз!**

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 туралы ақпараттандыру үшін жауапкершілік жаттығу құрылғысының 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 балалар үшін өте қауіпті.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Балалар мен үй жануарларын жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған орынжайда қараусыз қалдырмаңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалыстағы механизмдеріне адамның не жануардың дене мүшесі қысылып қалса, жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.
- Балалар және физикалық, сенсорлық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар тек өздерінің қауіпсіздігіне жауапты тұлғалардың бақылауымен ғана жаттығу құрылғысын пайдалана алады немесе жұмыс істеп тұрған жаттығу құрылғысының қасында бола алады.
- Жаттығуды бастамас бұрын міндетті түрде толық медициналық тексеруден өтуге кеңес береміз. Бұл, әсіресе, 35 жастан асқан, ұзақ уақыт бойы спортпен айналыспаған, жүрек-қан тамыр 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.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысы дәлдігі жоғары жабдық класына жатпайды, жүрек ырғағын мониторингтеу жүйесінің көрсеткіштері нақты мәндерден өзгеше болуы мүмкін. Жаттығу кезінде ағза мүмкіндіктерін асыра бағалау ауыр жарақаттарға немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер басыңыз айналса немесе әлсіздік сезген болсаңыз, жаттығуды дереу тоқтатып, қажет болса, медициналық көмекке жүгініңіз. Жаттығу құрылғысын терапиялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.
- Жаттығу құрылғысын алкогольдік масаю күйінде немесе реакция мен зейінді нашарлататын препараттардың әсерінде пайдалануға тыйым салынады. Бұл ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысын тек қана тікелей мақсаты бойынша, осы Нұсқаулыққа сәйкес пайдаланыңыз.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысын қолданар алдында оның апаттық тоқтату механизмімен мұқият танысып шығыңыз.
- Жаттығу құрылғысына әрқашанда ол толық тоқтап тұрғанда ғана абайлап мініп-түсіңіз.
- Жаттығу құрылғысының еркін жүріс механизмі жоқ кейбір қозғалмалы бөліктерін бірден тоқтату мүмкін емес екендігіне назар аударыңыз.
- Жарақаттанып қалмау үшін қолыңызды жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөліктеріне қоймаңыз.
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттыға алады.
- Егер салмағыңыз осы Нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген пайдаланушының максималды рұқсат етілген салмағынан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етілмейді.

- Жаттығу құрылғысында жаттыққан кезде тек спорттық киім мен аяқ киімді киіңіз. Киім тым кең болмауы тиіс. Жаттығу кезінде киім мен аяқ киім бөлшектері жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауын қадағалаңыз. Жалаң аяқ немесе тірек бетінде (мысалы, тірек алаңында, педальда және т. б.) аяқ басын орнықты қоюға мүмкіндік бермейтін немесе табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттықпаңыз.
- Жаттығу құрылғысының жанында жоғары деңгейлі электрмагнитті сәулеленуі бар қандай да болсын құрылғыны пайдаланбаңыз, электрмагнитті сәулелену жаттығу құрылғысы компьютерінің көрсеткіштеріне әсер етуі мүмкін.
- Егер жаттығу құрылғысының желдетуге арналған тесіктері бар болса, орнатқан кезде олар жабылып қалмағанын қадағалаңыз.
- Жаттығу құрылғысын орнататын орынды таңдағанда оның айналасында әр жағынан кем дегенде 0,5 м бос кеңістікті қамтамасыз етіңіз.
- 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 электрондық және басқа да компоненттеріне кері әсер етуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының бөлшектерін үнемі шаңнан және басқа ластанудан тазартып отырыңыз. Жаттығу құрылғысының компьютері 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 элементтерін қорғайтын лак-бояу жабынын зақымдауы мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының ішіне бөгде заттардың түсіп кетпеуін қадағалаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, жаттығуды дереу тоқтатыңыз. Егер оны өз бетіңізше және қауіпсіз шығара алмайтын болсаңыз, Сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
- Жаттығу құрылғысының электрондық құрылғыларының жұмысын қамтамасыз ететін қуаты сөйілген қуат беру элементтерін батарея бөлігінен шығарып алып, қажет болса, жаңасына ауыстыру керек. Қуаты сөйілген қуат беру элементтері батарея бөлігінде қалып қалса, олар электрондық құрылғылар жұмысын бұзуы мүмкін.
- 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 жылжымалы және үйкелісетін тораптарын арнайы майлағышпен (бөлек сатып алынады) тұрақты түрде өңдеп отыруды ұсынамыз.
- Жаттығу құрылғысында ақау пайда болса (қалыпты жұмысына тән емес дыбыс шықса, қозғалмалы бөлшектері айқасып не бұғатталып қалса және т. б.), оны пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Өз бетімен жөндемеңіз. Білікті жөндеуден өткізу үшін Сатушының сервистік қызметіне жүгінуіңізді сұраймыз.
- 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 ТЕХНОЛОГИЯЛАР



Kinomap технологиясы

Жаттығу құрылғысының Kinomap қолданбасына максималды түсінікті тәсілмен қосылуын қамтамасыз ететін технология. KETTLER модельдерінің бүкіл қатары қолданбаның бөлек мәзіріне жинақталған.

Kinomap қолданбасындағы жаттығулардың нәтижелері мен дене белсенділігін: оқиғаларды, жаттығуларды, прогресс пен т. б. қадағалайтын әртүрлі құрама қолданбалардың деректерін синхрондау қосымша ойластырылған. Мысалы, FITNESS App (IOS) қолданбасымен. Жаттығу мен дене белсенділігі туралы деректер Kinomap қолданбасы арқылы FITNESS App қолданбасына смарт-сағат арқылы ендіріледі.

Смартфонға/планшетке (IOS, Android) арналған Kinomap қолданбасы жаттығу құрылғысын фитнеспен шұғылдануға арналған сауық кешеніне айналдырады. Қолданба жүктемесі реттелетін жаттығудың виртуалды симуляциясын жасайды және жаттығу үшін өзіңіздің жеке видео-контентіңізді жүктеуге мүмкіндік береді.



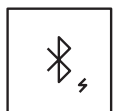
KETT CardioConnect

Кардиодатчиктің сымсыз сигналын қабылдау/жіберу технологиясы. Жаттығу кезінде пульсті өлшейді және жаттығу компьютерінде нәтижелердің көрсетілуін сымсыз қамтамасыз етеді.



KETT SPORTY FRAME

Sporty Frame қаңқасының геометриясы қарқындылығы жоғары және ұзақ жаттығуларға бағытталған. Екі есе қатайтылған қаңқасының конструкциясы жаттығу құрылғысының берік орнықтылығын және ұзаққа жарамдылығын қамтамасыз етеді.



BLUETOOTH LOW ENERGY

Bluetooth спецификациясының жаңа нұсқасы қолданбалардың кең диапазонын қолдау мүмкіндігін береді және денсаулық сақтау, дене шынықтыру және спорт салаларында ыңғайлы пайдалану үшін ақырғы құрылғының өлшемін кішірейтеді.

3 KETTLER SPIN-BIKE RACER 3 ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Жаттығу құрылғысының моделі	135767 Spin-Bike Racer 3
Класы	HA
Жүктеу жүйесі	Магнитті
Сермер массасы	13 кг
Жүктемені реттеу	Механикалық сатысыз
Жаттығу компьютерінің қуат көзі	Қуат беру элементтері, AA типті×2
Пульсті өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер
Жаттығу құрылғысының өлшемдері	132×51×111 (±2) см
Қаптама өлшемі	105×21×86 (±2) см
Салмағы	48 кг
Қаптамадағы салмағы	53 кг
Пайдаланушының максималды салмағы	150 кг
Жаттығу компьютерінің дисплейі	Жарықбергіші жоқ LCD-дисплей
Жаттығу компьютерінің дисплейінде көрсетілетін деректер	Жаттығу уақыты, өткен қашықтық, жылдамдық, калориялардың жұмсалуды, пульс, бір минуттағы айналымдар саны
Қосымша функциялар	Эргономикалық велосипед отырғышы, отырғыштың тік және көлденең реттемесі, мобилді құрылғы ұстағыш, бөтелке ұстағыш, тасымалдағыш роликтер, еден қисықтығының компенсаторлары, гантель ұстағыш.
Кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына – 3 жыл, қаңқасына – 7 жыл

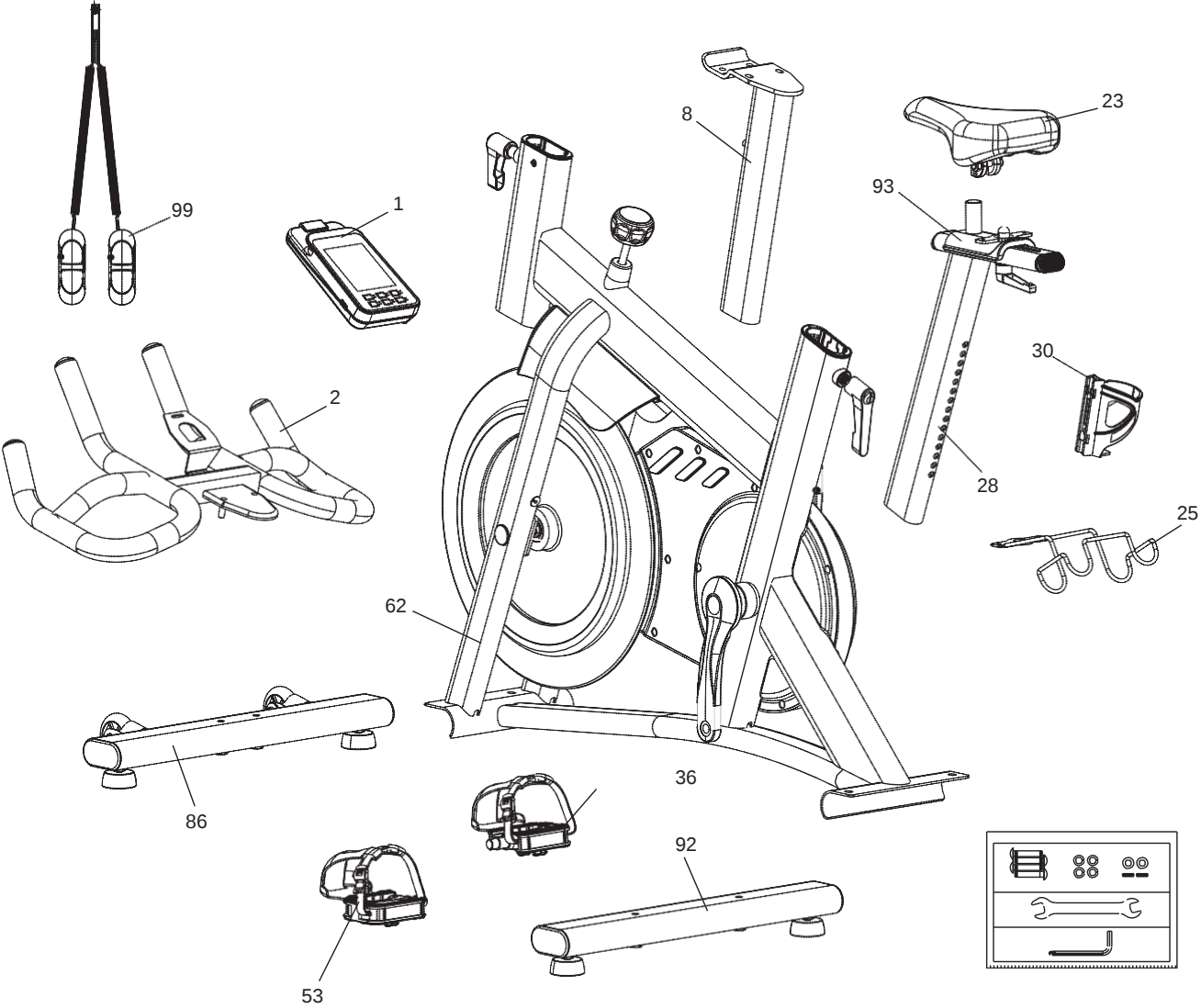
4 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ҚҰРАСТЫРУ

- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Қаптаманы ашып, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын құрастыруды жоспарлаған 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

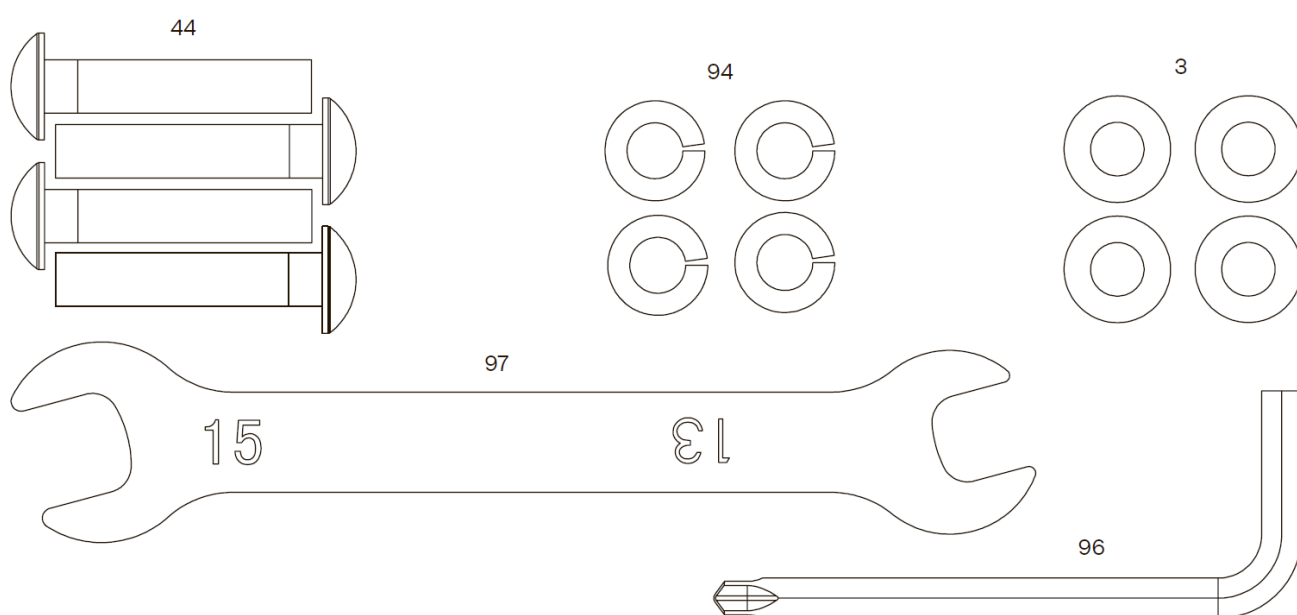
Құрастыруға кірісер алдында конструкцияның және бекітпенің бүкіл элементтерін бос алаңда жайып қойып, қаптау материалын алып тастауға кеңес береміз. Қаптамада ештеңе қалып қоймағанына көз жеткізіңіз. Конструкцияның, құрал-саймандар мен бекітпенің барлық элементтері мәлімделген мөлшерде екеніне көз жеткізіңіз.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

Өндіруші нөмірлері	Атауы	Саны
1	Жаттығу компьютері	1 д.
2	Тұтқа	1 д.
8	Тұтқа тағаны	1 д.
62	Негізгі қаңқа	1 д.
86	Алдыңғы тірек	1 д.
92	Артқы тірек	1 д.
36	Оң жақ педаль	1 д.
53	Сол жақ педаль	1 д.
25	Гантель ұстағыш	1 д.
30	Бөтелке ұстағыш	1 д.
23	Отырғыш	1 д.
28	Отырғышасты істік	1 д.
93	Отырғышасты істіктің тілімшесі	1 д.
99	Пульс датчиктері	1 жұп
	Бекітпе мен құрал-саймандар жинағы	1 жинақ
	АА типті қуат беру элементі	2 д.
	Пайдаланушы нұсқаулығы	1 д.
	Кепілдік шарттары	1 д.



4.2 Құрал-саймандар мен бекітпелер жинағы

Өндіруші нөмірлері	Атауы	Саны
44	Ішкі жағы алтықырлы бұран M8×P1,25×56L×S20	4 д.
94	Гровер тығырығы d8,1×D14,5×2,4Т	4 д.
3	Тығырық d8×D19×2	4 д.
96	Алтықырлы кілт, 6 мм	1 д.
97	Аша кілт (13/15 мм)	1 д.

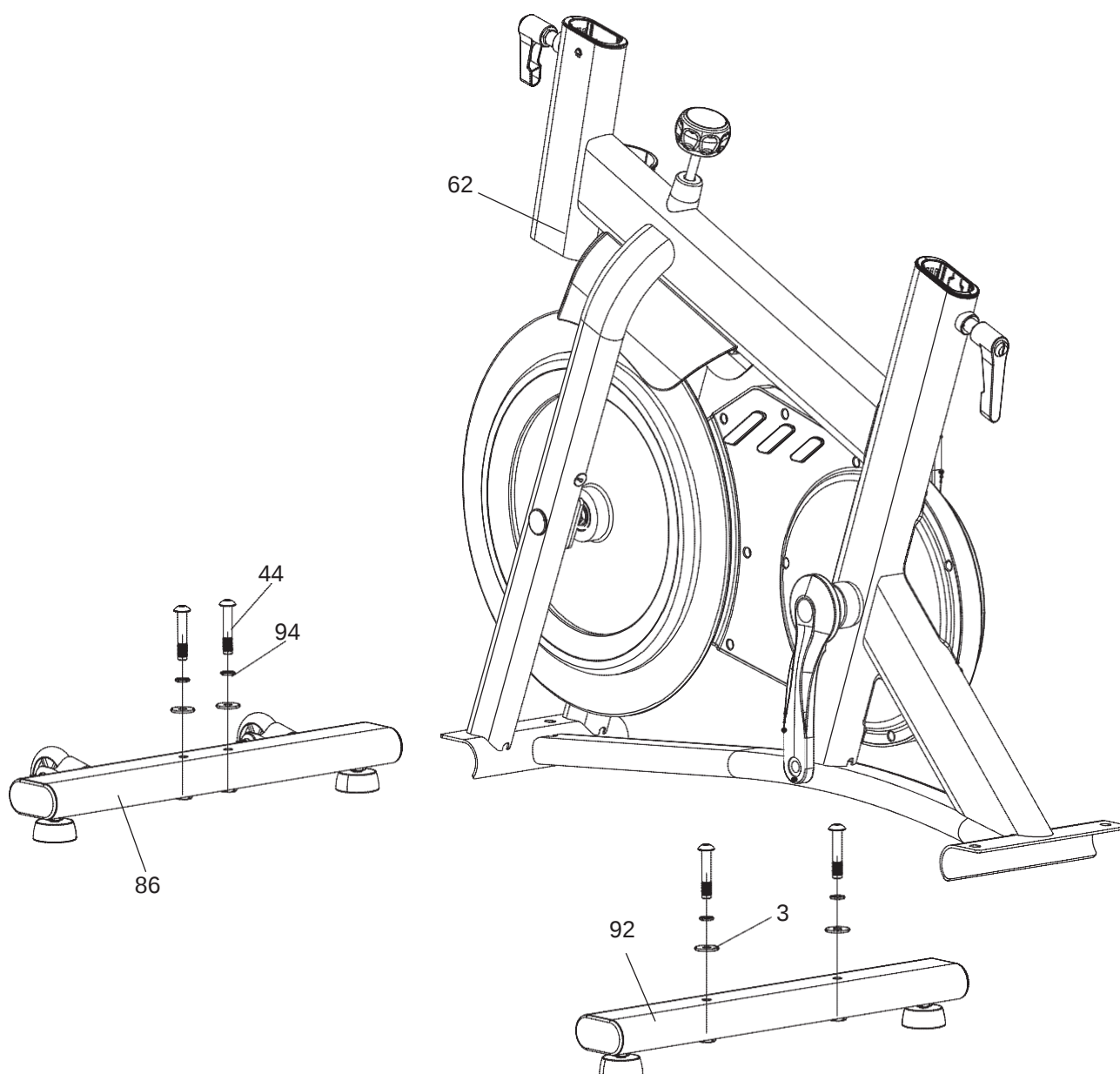


4.3 KETTLER Spin-Bike Racer 3 құрастыру жөніндегі нұсқаулық

1-қадам

Алтықырлы кілтті (96) пайдалана отырып, алдыңғы тіректі (86) негізгі қаңқаға (62) ішкі жағы алтықырлы бұрандалар (44), гровер тығырықтары (94) және тығырықтар (3) көмегімен бекітіңіз.

Алтықырлы кілтті (96) пайдалана отырып, артқы тіректі (92) негізгі қаңқаға (62) ішкі жағы алтықырлы бұрандалар (44), гровер тығырықтары (94) және тығырықтар (3) көмегімен бекітіңіз.

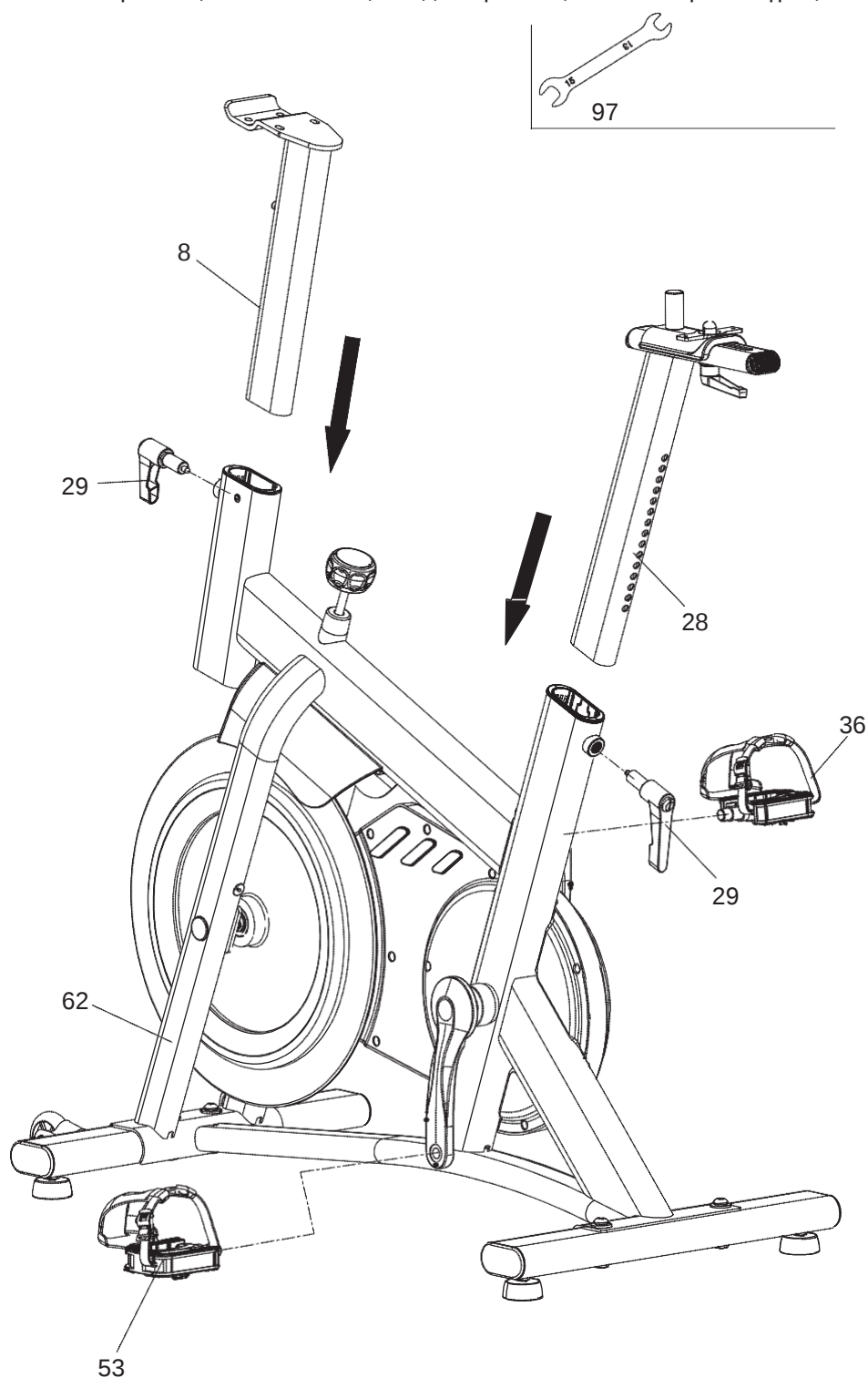


2-қадам

Сол жақ (53) және оң жақ (36) педальдарды бұлақтарға орнатыңыз және аша кілтпен (97) тартып бұраңыз. Сол жақ педальдың сол жақ бұрамасы болатынына назар аударыңыз.

Тұтқа негізін (8) қаңқаға (62) орнату үшін бекіткішті (29) босатыңыз және руль негізінің құбырын қаңқа тесігіне орнатыңыз. Бекіткішті қайтадан орнатыңыз және тартып бұраңыз.

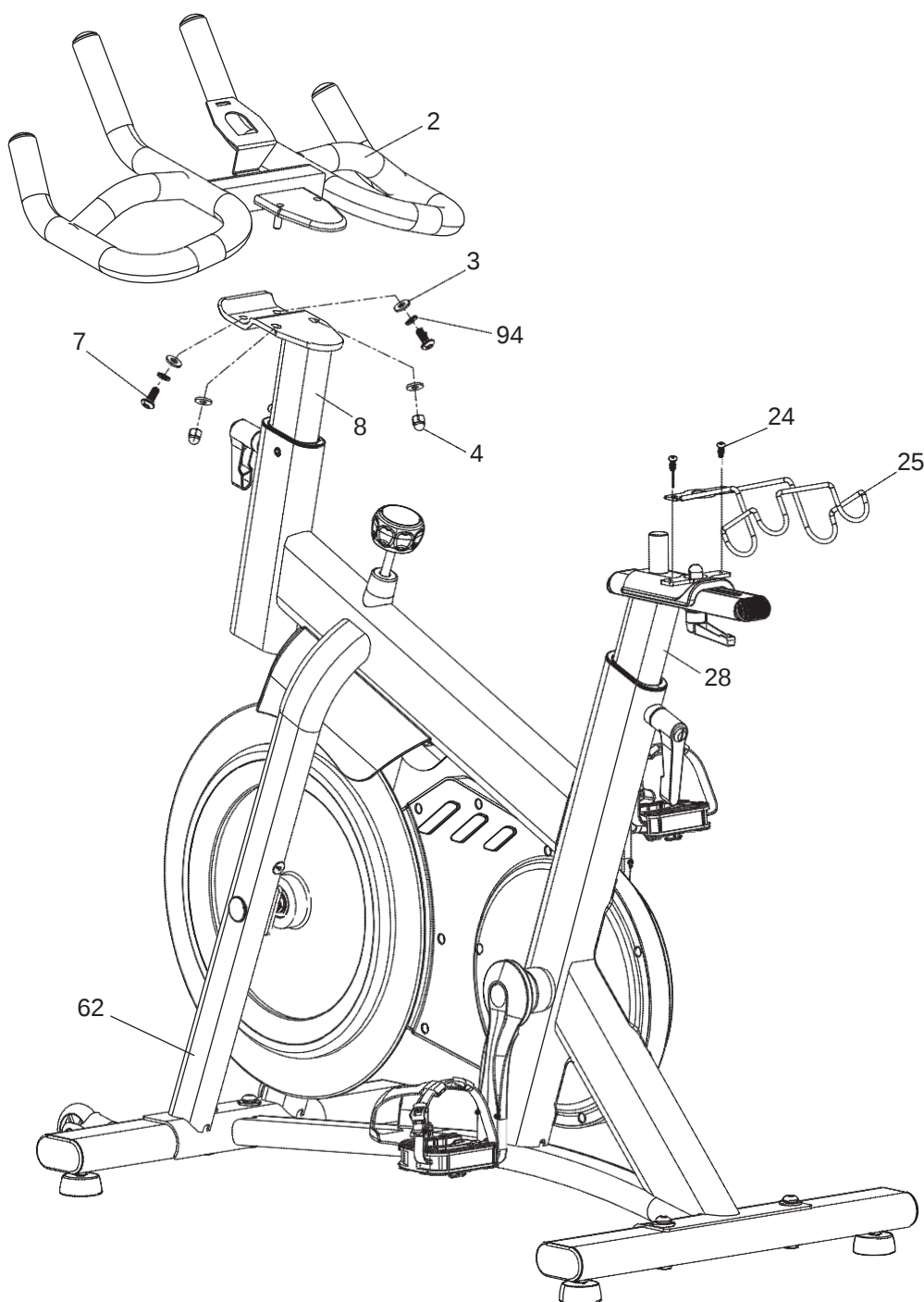
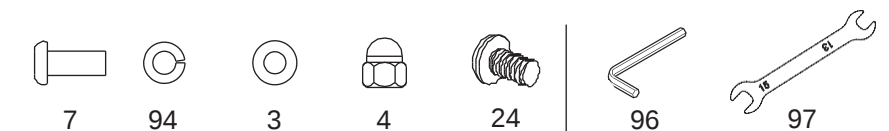
Отырғышасты істікті (28) қаңқаға (62) орнату үшін бекіткішті (29) босатыңыз және отырғышасты істік құбырын қаңқа тесігіне орнатыңыз. Бекіткішті қайтадан орнатыңыз және тартып бұраңыз.



3-қадам

Тұтқаны (2) тұтқа тағанына (8) орнатыңыз. Алтықырлы кілтті (96) және аша кілтті (97) пайдалана отырып, тұтқаны (2) бұрандалар (7), тығырықтар (3), гровер тығырықтары (94) және қалпақты сомындар (4) көмегімен бекітіңіз.

Алтықырлы кілттің (96) бұрауышын пайдалана отырып, отырғышасты істікке (28) алдын ала орнатылған бұрандаларды (28) бұрап алыңыз. Алтықырлы кілттің (96) бұрауышын пайдалана отырып, гантель ұстағышты (25) отырғышасты істікке (28) бұрандалар (24) көмегімен бекітіңіз.

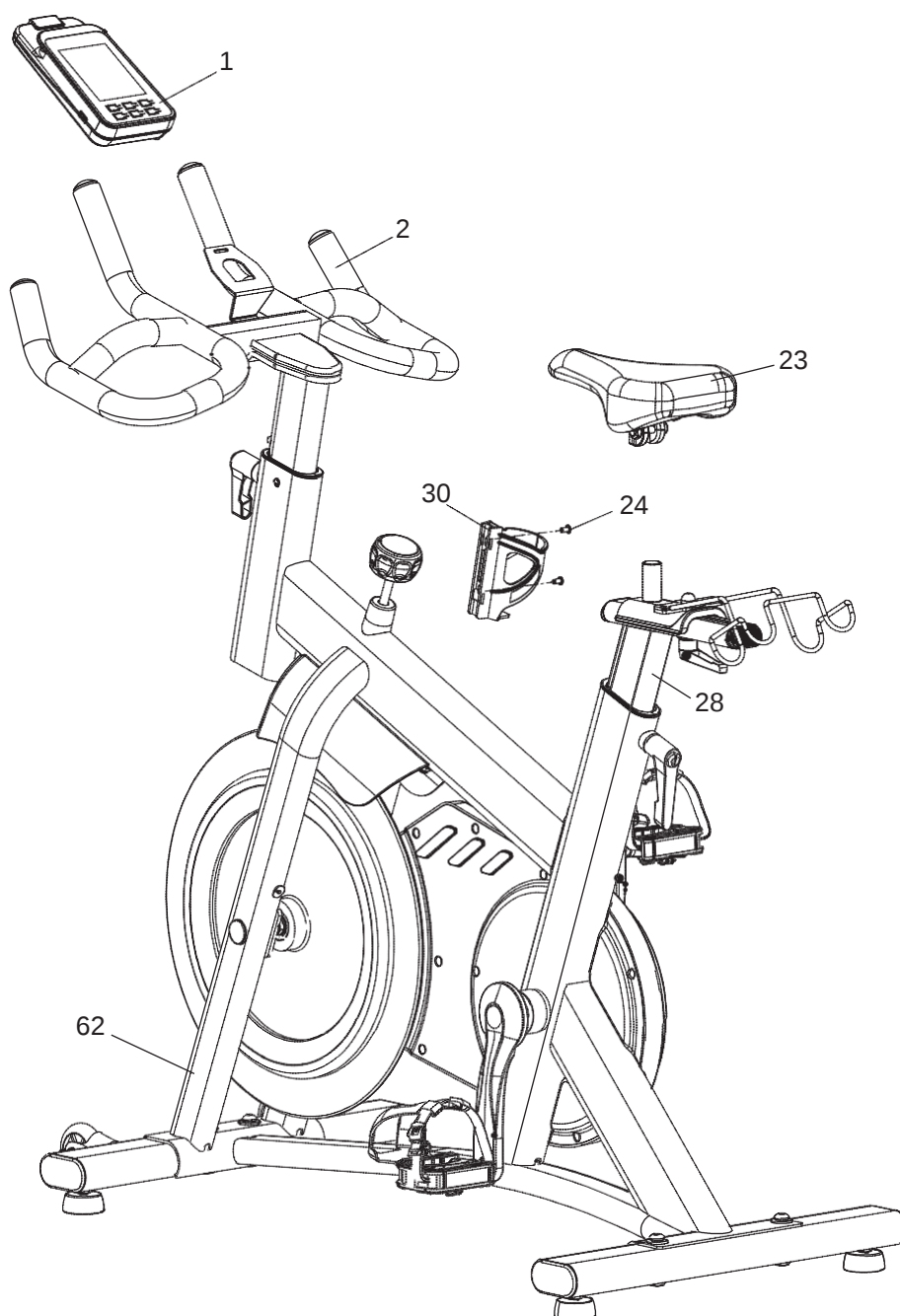


4-қадам

Жаттығу компьютерін (1) тұтқа (2) кронштейніндегі бекітпеге сырт еткенше кіргізіп, орнатыңыз. Жаттығу компьютерінің кабелін веложаттығу құрылғысы қаңқасының кабеліне жалғаңыз.

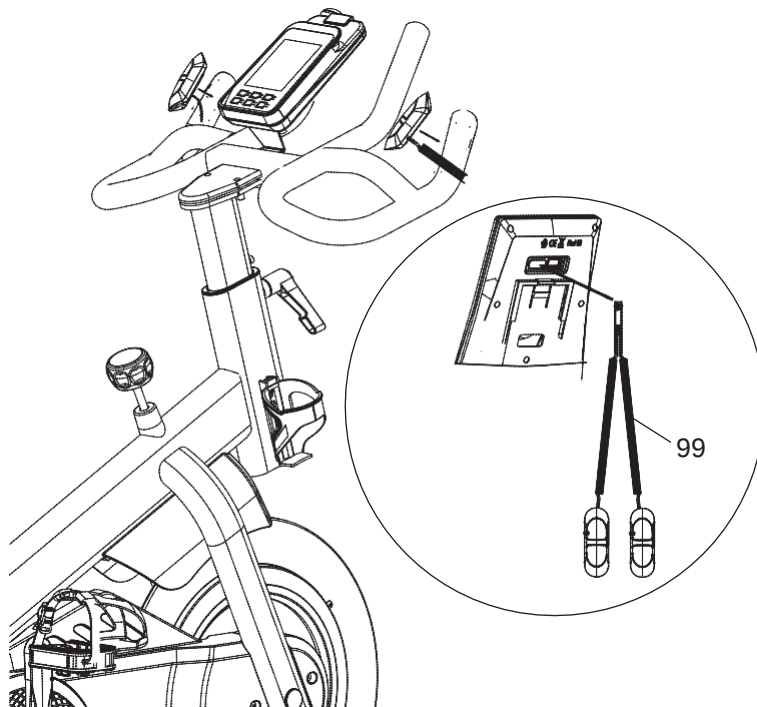
Отырғышты (23) отырғышасты істікке (28) орнатыңыз және оны аша кілттің (97) көмегімен бекітіңіз.

Алтықырлы кілттің (96) бұрауышын пайдалана отырып, қаңқаға (62) алдын ала орнатылған бұрандаларды (24) бұрап алыңыз. Алтықырлы кілттің (96) бұрауышын пайдалана отырып, бөтелке ұстағышты (30) қаңқаға (62) екі бұранданың (24) көмегімен бекітіңіз.

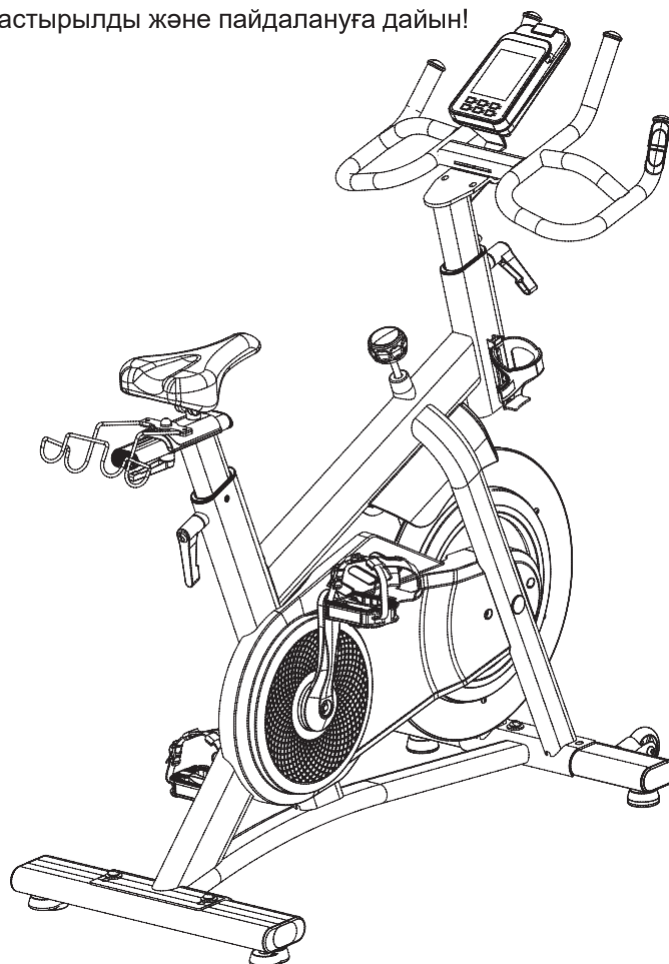


5-қадам

Пульс датчиктерінің кабелін (99) жаттығу компьютерінің артқы қақпағындағы арнайы ағытпаға орнатыңыз. Пульс датчиктерін тұтқаға кигізіңіз.

**6-қадам**

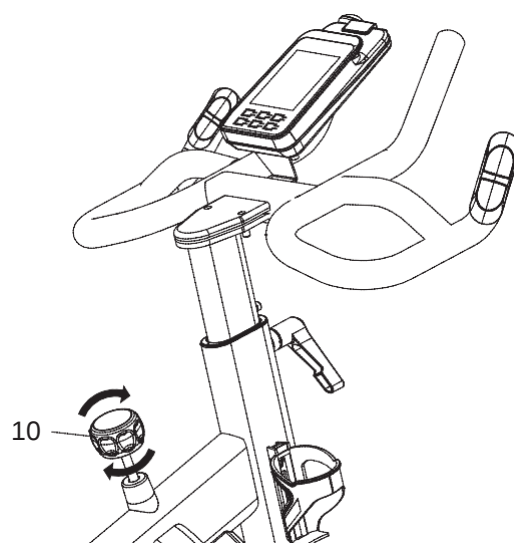
Жаттығу құрылғысы құрастырылды және пайдалануға дайын!



5. ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ

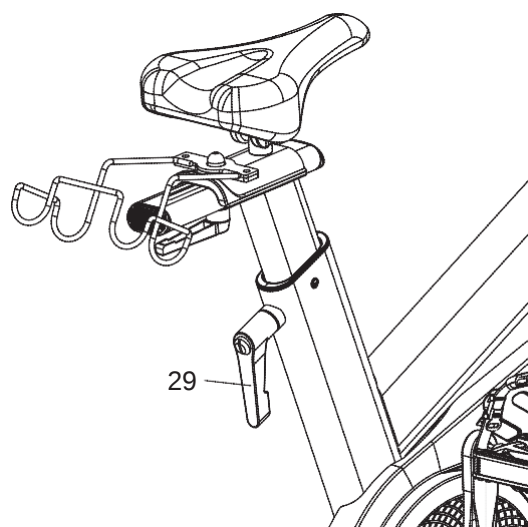
5.1 Жүктемені реттеу

Жүктемені механикалық сатысыз реттеу жаттығу құрылғысының қаңқасында орналастырылған бекіткішті (10) айналдыру арқылы іске асырылады. Жүктемені арттыру үшін бекіткішті сағат тілі бойымен айналдырыңыз. Егер жүктемені азайту талап етілсе, бекіткішті сағат тіліне қарсы айналдырыңыз. Жүктеме деңгейі жаттығу компьютерінің дисплейінде көрсетілетін болады.



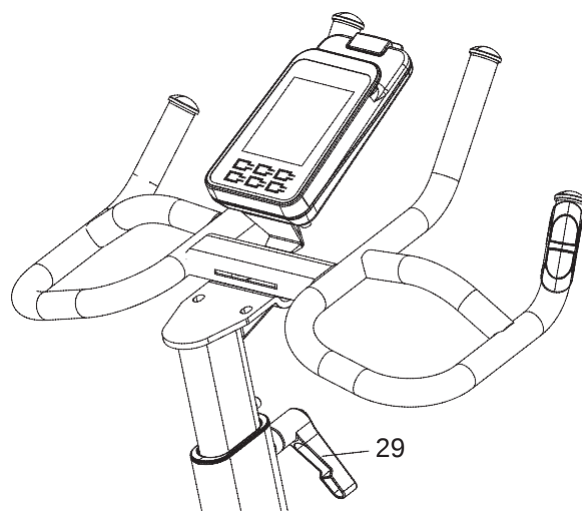
5.2 Отырғыш биіктігін реттеу

Отырғыш биіктігін өз бойыңызға қарай реттей аласыз. Ол үшін бекіткішті (29) босатып, отырғыштың жайлы биіктігін орнатуға болады. Содан кейін бекіткішті (29) тірелгенше тартып бұрау керек.



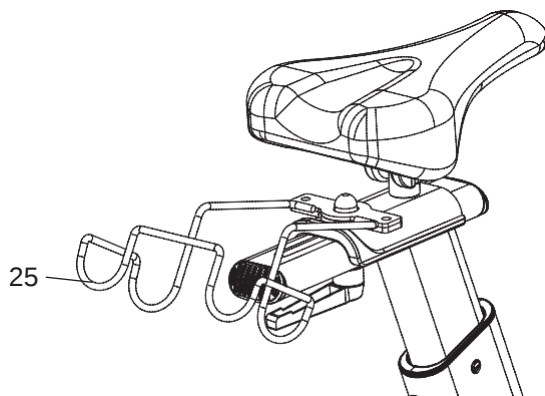
5.3 Тұтқа биіктігін реттеу

Тұтқа биіктігін өз бойыңызға қарай реттей аласыз. Ол үшін бекіткішті (29) босатып, тұтқаның жайлы биіктігін орнату керек. Содан кейін бекіткішті (29) тірелгенше тартып бұрау керек.



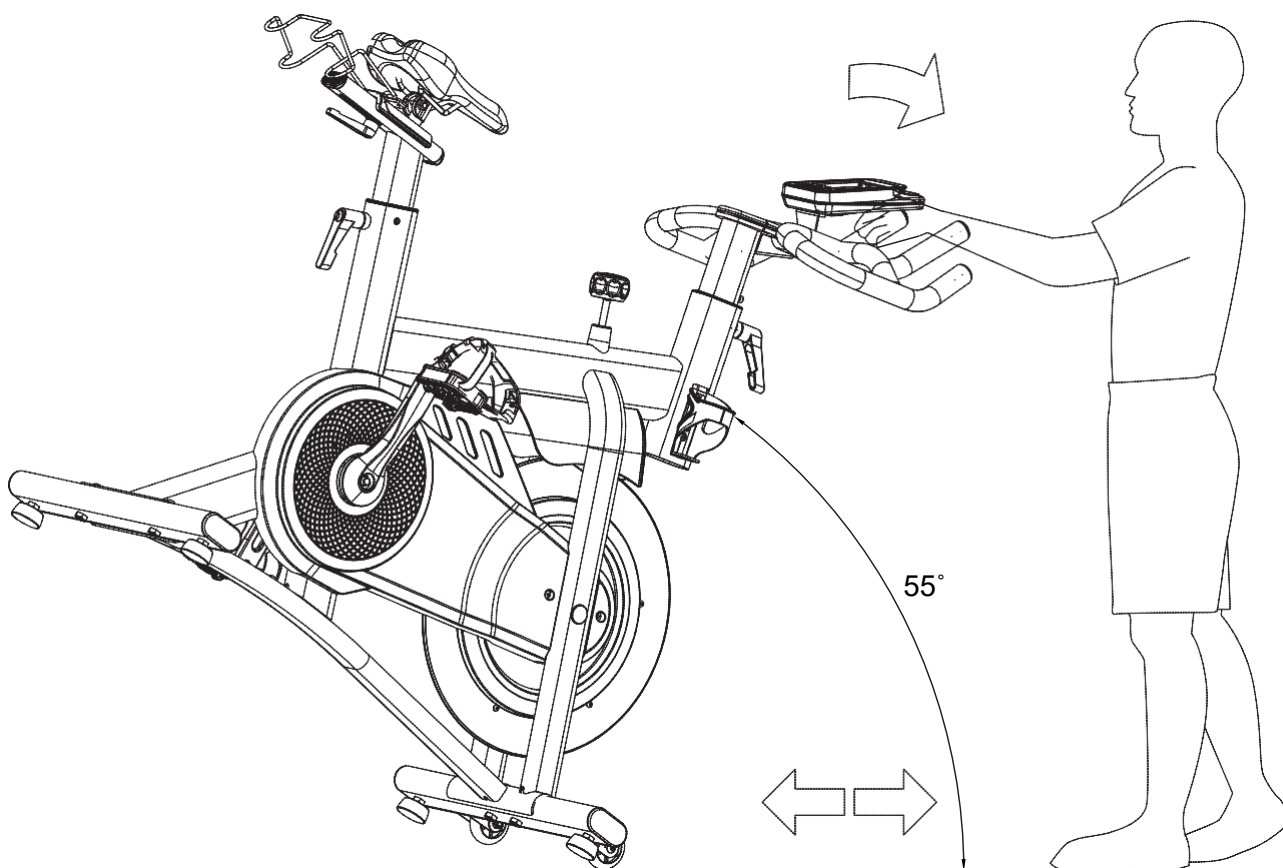
5.4 Гантель ұстағыш

Жаттығу құрылғысы гантель ұстағышпен (25) жабдықталған. Өз жаттығуларыңызды түрлендіріп, тек аяқ бұлшықеттерін ғана емес, сондай-ақ қол бұлшықеттерін де жаттықтыра аласыз. Ұстағыш гантельдердің 3 кг аспайтын жалпы салмағына есептелген.



5.5 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Тұтқадан ұстаңыз. Аяқпен алдыңғы тұрақтандырғышты тіреп тұрып, жаттығу құрылғысы тасымалдағыш роликтерге тұрғанша өзіңізге қарай еңкейтіңіз. Содан кейін жаттығу құрылғысын сақтау орнына жылжытып қойыңыз.



6 ЖАТТЫҒУ КОМПЬЮТЕРІ

6.1 Батырмалардың функциялары



Батырма	Жалпы сипаттамасы
«ЖОҒАРЫ»	УАҚЫТ, ӨТКЕН ҚАШЫҚТЫҚ, КАЛОРИЯЛАР, ПУЛЬС мәнін орнату.
«ТӨМЕН»	УАҚЫТ, ӨТКЕН ҚАШЫҚТЫҚ, КАЛОРИЯЛАР, ПУЛЬС мәнін орнату.
«RESET»	УАҚЫТ, ӨТКЕН ҚАШЫҚТЫҚ, КАЛОРИЯЛАР, ПУЛЬСІҢ орнатылған мәнін растау. Көрсеткіштердің барлық мәнін түсіріп тастау үшін батырманы 2 секунд бойы басып тұрыңыз.

6.2 Жаттығу компьютерінің дисплейінде көрсетілетін параметрлер

Параметр	Жалпы сипаттамасы
SPEED/ Минутына айналу жылдамдығы	Жылдамдықтың ағымдағы көрсеткішін көрсетеді.
TIME/Уақыт	Таймерді 00:00-99:00 уақыт аралығымен орнатуға болады. Егер пайдаланушы таймерді қоспаған болса, онда жаттығу уақытын есептеу функциясы автоматты түрде қосылады.
DISTANCE/ Қашықтық	0.00 – 99.99 км аралығында қалаулы қашықтықты белгілеуге болады. Егер пайдаланушы қашықтықты белгілемеген болса, онда автоматты түрде өткен қашықтықты есептеу қосылатын болады.
CARLORIES/ Калориялар	Жаттығу мақсаты ретінде жұмсалған калориялардың санын 0 - 9999 аралығында орнатуға болады. Егер пайдаланушы калориялардың мәнін белгілемеген болса, онда жұмсалған калорияларды есептеу функциясы автоматты түрде қосылады.
PULSE/ Пульс	Дисплейде ағымдағы пульс көрсетіледі. Мәндер диапазоны 30–240. Пайдаланушы пульс мәнін белгілеуі мүмкін. Қалаулы көрсеткішке жеткенде дыбыстық сигнал беріледі.

6.3 Жаттығу параметрлері

Жаттығу компьютерінің іске қосылуы ұзақ дыбыстық сигналмен сүйемелденеді. Әрі қарай мониторда барлық көрсеткіштер көрсетіледі.

Пайдаланушы белгіленген параметрлерді орнатпай-ақ жаттығуды бастай алады. Дисплейде өзекті деректер көрсетілетін болады — жаттығу уақыты, өткен қашықтық, жұмсалған калориялар, пульс.

Жаттығу компьютері келесі параметрлер үшін қалаулы мәндерді («мақсаттарды») орнатуға мүмкіндік береді: уақыт, қашықтық, калориялар, пульс.

Орнатылған мәннің (жүрек соғу мәнін қоспағанда) кері санағы нөлге жеткенде компьютер төрт рет дыбыстық сигнал береді, тиісті мән экранда жыпылықтайды, бұл жаттығудың белгіленген «мақсатқа» жеткенін білдіретін болады.

Мақсатты жаттығуды теңшеуге көшу үшін «RESET» батырмасын басыңыз. Таңдалған параметрдің қажетті мәнін белгілеу үшін «ЖОҒАРЫ» және «ТӨМЕН» батырмаларын пайдаланыңыз, ал содан кейін растау мен келесі параметрдің мәнін енгізу үшін «RESET» батырмасын басыңыз. УАҚЫТТЫ, ҚАШЫҚТЫҚТЫ, КАЛОРИЯЛАРДЫ кезек-кезек орнату үшін осы әрекетті қайталаңыз. Теңшеу кезінде өзгертілетін параметр дисплейде жыпылықтайды.

Жаттығу кезінде пайдаланушы жүктемені реттей алады. Жүктеменің орнатылған деңгейі жаттығу компьютерінің тиісті тұсында көрсетілетін болады.

6.4 Жаттығу компьютерінің автоматты түрде қосылуы және өшірілуі.

Пайдаланушы жаттығуды бастай салысымен жаттығу компьютері автоматты түрде қосылады.

Егер жаттығу төрт минуттан артық уақытқа үзілетін болса, компьютер автоматты түрде күтудің үнемдеу режиміне көшеді, дисплей сөнеді.

6.5 Пульсті сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Пульсті сымсыз өлшеу жүйесі пульс жиілігін өлшеудің жоғары дәлдігін қамтамасыз ететініне қарамастан, бұл медициналық аспап емес және диагностикалық немесе медициналық мақсаттарда пайдаланылуы мүмкін емес!

Жаттығу құрылғысы жаттығу кезінде жүрек ырғағы жиілігін өлшеуге арналған рульге кіріктірілген пульсометрлермен жасақталған. Пайдаланушы жаттығу кезінде қолын пульсометрлерге қойғанда жаттығу компьютерінің дисплейінде бірден пульс көрсеткіштері көрсетіледі.

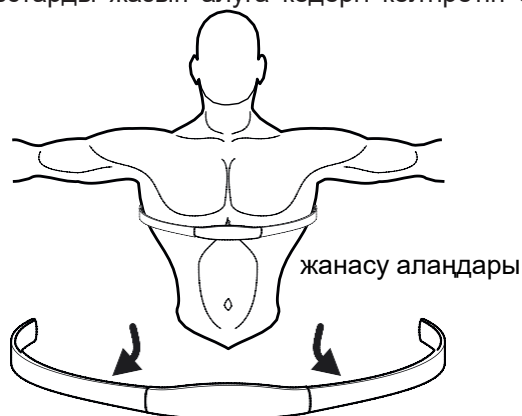
Кеуде таратқышы осы жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кірмейді, оны қосымша сатып алуға кеңес беріледі.

Кеуде кардиодатчигін пайдалану үшін оны денеге пайдалану жөніндегі нұсқаулыққа сәйкес бекітіңіз. Бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін таңба пайда болады және аз уақыттан кейін пульс жиілігі туралы деректер пайда болады. Пульсті сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану жоғары дәлдікті ыңғайлылықпен үйлестіруге мүмкіндік береді, өйткені қолыңыз бос болады, одан бөлек, сізді жаттығу құрылғысымен байланыстыратын сымдар жоқ болады.

Жоғары вольтты аспаптар, трансформаторлар, теледидар, радиоқабылдағыштар, ұялы телефондар сияқты электромагнитті сәулелену көздері кардиодатчик пен қабылдағыш арасында деректердің берілуіне кедергі келтіруі мүмкін екендігіне назар аударыңыз. Жаттығу құрылғысын қабылдау аймағында (шамамен 1 м) кедергі көздері болмайтындай етіп орналастыруға кеңес береміз.

Пульс жиілігін өлшеу үшін кардиодатчик денеңізден электр әлеуетін тіркейді, сондықтан түйсетін аймақтар теріге тығыз жанасып тұруы тиіс. Алайда, теріңіз аллергияға бейім болса, сіз таратқышты жұқа майканың үстінен тақсаңыз болады, бұндайда таратқыштың түйісу аймағына жанасатын матаны сулап қою керек.

Алкогольді тұтыну не ағзаның жалпы сусыздануы аспаптың теріге дұрыс жанасуына кедергі келтіріп, өлшеудің дәлдігіне әсер етуі мүмкін екенін ескеріңіз. Жанасу алаңдарымен түйіскен аймақтағы терінің қалың түгі де деректердің бұрмалануына алып келуі мүмкін. Анағұрлым дәл өлшеу үшін жаттығуды бастамас бұрын жанасу аймақтарын сумен немесе арнайы электр өткізгіш гельмен аздап ылғалдандыруға кеңес береміз. Ол үшін вазелин мен құрамында майы бар кремдерді пайдаланбаңыз, өйткені олардың теріден импульстарды жазып алуға кедергі келтіретін оқшаулағыш қасиеттері бар болуы мүмкін.



Кеуде кардиодатчигін пайдалану.

1. Кардиодатчикті созылғыш белбеуге бекітіңіз.
2. Кардиобелбеуді, суретте көрсетілгендей, денеге тағыңыз.
3. Бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін таңба пайда болады және аз уақыттан кейін пульс жиілігі туралы деректер пайда болады.

6.6 Мобилді құрылғыларды қосу



Жаттығу компьютері Bluetooth арқылы мобилді құрылғылармен қосылуды қолдайды және жаттығуға арналған мобилді қолданбаның орыс тіліндегі нұсқасын — Kinomap-ты пайдалана отырып, жаттығуға мүмкіндік береді.

Жаттығу құрылғысының компьютерін мобилді құрылғыға тек қана күту режимінде қосуға болады. Мобилді құрылғы Bluetooth-бен (4.0 немесе одан кейінгі нұсқасы) жарақталған болуы тиіс.



1. Kinomap қолданбасын қолданбалар дүкені арқылы жүктеңіз (APP STORE немесе GOOGLE PLAY).
2. Мобилді құрылғыда Bluetooth функциясы қосылуы екеніне көз жеткізіңіз. Kinomap қолданбасын ашыңыз. Есептік жазбаны теңшеңіз және параметрлер беріңіз.
3. Жабдықты қосу:
 - а) Қойындыға көлесідей кіріңіз: Көбірек -> Жабдықты басқару — > Жаңа жабдықты қосу. KETTLER сауда маркасының белгішесін табыңыз және жаттығу құрылғыңыздың моделін таңдаңыз.
 - б) Қойындыға көлесідей кіріңіз: Көбірек -> Жабдықты басқару — > Жаңа жабдықты қосу. SENSORS — ANT+ Bluetooth Smart белгішесін таңдаңыз және «Интерактивті FTMS» таңдаңыз. Синхрондау бірнеше секунд алады.
4. Мобилді құрылғыңызды жаттығу құрылғысындағы арнайы ұстағышқа орналастырыңыз. Жаттығу компьютері дисплейіндегі нұсқауларды орындаңыз.

Kinomap қолданбасын пайдалану.

Қолданбада жаттығу жасауға қосымша уәждеме тудыруға көмектесетін видеороликтерді және коучинг бағдарламаларын табасыз. Тегін негізгі нұсқасында сіз үшін көптеген материал дайындалған. Жазылым қолданбаның кеңейтілген базасына және функцияларына қолжетімдік береді. Қолданба туралы толығырақ ақпаратты сілтеме бойынша табуға болады: www.kinomap.com

6.7 Жаттығу компьютерінің қуат беру элементтерін ауыстыру

Жаттығу компьютері AA типті екі қуат беру элементінен қуат алады. Жаттығу компьютері дұрыс жұмыс істеуі үшін пайдаланылған қуат беру элементтерін уақтылы ауыстыру керек.

Ауыстыру тәртібі:

1. Компьютердің артқы жағындағы батарея бөлігінің қақпағын ашыңыз.
2. Ескі қуат беру элементтерін шығарып алыңыз.
3. Жаңа қуат беру элементтерін көрсетілген полярлыққа сәйкес орнатыңыз.
4. Батарея бөлігінің қақпағын орнына орнатыңыз.



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



7 ЖАТТЫҒУ ЖАСАУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Бұл бөлім тек анықтамалық сипатта берілген. Жаттығу бағдарламаларын анықтағанда ауруларды, талдауларды және ағзаның жеке ерекшеліктерін ескеретін жеке бағдарламаларды қалыптастыру үшін бейінді маманға жүгіну керек. Дұрыс емес жаттығу бағдарламасы немесе шамадан тыс жүктемелер денсаулыққа ауыр зиянын тигізуі мүмкін.



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Егер шаршаңқырап, өзіңізді нашар сезініп немесе ауырсынып тұрсаңыз, жаттығу құрылғысында жаттығуды бастамаңыз.

Жаттығу құрылғысында алкогольдік масаю күйінде немесе реакция мен зейінді нашарлататын препараттардың әсерінде болғанда жаттығуға қатаң тыйым салынады. Егер жаттығу кезінде жағдайыңыз нашарлап, басыңыз айналса немесе ауырсыну сезсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, мүмкіндігіңізше, бірден дәрігерге жүгініңіз.

7.1 Дене дайындығы деңгейін анықтау

Жаттығулар жоспарын құрмас бұрын, қазіргі дене күйіңізді тексеріңіз. Дене күйіңізді дәрігер сынақтық жүктеме берудің көмегімен анықтай алады. Сынақ нәтижелері жаттығуларды жоспарлаудың негізіне алынуы тиіс. Егер жүктеме сынағынан өтпеген болсаңыз, жаттығу кезінде ауыр немесе шамадан тыс жүктеме алмау керек. Жоспарлаудың келесі негізгі қағидасын есепке алу қажет: төзімділікке жаттығу жүктеме көлемімен де, сондай-ақ жүктеменің мәнімен/қарқындылығымен де реттеледі.

7.2 Пульсті өлшеу

Пульс — спортшы үшін ең маңызды сипаттама, оның негізінде жүктеме таңдалады, жаттығулардың оңтайлы режимі әзірленеді, ағзаның жағдайы бақыланады және жаттығулар арасындағы үзілістердің ұзақтығы анықталады. Пульсометрі бар жаттығу құрылғылары ағзаға түсетін жүктемені қадағалауға және жаттығулар қарқындылығын бақылауға мүмкіндік береді. Жаттығу кезінде пульсті өлшеу үшін екі алақанды тұтқаға қойып, дисплейде ақпараттың көрсетілуін күту қажет.

Пульсті дәлірек дәл және жайлырақ өлшеу үшін жаттығу құрылғыңыз пульсті сымсыз өлшеу жүйесімен жабдықталған. Осы жүйені пайдалану үшін сізге үйлесімді кеуде кардиодатчигін (бөлек сатылып алынады) тағу қажет.



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жаттығу құрылғысы медициналық бұйым емес және де оны диагностикалық немесе өзге медициналық мақсаттарда пайдалануға болмайды! Жаттығу компьютерінің дисплейіндегі жүрек ырғағығының көрсеткіштері мен нақты мәндер арасында айырмашылық болуы мүмкін!

7.3 Жаттығу процесін ұйымдастыру

Жаттығулар бағдарламасын біртіндеп орындай бастаңыз да, апта сайын жаттығулар көлемін арттыра беріңіз. Қысқа уақыт жаттығудан бастаңыз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемеден аулақ болыңыз, өйткені бұл денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін. Негізгі жаттығуларға қоса кардиожүктеменің басқа да түрін орындаңыз (велосипед тебу, билеу, сыртта жүгіру және т. б.). Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз. Жаттығу алдында әрқашан кем дегенде 5 минут бой қыздырып алыңыз.

Пульсiңiздi үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде пульс жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін аспап болмаса, қандай аспап сатып алу керектігін дәрігермен кеңесіңіз. Жаттығулардың оңтайлы нәтижесіне жету үшін дәрігердің көмегімен жасыңыз бен дене дайындығыңыздың деңгейіне оңтайлы болатын ЖСЖ диапазонын анықтаңыз.

Жаттығу кезінде пульсті үш рет өлшеңіз:

1. Жаттығу басталар алдында (тыныштық пульсі);
2. Жаттығу басталғаннан кейін 10 минуттан соң (жүктеме пульсі немесе күйзеліс пульсі);
3. Жаттығу аяқталғаннан кейін 1 минуттан соң (қалпына келу пульсі).

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 рұқсатты ЖСЖ диапазоны бар.

Келесі формулаларды пайдалана отырып, жас мөлшеріңізге сәйкес келетін ЖСЖ-нің жоғары шегін өз бетіңізбен анықтай аласыз:

Ерлерге:

220 санынан өз жасыңызды алу керек. Мысалы: ер адам 44 жаста болса, сәйкесінше, максималды ЖСЖ 220 - 44 немесе минутына 176 соққыдан аспауы тиіс.

Әйелдерге:

226 санынан өз жасыңызды алу керек. Мысалы: әйел адам 44 жаста болса, сәйкесінше, максималды ЖСЖ 226 - 44 немесе минутына 182 соққыдан аспауы тиіс.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жоғарыда келтірілген формулалар жалпыға ортақ болып табылады, әр адам ағзасының жеке ерекшеліктері бар. Жасыңызға, денсаулығыңыздың жағдайына және дене дайындығының деңгейіне сәйкес келетін жүрек соғу жиілігінің қауіпсіз мәндерін тек қана емдеуші дәрігер анықтай алады.

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

Төменде келтірілген кесте сізге жаттығу үшін пульстің оңтайлы 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

Калориялардың анағұрлым қарқынды шығыны «аэробты аймақта» болады, ол максималды күйзеліс пульсінің 65–75% шегінде болады.

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 бақылау қажет.

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 мәнге оралуы тиіс.

△ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Пульсті бақылау жүйелері бұрмаланған, дәл емес деректерді көрсетуі мүмкін. Жаттығу компьютерінің пульсті өлшеумен байланысты көрсеткіштерін анықтамалық ақпарат ретінде қабылдау керек. Шамадан тыс дене жүктемелері ауыр жарақаттарға немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында әлсіздік не ауру белгілерін сезсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз!

Майдың анағұрлым тиімді жойылуын қамтамасыз ететін жаттығулардың оңтайлы режиміне әрқайсысы 40-50 минут алатын, аптасына кемінде 3-4 жаттығу кіреді. Одан да қарқынды жаттыққан кезде кемінде бір күн толық демалу қажет.

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.

7.4 Бой қыздыру және қалпына келтіру

Жаттығу алдындағы бой қыздыру ағзаңыздың жаттығуға бірқалыпты енуіне мүмкіндік береді де, спорттық жарақат алу қаупін айтарлықтай азайтады. Әдетте бой қыздыру буын қозғалғыштығына және бұлшықетті қыздыруға арналған жалпы физикалық жаттығулардан тұрады.

Төзімділік пен жылдамдық-күш көрсеткіштерін дамыту үшін көптеген бой қыздыру жаттығуларын жаттығу бағдарламасына қосып, негізгі жаттығу кезінде қарқындылығын немесе жүктемесін арттырып орындауға болады.

Бой қыздыруға созылу элементтері кіреді, олар жалпы қозғалғыштықты сақтау үшін маңызды және қарқынды жаттығу бағдарламаларында күш көрсеткіштерін арттыруға септігін тигізеді. Жаттығуды бастамас бұрын, шамамен 10 минут бойы күрт қимылдар жасамай, жайлап созылып, бой қыздырыңыз. Сіз осындай жаттығулардан жеке тізіміңізді жасап алып, бірнеше ай сайын аздап өзгертіп отырсаңыз болады.

Егер бір күні қатты шаршап, жоспарланған жаттығуға әліңіз жоқ болса, бой қыздыру мен созылу жаттығуларының қысқа кешенін жасаңыз, сөйтіп өзіңізге жеңіл жаттығу күнін жасаңыз. Нәтижесінде ағзаңыз келесі жаттығу күніне дейін жақсырақ қалпына келіп үлгереді.

Сонымен қатар, қалпына келтіретін бірнеше жаттығуды орындау арқылы жаттығуды дұрыс аяқтау да маңызды. Көбінде ол тыныс алу жаттығулары (соның ішінде еңкею, қолды көтеру және екі жаққа созу) және созылу жаттығулары. Бұл бұлшықетіңізге босаңсып, тезірек қалпына келуге, ал жүрекке тезірек тыныштық күйіне өтуге көмектеседі.

Бұл жаттығуларды жұмыстан немесе сабақтан кейін, жаттығу жоспарланбаған күндері де орындауға болады. Осылай стресті басасыз және күні бойы шаршаған бұлшықетті босаңсытасыз. Егер отырып істейтін жұмыста жүрсеңіз, мұндай жаттығулар омыртқа ауруларының алдын алуға көмектеседі.

△ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жаттығу алдында статикалық созылуға арналған жаттығуларды орындамаған жөн, бұл жаттығулар бүкіл дене бұлшықеті жақсы қыздырылған кезде, жаттығудан кейін орындауға арналған. Мұндай жаттығуларды бой қыздырмай жасаған кезде жарақат алу қаупі артады. Одан басқа, созылудың бұл түрі босаңсытуды көздейді, сондықтан созылған бұлшықеттермен кейінгі жаттығудың тиімділігі 15–20% төмендейді.

Бой қыздыруға арналған базалық жаттығулар

- **Мойын және иық**

Түрегеп тұрған қалыпта басты алға және артқа, оңға және солға бес-алты рет еңкейтіңіз, басты алдымен бір жаққа, сосын басқа жаққа айналдырыңыз.

Иықты көтеріңіз және түсіріңіз, оларды шеңбер жасап синхронды түрде және кезек-кезек айналдырыңыз.

- **Қол**

Қолмен баяу сермеп, қолды кезек-кезек жоғары көтеріңіз және сәл артқа қарай созып, екі жаққа жайыңыз.

Екі жаққа жайылған қолмен иықта, содан кейін шынтақ буынында баяу айналдыра қимыл жасаңыз. Қолды алға қарай созып, бірнеше рет жұдырық түйіп-ашыңыз, содан кейін жұдырық түйіп, қолбасын жан-жаққа айналдырыңыз.

- **Кеуде**

Кеуде мен арқа бұлшықеттерін созыңыз — алдымен арқаны дөңгелетіп, содан кейін тік тұрыңыз да, иықты артқа жіберіп, кеуде қуысын ашыңыз.

- **Бел**

Алға, артқа және екі бүйір жаққа бес-алты рет еңкейіңіз, жамбасты бірнеше рет бұрыңыз, корпусты да екі жаққа қарай баяу бұрыңыз.

- **Аяқ**

Біркелкі амплитудамен бірнеше рет аттап түсіңіз. Саныңызды жоғары көтеріп, бір орында біраз жүріңіз.

Аяқ басын айналдырыңыз.

Алға қарай баяу еңкейіңіз, аяғыңызды түзу ұстап, саусақтарыңызды бақайлардың ұшына тигізуге тырысыңыз.

Жаттығудан кейінгі созылу

Созылуды бастар алдында:

Тынысыңыз бен ЖСЖ қалпына келгенше күтіңіз. Бір жұтым су ішіңіз.

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

Созылмалы таспаны дайындаңыз — ол қозғалуға қиын қалыптарда денені ұстауға көмектеседі.

Созылу кезінде:

Жаттығуға белсенді қатыстырылған бұлшықет топтарымен жұмыс істеңіз. Барлық қимылды бірқалыпты және біртіндеп орындаңыз — серпіліп немесе жұлқына жұмыс істеудің қажеті жоқ.

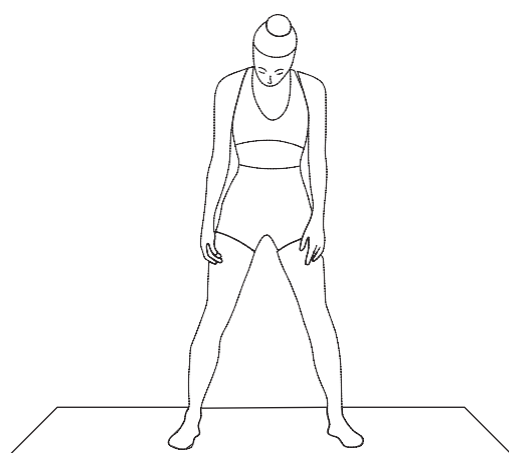
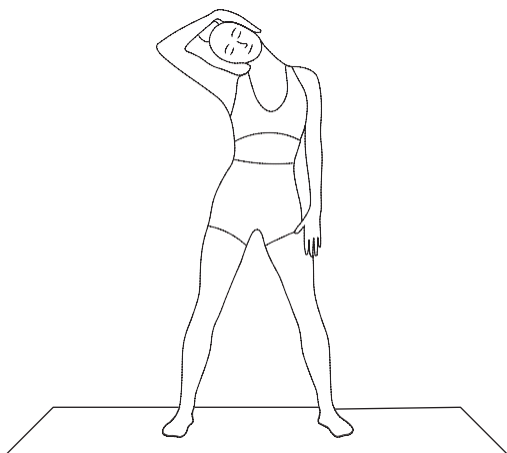
Бұлшықетті созбас бұрын оны босаңсытыңыз.

Не сезетініңізді қадағалаңыз — созылу мен жағымды ауырсыну сезімі – қалыпты жағдай, ал кенеттен қатты және ашып ауыру сезімі болмауы тиіс.

Жаттығуларды жұптасып жасамаңыз — басқа адам сіздің не сезетініңізді білмейді, сондықтан шамадан тыс басып не тартып жіберуі мүмкін.

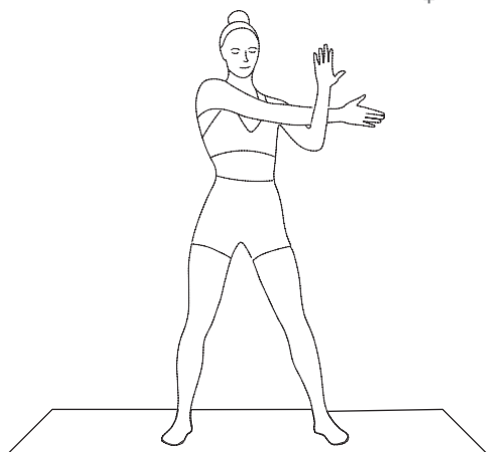
Қалыпты дем алыңыз, тыныс алуды тоқтатпаңыз. Өр қалыпта 30 секундтан артық болмаңыз.

Созылуға арналған базалық жаттығулар



Мойын

Басыңызды екі жаққа және алға қарай бірқалыпты иіңіз, алақанмен жұмсақ баса отырып көмектесіңіз.



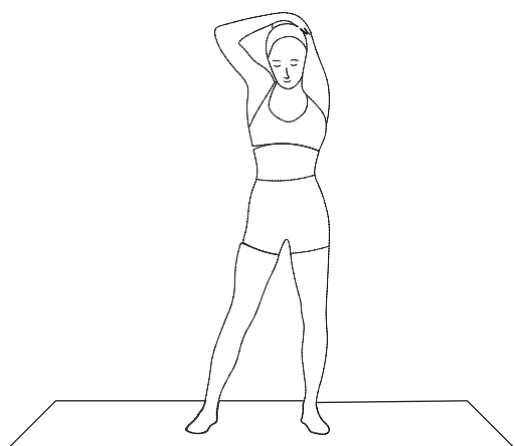
Иық

Қолды еденге параллель етіп созыңыз (оң қолды — солға, сол қолды — оңға), екінші қолмен шынтақ тұсына ақырындап басыңыз.



Бицепс

Қолыңызды алға созыңыз, алақаныңызды жоғары қаратып ұстаңыз. Екінші қолмен саусақтардан басып, төмен қарай тартыңыз.



Трицепс

Шынтағыңызды бүгіп, қолыңызды арқаға апарыңыз. Саусақтарыңызды омыртқа бойымен төмен қарай түсіруге тырысыңыз, екінші қолмен шынтақтан аздап басыңыз.



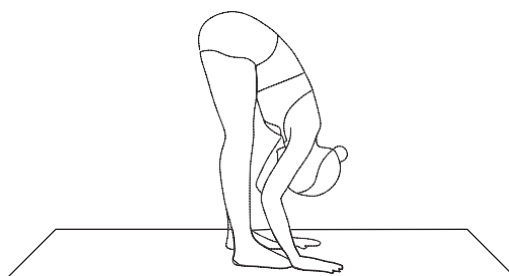
Кеуде

Қолды артқа қарай жіберіп, саусақтарды айқастырып, жоғары қарай созыңыз.



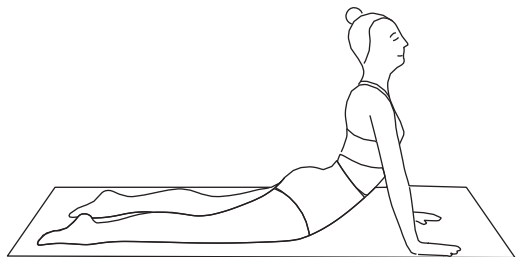
Іш бұлшықеттері

Оң қолды жоғары көтеріп, корпусты солға қарай еңкейтіп, солға қарай созылыңыз. Қимылды екінші қолмен қайталаңыз.



Арқа және омыртқа

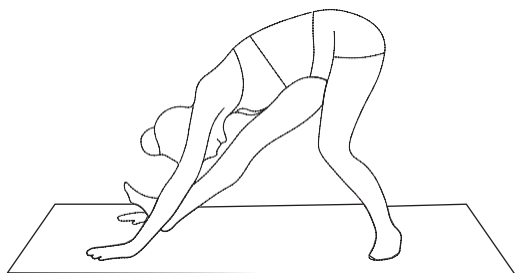
Аяқты иық деңгейіне қойыңыз, сәл бүгіп, төмен қарай еңкейіңіз де, саныңызды құшақтап алыңыз. Корпусты төмен қарай созыңыз. Қолды аяқ саусақтарына қарай созып, тигізуге тырысыңыз.

**Пресс**

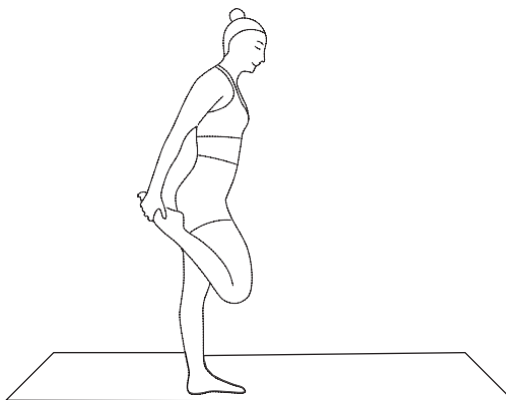
Екпетінен жатыңыз, қолыңызға тіреліңіз, престі соза отырып, денеңізді жоғары қарай көтеріңіз. Басты түзу ұстаңыз.

**Аяқ**

Алға қарай аттап түсіп, корпусты тірек аяқтың тізесіне қарай еңкейтіңіз, сонда екінші аяқтың балтыр және тақым бұлшықеттерін созасыз.



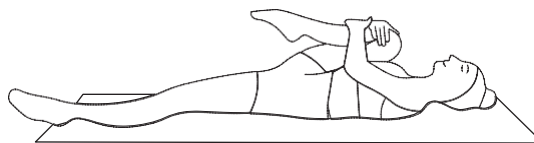
Алға қадам жасап, аяқты өкшеге қойыңыз. Салмақты екінші аяққа түсіріңіз, оны сәл бүгіңіз. Қолыңызды тізеге қойып, төмен қарай еңкейіңіз де, сан бицепсін және тақым сіңірлерін созыңыз.



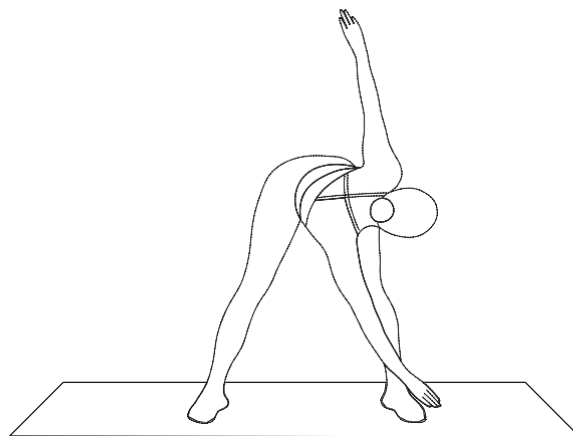
Тізені бүгіп, аяқты артқа жіберіңіз де, аяқ басынан ұстаңыз. Квадрицепсті созу үшін табанды бөксеге қарай басыңыз.



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

**Сан және бөксе**

Тізені бүгіп, аяқты көтеріңіз де, саныңызды ішке қарай басыңыз. Сан бицепсі мен бөксе бұлшықеттерін созу үшін қолмен сирақтан басыңыз.

**Бүкіл дене үшін**

Диірмен — қарқынды жаттығудан кейін бүкіл дене бұлшықеттерін созуға арналған классикалық жаттығу. Аяқты иық деңгейінен алшақ қойып, қолды екі жаққа жайыңыз, алға қарай еңкейіңіз де, саусақтармен кезек-кезек бақайларыңызға тигізіңіз (немесе әзірше бақайларға тигізе алмасаңыз, қолды соларға қарай созыңыз).

8 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ ЖӘНЕ ЖӨНДЕУ



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Жаттығу құрылғысына кез келген күрделі техникалық қызмет көрсетуді немесе жөндеу жұмыстарын тек сервистік орталықтардың білікті қызметкерлері ғана жүзеге асыруы тиіс.

8.1 Жаттығу құрылғысына пайдаланушы тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет

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

Күн сайын:

- жаттығу құрылғысының орнықтылығын тексеріп жүріңіз, қажет болса, еден қисықтығы компенсаторларының көмегімен жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- терді, майды және басқа кірді кетіру үшін жаттығу құрылғысының тұтқасын, педальдарын, отырғышын және жаттығу құрылғысының басқа бөлшектерін суға немесе жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісіне малынған жұмсақ түксіз матадан жасалған сулықпен сүртіп жүріңіз;
- жаттығу құрылғысының зақымданбағанын қарап, тексеріп жүріңіз;
- жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде қандай да бір бөгде шу немесе оған тән емес дыбыстардың жоқтығын тексеріп тұрыңыз.

Апта сайын:

- жаттығу құрылғысының көлденең орналасуын тексеріп жүріңіз, қажет болған жағдайда еден қисықтығы компенсаторларының көмегімен жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- қозғалмайтын элементтердің бекітілуін тексеріп жүріңіз, олар былқылдамай, тығыз бекітіліп тұруы тиіс;
- жаттығу құрылғысын құрастырғанда тартып бұралған бұрандалы қосылыстарды тексеріп жүріңіз; қажет болса, оларды қатайтып бұраңыз;
- қозғалмалы элементтердің жүрісін және бекітпелерінің беріктігін тексеріп жүріңіз;
- жаттығу құрылғысындағы электрондық құрылғылардың (батырмалар, сенсорлар, датчиктер және т. б.) жұмысын 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

KETTLER жаттығу құрылғыларының бәріне кепілді 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.

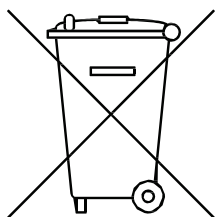
9.2 Жаттығу құрылғысын сақтау шарттары

- Жаттығу құрылғысы құрғақ жылытылатын орынжайларда ауаның температурасы +10 °C – +35 °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. Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі аяқталғаннан кейін оны кәдімгі тұрмыстық қоқыспен бірге тастауға болмайды.



Жаттығу құрылғысы мен пайдаланылған қуат беру элементтері қалдықтарды кәдеге жарату және қайта өңдеу жөніндегі мемлекеттік және муниципалдық заңнама нормаларына сәйкес кәдеге жаратылуы тиіс. Жаттығу құрылғысын және пайдаланылған қуат беру элементтерін дұрыс кәдеге жаратуды қамтамасыз етіп, сіз табиғи ресурстарды сақтауға және қоршаған ортаға және адамдардың денсаулығына зиян келтірмеуге көмектесесіз. Спорттық жаттығу құрылғыларын және пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдеге жарату ережелері және кәдеге жарату мен қайта өңдеуге қабылдау пунктері туралы толығырақ ақпаратты жергілікті муниципалдық органдардан немесе тұрмыстық қоқыстарды шығаратын кәсіпорыннан алуға болады.



Сауда маркасы: KETTLER. Моделі: Spin-Bike Racer 3. Қытайда жасалған.

Кепілдік мерзімі: жаттығу құрылғысына – 3 жыл, қаңқасына – 7 жыл.

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі: 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

Бұл тауар Ресей Федерациясы заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады.

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

Өндіруші тұтынушыға алдын ала хабарламай, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгертулер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

Spin-Bike Racer 3. Пайдалану және құрастыру жөніндегі нұсқаулық. V.1.0.1.

