



TRACK S8 | 07886-800

KZ

ЖҮГІРУ ЖОЛЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ
ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

МАЗМҰНЫ

1	Сақтық шаралары	3
1.1	Қауіпсіздік туралы хабарлама	4
2	Жаттығу бойынша жалпы кеңестер	5
2.1	Жаттығулар	5
3	Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау	7
3.1	Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру	7
3.2	Жаттығу құрылғысын құрастыру	8
4	Жаттығу компьютерінің сипаттамасы	13
4.1	Басқару негіздері	13
4.2	Батырмалар функциясы	15
4.3	Бастау мәзірі	15
4.4	Пайдаланушы мәзірі	16
4.5	Bluetooth мәзірі	18
4.6	Желіден жаттығу жасау	19
5	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы	20
6	жиынтықтауыштар тізімі	21
7	Техникалық ақпарат	22

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

1 САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ



Назар аударыңыз!

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

Келесі сақтық шараларын сақтаңыз:

- 8 жастан асқан балалар, физикалық, сенсорлық не ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі немесе тәжірибесі жоқ адамдар жаттығу құрылғысын пайдалану үшін оны пайдалануға қатысты тиісті нұсқаулар алып, пайдалану қауіптерін түсінуі қажет, сондай-ақ олар жаттығу құрылғысы иесінің бақылауымен жаттығуы тиіс;
- Балалардың жаттығу құрылғысымен ойнауына жол бермеңіз. Тазалау мен техникалық қызмет көрсетуді балалар ересектердің қарауынсыз жүргізбеуі керек.
- Егер қуат кабелі зақымдалған болса, оны түпнұсқа кабельмен ауыстыру немесе сервистік қызмет мамандарына жөндеу керек.
- Жаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыларды қажетті сақтық шаралары туралы тиісті түрде хабарландыруға жауапты. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулықта сипатталған мақсатта пайдаланыңыз.
- Жаттығу құрылғысынан балалар мен үй жануарларын аулақ ұстаңыз. Оларды жаттығу құрылғысы орналасқан орынжайда қараусыз қалдырмаңыз.
- Барлық бөлшектер жұмысын уақытылы тексеріңіз. Жарамсыз бөлшектерді дереу ауыстырыңыз және (немесе) жабдықты жөнделгенге дейін пайдаланбаңыз. Жабдықты әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру.
- Жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 1 м бос орын болатындай етіп оны тегіс жерге қойыңыз. Еденді не кілемді зақымданудан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына кілемше төсеңіз.
- Жаттығу құрылғысын құрғақ жерде сақтаңыз. Оның шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс.
- Жаттығу құрылғысына жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз, себебі ол құрылғыны зақымдауы және (немесе) өзі бұзылып қалуы мүмкін.
- Жаттығу үшін ыңғайлы киім киіңіз; киім жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауы үшін тым кең болмауы керек. Жаттығу кезінде ыңғайлы спорттық аяқ киім киіңіз.
- Жарақат алмау үшін жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктерін ұстамаңыз.
- Егер жаттығу құрылғысында механизмдердің қалыпты жұмысына тән емес дыбыс шығуы немесе қозғалмалы бөлшектердің айқасып қалуы сияқты ақаулар пайда болса, оны пайдалануды дереу тоқтатып, сервистік шеберханаға хабарласыңыз.
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттығуы тиіс.

230 В желісіне қосылатын жаттығу құрылғылары үшін:

- Электр жабдықтарымен жұмыс істеу кезінде барлық сақтық шараларын сақтаңыз.
- Жаттығу құрылғысын тек жерге тұйықталған розеткаға қосу керек. Бұл бұзылу не ақау болған кезде электр тогының соғу қаупін азайтады.

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.
- Жаттығу құрылғысының ашасын не қуат кабелін өз бетіңізше ауыстырмаңыз. Егер берілген аша розеткаға сәйкес келмесе, электрикке хабарласып, қажетті розетканы орнатыңыз.
- Электр желісі мен жаттығу құрылғысы арасында қосымша электр ұзартқыштарды және өтпелі бейімдегіштерді қолданбаңыз. Бұл қорғаныстық ажырату құрылғысын бұзуы және электр тогының соғу қаупін арттыруы, сондай-ақ кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін. Қуат кабелін кілемнің астынан өткізбеңіз және оған зақым келтіруі мүмкін заттарды қоймаңыз.
- Қуат кабелінің ыстық беттерге тиюіне жол бермеңіз. Кейбір жаттығу құрылғыларында кернеу секірісі кезінде қуатын автоматты түрде өшіру мүмкіндігі қарастырылған.

1.1 Қауіпсіздік туралы хабарлама

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

Жаттығуға қарсы көрсетімдер

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

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

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

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



Кез келген жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігермен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Ауыр жарақат алу қаупін азайту үшін осы нұсқаулықтағы сақтық шаралары мен нұсқауларды, сондай-ақ жаттығу құрылғысының жапсырмаларындағы ақпаратты оқыңыз.

2 ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ЖАЛПЫ КЕҢЕСТЕР

Жаттығу бағдарламасын біртіндеп бастаңыз, яғни әр 2 күн сайын бір жаттығу блогын жасаңыз. Жаттығу көлемін апта сайын арттырып отырыңыз. Қысқа кезеңдерден бастаңыз, содан кейін оларды үнемі көбейтіңіз. Қарапайым жаттығулардан бастаңыз және өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз. Негізгі жаттығуларға қоса жүгіру, жүзу, билеу және (немесе) велосипед тебу сияқты басқа да әрекеттерді орындаңыз.

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

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

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

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

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

2.1 Жаттығулар

Денені қыздыру / созылу жаттығулары

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

Мойын жаттығулары

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

Иық жаттығулары

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

Қол жаттығуы

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

Жамбас жаттығуы

Қажет болса, қабырғаға сүйеніңіз, содан кейін артқа еңкейіп, қолыңызбен оң не сол аяқты бөксеге қарай барынша тартыңыз. Санның жоғарғы жағындағы жайлы керілісті сезініңіз. Осы қалыпта 30 секунд тұрыңыз (мүмкін болса) және бұл жаттығуды әр аяқ үшін 2 рет қайталаңыз.

Аяқтың бұлшықеттерін созу

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

Тию

Баяу алға қарай еңкейіп, қолды аяқ ұшына. тигізуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 20–30 сек отырыңыз.

Тізе жаттығулары

Еденге отырып, оң аяқты созыңыз. Сол аяқты бүгіп, оң аяқ санының жоғарғы жағына қойыңыз. Енді оң қолмен оң аяққа жетуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 30–40 сек отырыңыз.

Ахилл сіңірі жаттығулары

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

Жүрек соғу жиілігі көрсетілген кесте

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ. Жүрек соғу жиілігінің максималды шегі әр адамда әртүрлі болады және оны дәрігер анықтауы керек.

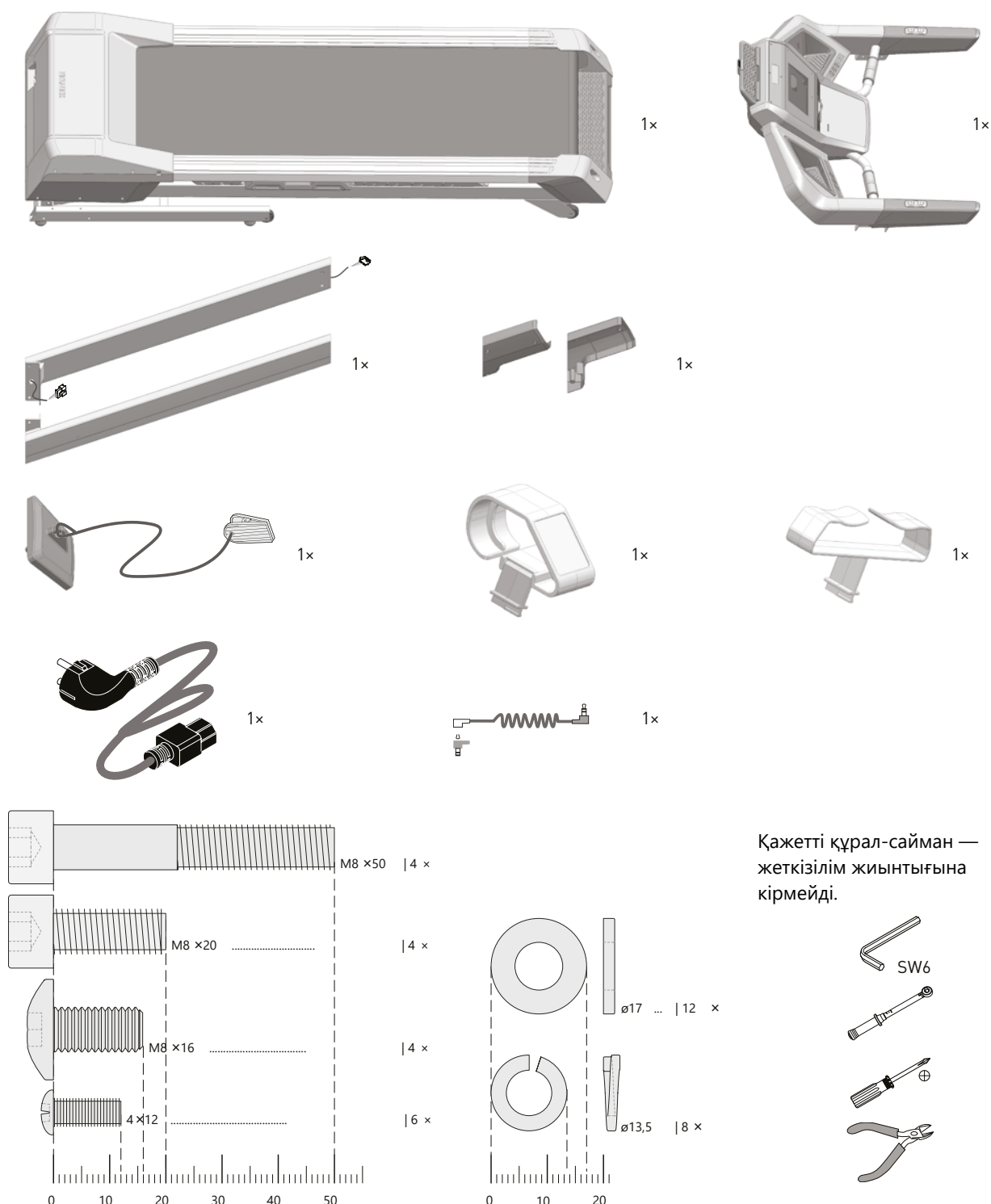
Жас	МЖСЖ	Орташа физикалық белсенділік кезінде жүрек соғу жиілігі, соққы/мин	Қарқынды физикалық белсенділік кезінде жүрек соғу жиілігі, соққы/мин
30	190	105–133	133–162
40	180	99–126	126–153
50	170	94–119	119–145
60	160	88–112	112–136
70	150	83–105	105–128
80	140	77–98	98–119

3 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ

3.1 Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру

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

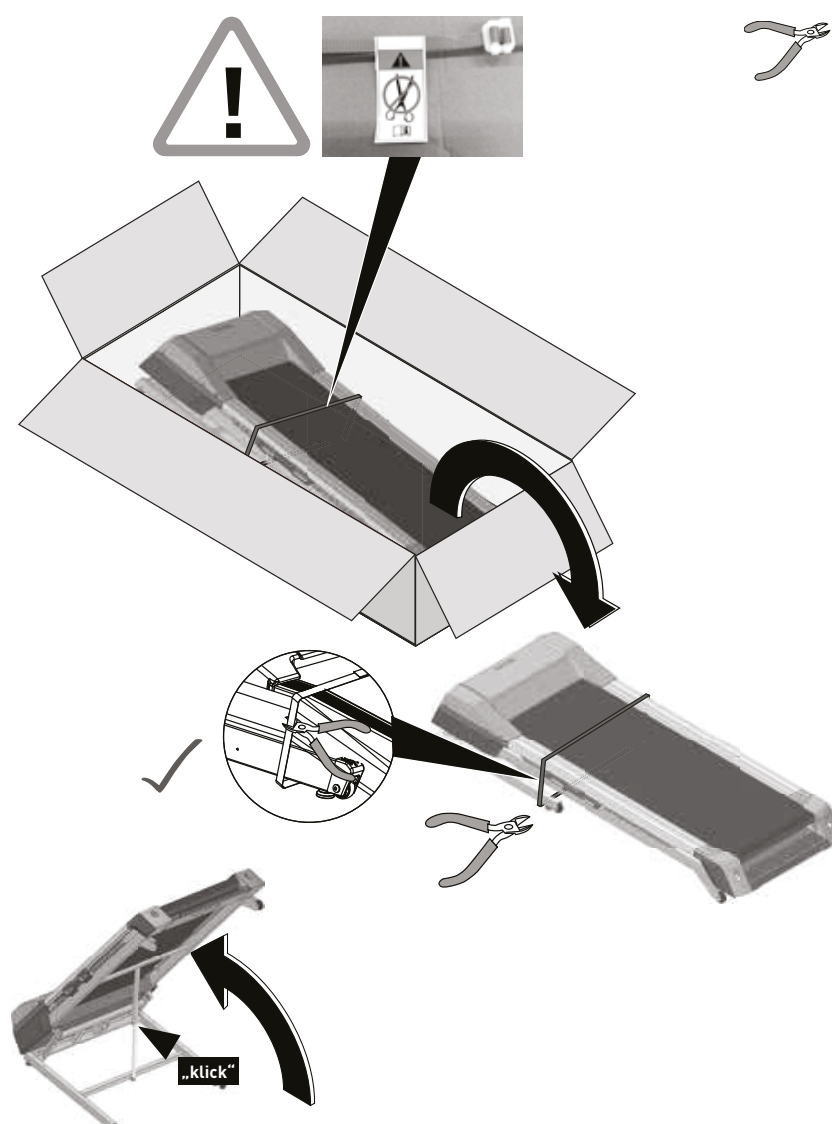
Жаттығу құрылғысының жиынтықтамасы



3.2 Жаттығу құрылғысын құрастыру

1-қадам

1. Қаптама бүтін екенін тексеріңіз.
2. Қорапты ашыңыз.
3. Құрылғы қорапта болған кезде, оның үстіңгі жағындағы қызыл таспаны кесуге болмайтынын ескеріңіз.
4. Көмекшіні шақырып, жаттығу құрылғысын қораптан шығарыңыз.
5. Енді тасымалдау таспасын алып тастауға болады.
6. Жиынтықтылығын тексеріңіз.
7. Қаптаманың целофаннан жасалған бөліктерін алып тастаңыз.
8. Жүгіру жолағын жоғары көтеріңіз.



2-қадам

1. Сақтандырғыш сымтемірді сымнан алып тастаңыз.
2. Тағандар сәйкесінше (L) сол және (R) оң жақ ретінде белгіленген.
3. Оң жақта тағанның төменгі жағындағы сымды жаттығу құрылғысы корпусының сымына қосыңыз.
4. Бүйірлік тағанды жақтауға қойып, жақтаудың үстінде 2 бұрандамен (M8×20), 2 гровер тығырығымен (Ø13,5), 2 тығырықпен (Ø17) бекітіп, алты қырлы кілтпен (6 мм) бекітіңіз.
5. Екінші жағын да дәл осылай орнатыңыз.
6. Қатайтуды динамометрлік кілтпен тексеру ұсынылады, қатайту моменті 20 Нм болуы керек.

2.2
4 × 1

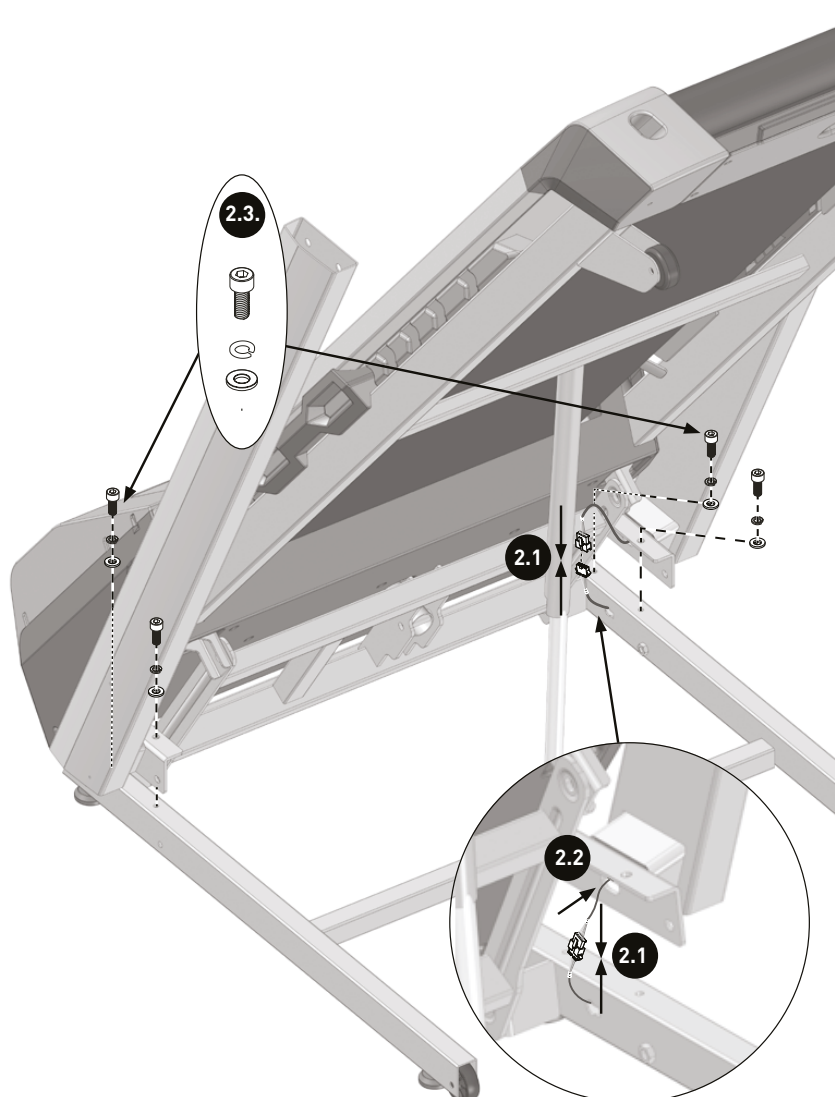
M8×20

Ø13,5

Ø17

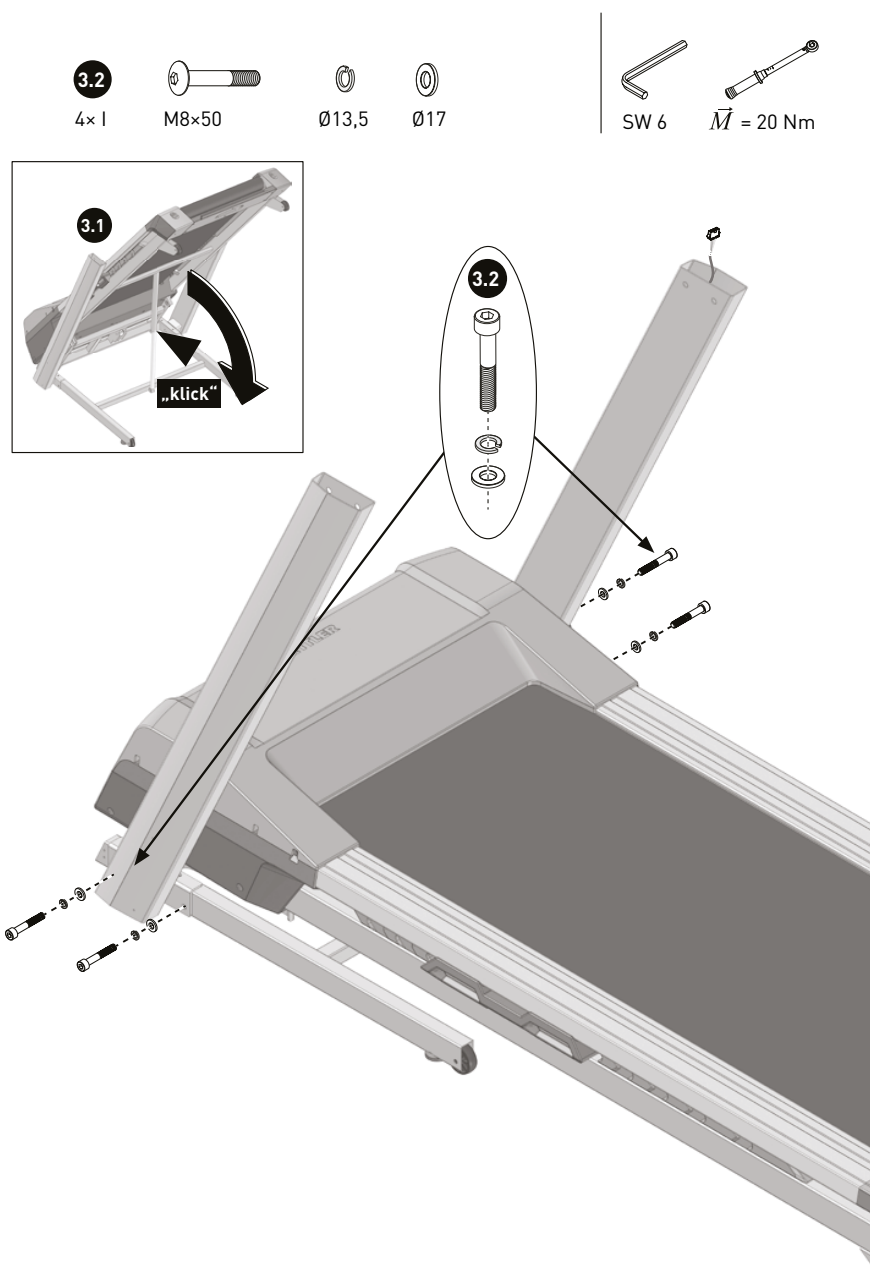
SW 6

$\vec{M} = 20 \text{ Nm}$



3-қадам

1. Төменгі жағындағы тағандарды жақтаудың бүйіріне 2 бүйірлік бұрандамен (M8×50), 2 гровер тығырығымен (Ø13,5) және 2 тығырықпен (Ø17) бекітіңіз.
2. Екінші жағын да дәл осылай орнатыңыз.
3. Қатайтуды динамометрлік кілтпен тексеру ұсынылады, қатайту моменті 20 Нм болуы керек.
4. Жеткізгішті басып, жүгіру жолағын төмендетіңіз — жолақ өз бетімен төмен түседі.



4-қадам

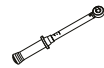
1. Сымдарды алдын ала қосып, консольді бекітілген бүйірлік тағандарға орнатыңыз.
2. Абай болыңыз. Бекітілмеген консоль төңкерілмеуі үшін, оны ұстап тұрыңыз.
3. Екі жағынан 4 бұрандамен (M8×16), 2 гровер тығырығымен (Ø17) бекітіңіз.
4. Қатайтуды динамометрлік кілтпен тексеру ұсынылады, қатайту моменті 20 Нм болуы керек.

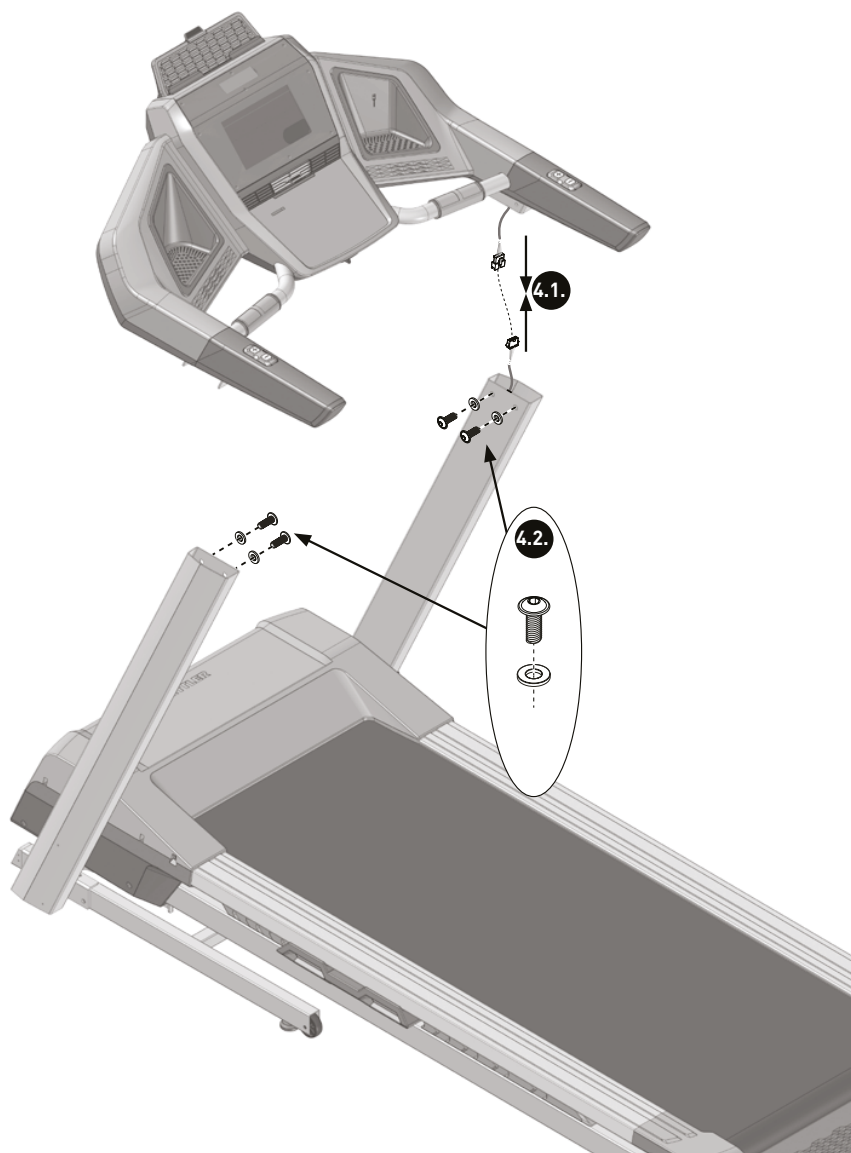
4.2
4×1


M8×16


Ø17


SW 6


 $\vec{M} = 20 \text{ Nm}$

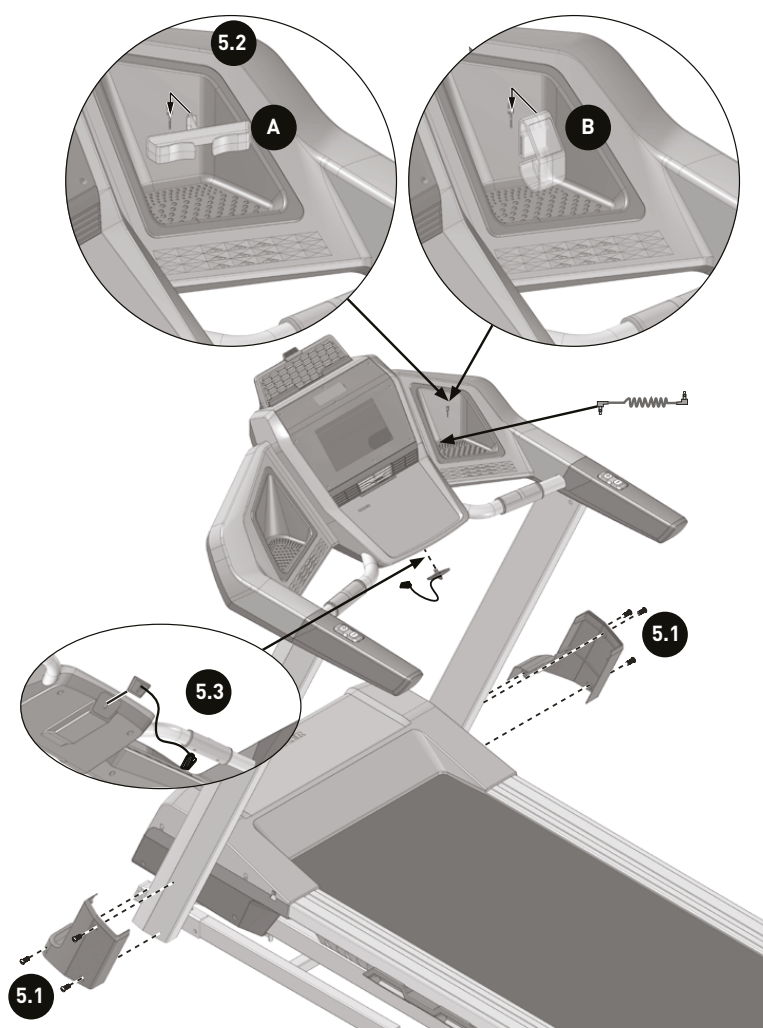
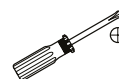


5-қадам

1. Планшетке/смартфонға немесе сағатқа арналған ұстағышты ойыққа салыңыз.
2. Консольге қауіпсіздік кілтін орнатыңыз.
3. AUX-кабелін жалғаңыз.
4. 6 бұраншегені (4x12) пайдаланып, бүйірлік қаптамаларды бекітіңіз.
5. Қуат кабелін ұяға орнатыңыз

5.1
6x1

4x12



Жүгіру жолы зауыттық маймен майланған. Дегенмен, майын үнемі тексеріп тұру керек.

Жаттығу құрылғысы жұмысқа дайын.

Жаттығуыңыз сәтті болсын!

4 ЖАТТЫҒУ КОМПЬЮТЕРІНІҢ СИПАТТАМАСЫ

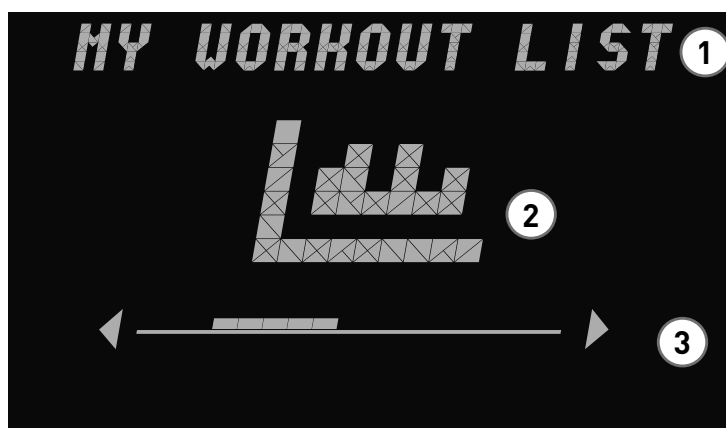
4.1 Басқару негіздері

Бұл модель үш тіл бумасын қамтамасыз етеді: неміс, ағылшын және француз тілдері. Бірінші іске қосу кезінде пайдаланушыға кейін теңшелімдерде өзгертуге болатын тілдердің бірін таңдау ұсынылады (толық ақпаратты «Құрылғы теңшелімдері» бөлімінен қараңыз)

Жүгіру жолында екі индикация түрі бар: (А) Мәзір индикациясы және (В) Жаттығу индикациясы.

А. Мәзір индикациясы

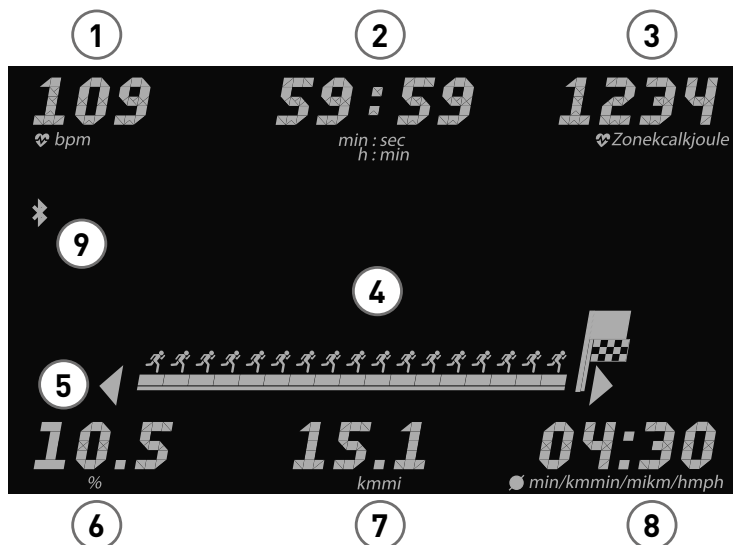
Дисплей қосылған соң, бірден мәзір индикациясы көрсетіледі. Бұл терезеде пайдаланушы мен құрылғыны теңшеуге, жаттығуды таңдауға және жаттығу нәтижелерін көруге болады. Мәзір индикациясы келесідей көрсетіліп, үш ақпараттық блокты қамтиды:



1. Атауы/енгізу жолы
Навигация аумағының осы бөлімінде сол кезде таңдалып тұрған мәзір элементі көрсетіледі. Осыған қоса, бұл аймақ кейбір мәзір элементтері үшін деректерді енгізу өрісі ретінде қызмет етеді.
2. Ағымдағы мәзір элементінің индикациясы
Дисплейдің ортасында графикалық түрде ағымдағы мәзір элементі көрсетіледі. Көбінесе бұл мазмұнды көрсететін таңбалар.
3. Навигация тақтасы
Навигация тақтасы сәйкес мәзірдің қазір қай жерінде екеніңізді көрсетеді. Навигация тақтасының сол және/немесе оң жағында көрсеткілер көрінсе, консольде орналасқан < және > батырмаларын басу арқылы мәзір элементтерін өзгертуге болады.

В. Жаттығу индикациясы

Кез келген бағдарламаны таңдағаннан кейін жаттығу индикациясы қосылады. Ағымдағы жаттығудың негізгі параметрлері көрсетіледі. Кез келген уақытта жаттығудың ең маңызды көрсеткіштерін тексеруге болады.



Жаттығу режиміндегі индикация

Қажетті жаттығу таңдалған кезде, құрылғы жаттығу режиміне өтеді, осыдан кейін белсенді жаттығуларды бастауға болады.

Кідірту режиміндегі индикация

Жаттығу жасау кезінде стоп батырмасын бассаңыз, жүгіру жолы тоқтап, кідірту режиміне өтеді.

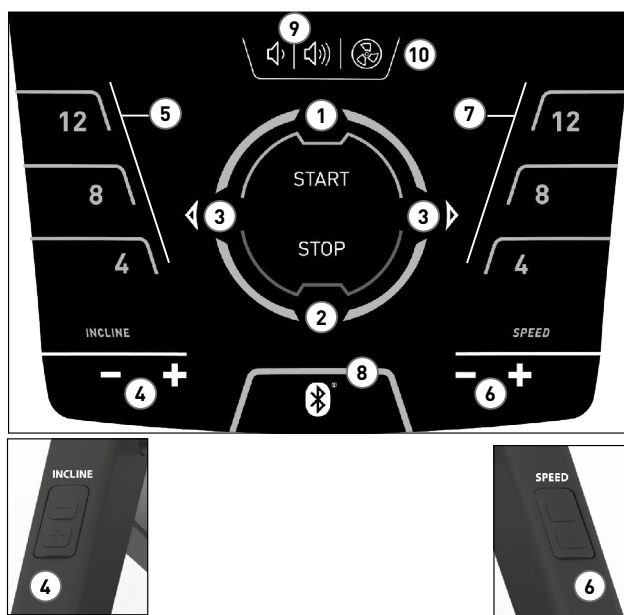
Мәні

1	Жүрек соғу жиілігі	Ағымдағы ЖСЖ	
2	Жаттығу уақыты	Аяқтағаннан кейінгі жалпы уақыт	
3	Энергия шығыны немесе жүрек соғу жиілігінің аймағы	Жалпы энергия шығыны немесе ағымдағы жүрек соғу жиілігінің аймағы ¹	
4	Жаттығу матрицасы	Ағымдағы жаттығу профилі	
5	Жаттығу анимациясы	Жаттығу кезеңдері	
6	Еңістік	Ағымдағы еңістік	Орташа еңістік
7	Қашықтық	Жалпы қашықтық	
8	Жылдамдық немесе қарқын	Ағымдағы жылдамдық немесе қарқын	Орташа жылдамдық немесе қарқын
9	Bluetooth™		

¹ Пайдаланушы деректеріне байланысты.

4.2 Батырмалар функциясы

Жаттығу компьютерінде 18 батырма бар. Сонымен қатар модель тұтқаларда еңіс бұрышы (Incline) мен жылдамдықты (Speed) реттеуді жеңілдететін тағы төрт пернемен жабдықталған.

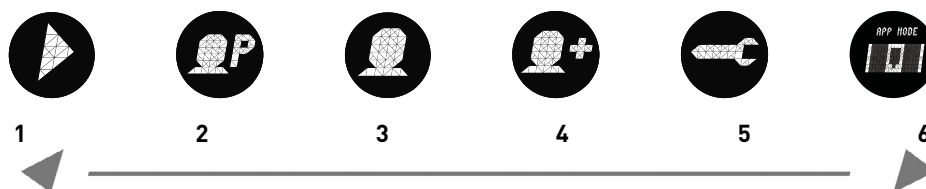


1. «Бастау» батырмасы (мәзір элементі таңдалған кезде бастау/растау)
2. «Стоп» батырмасы (мәзір элементі таңдалған кезде тоқтату/артқа)
3. Оңға және солға батырмалары
4. Еңіс бұрышын реттеу
5. Еңіс бұрышын жылдам таңдау батырмасы (4, 8, 12%)
6. Жылдамдықты реттеу
7. Жылдамдықты жылдам таңдау батырмасы (4, 8, 12 км/сағ)
8. Bluetooth
9. Дыбыс қаттылығы +/-
10. Желдеткіш (1–3 деңгей)²

4.3 Бастау мәзірі

Шолу

Құрылғы іске қосылғанда, қысқа сәлемдесуден кейін негізгі мәзір ашылады. Мәзір келесі мүмкіндіктерді ұсынады: Жылдам бастау, төрт пайдаланушының біреуін таңдау, қонақ режимін таңдау, құрылғы параметрлерін өзгерту немесе қолданба режимінде смартфонды немесе планшетті қосу.



1 Жылдам старт



Жылдам бастау режимі алдын ала параметрлерді реттеусіз еркін жаттығуды жылдам және оңай бастауға мүмкіндік береді. Бұл жағдайда деректеріңіз ешбір пайдаланушы профиліне тағайындалмайды.

Бұл функция үш секундтық аралықтан кейін уақыт шектеусіз еркін бағдарламаны іске қосады, жаттығу кезінде тұтқалардағы немесе консольдегі батырмаларды пайдаланып, еңіс бұрышын немесе жылдамдықты реттеуге болады. Стоп батырмасын басу жаттығуды кідіртеді, START батырмасын басу сізді жаттығуға қайтарады.

² Желдеткіш батырманы бір рет басу арқылы қосылады. Бірінші деңгей автоматты түрде қосылады, қайта басу келесі қуат деңгейіне ауыстырады. Ауыстыру кезінде экран ағымдағы 1-ден 3-ке дейінгі мәнді көрсетеді.

2 Пайдаланушы таңдауы



Бұл мәзір элементі жеке теңшелімдері реттелген төрт пайдаланушының бірін таңдауға мүмкіндік береді. Бұл жеке пайдаланушы профильдері тұрақты жаттығуларға арналған. Есептік жазба жеке теңшелімдерді орнатуға және жаттығу нәтижелерін сақтауға мүмкіндік береді (толығырақ мәліметтер пайдаланушы мәзірі бөлімінде).

3 Қонақ режимін таңдау



Қонақ — бұл пайдаланушының алдын ала анықталған профилі. Параметрлерді алдын ала реттеудің қажетінсіз кез келген жаттығу бағдарламасын (ЖСЖ бақылау мүмкіндігі бар жаттығудан басқа) пайдалануға мүмкіндік береді. Қонақ режимінде жаттығу нәтижелері сақталмайды. Сонымен қатар, жеке параметрлерді енгізу мүмкін емес.

Бұл режимде пайдаланушыға еркін жаттығу, трейлдік жаттығу, тауға шығу имитациясы, интервалды жаттығу сияқты функциялар қолжетімді болады. Жаттығулар бойынша толығырақ ақпаратты 4.4.2 Жаттығу бағдарламалары бөлімінде қарауға болады.

4 Жаңа пайдаланушыны жасау



Осы мәзір жаңа жеке пайдаланушыларды жасауға арналған. Бұл мәзір элементін таңдаған кезде, консольде орналасқан < және > батырмаларын басып, атыңызды, жасыңыз бен физикалық дайындық деңгейін көрсету қажет. Таңдау START батырмасын басу арқылы расталады. Қажет болса, бұл теңшелімдерді пайдаланушы мәзірінде профиль теңшелімдері бөлімінде өзгертуге болады.

5 Құрылғы теңшелімдері



Құрылғының барлық жалпы пайдаланушы теңшелімдерін орнатуға мүмкіндік береді. Пайдаланушы мүмкіндіктері:

- Тілді өзгерту
 - Неміс
 - Ағылшын
 - Француз
- Өлшемдер жүйесін таңдау
 - Империялық өлшеу жүйесі
 - Метрикалық өлшеу жүйесі
- Құрылғы туралы ақпаратты алу
 - Жалпы деректер
 - Бағдарламалық жасақтама нұсқасы
 - Құрастыру нұсқасы
- Монитордың өшу уақытын реттеу
- Пернелерді басу дыбыс қаттылығын реттеу
- Жаттығу құрылғысының бағдарламалық жасақтама нұсқасын жаңарту
- Жүгіру жолын зауыттық күйге дейін қайтару



6 Құрылғымен синхрондау

Смартфонды немесе планшетті индикация дисплейіне қосып, қосымша жаттығу опцияларын алыңыз. Бұл мүмкіндік Кіпотар қолданбасы арқылы жаттығу тәжірибеңізді жақсартуға мүмкіндік береді. Кіпотар ойын-сауық құрамдас бөлігі болуы үшін арнайы жасалған. Қалаған нәтижеге сәйкес бейнені таңдап, көркем маршруттағы жаттығудан ләззат ала аласыз. Қосылу процесі бойынша қосымша ақпаратты 4.6 Желі арқылы жаттығу жасау бөлімінен алуға болады.

4.4 Пайдаланушы мәзірі

Жеке деректер аумағы

Негізгі экранда профильді таңдап, START батырмасын басу арқылы сәйкес пайдаланушы мәзіріне өтуге болады. Осында жеке жаттығулар туралы барлық ақпаратты табуға болады.



1



2



3



4



5



1 Соңғы жаттығуды қайталау



Осы мәзір элементін таңдаған кезде, соңғы басталған жаттығу бірден ашылады. Бұл мәзір элементі пайдаланушы мәзіріне өту кезінде әрқашан әдепкі бойынша таңдалып тұрады. Ол START батырмасын бір рет басу арқылы соңғы жаттығуды бастауға мүмкіндік береді.



2 Жаттығу бағдарламалары



Бұл мәзір элементі жүгіру жолыңыз үшін қолжетімді барлық жаттығу опцияларын қамтиды: FREE TRAINING, HRC TRAINING, TRAIL TRAINING, UPHILL TRAINING, INTERVAL TRAINING, OWN PROGRAMS (еркін жаттығу, ЖСЖ бақылау мүмкіндігі бар жаттығу, трейлдік жаттығу, тауға шығу имитациясы, интервалды жаттығу, жеке бағдарламалар). Әр бағдарлама, өз кезегінде, күрделілік деңгейіне және қажетті уақытқа байланысты бірнеше нұсқаға ие.

Бағдарлама сипаттамасы

Осы модельге 26 бағдарлама кіреді, оның ішінде 3 мақсатты жаттығу, 4 ЖСЖ бақылау мүмкіндігі бар жаттығу, 13 кірістірілген жаттығу, 4 пайдаланушы профиліне арналған 5 жеке конфигурацияланған жаттығу, жылдам бастау функциясы және қонақ режимі.

- **Free training (Еркін жаттығу)**

3 бағдарлама

Бұл жүгіру жолы уақыт, қашықтық және калориялар бойынша еркін жаттығу режимін таңдау мүмкіндігін береді. Таңдалған режимге байланысты пайдаланушы параметрлердің біріне сәйкес жаттығу мақсатын қояды және қалаған нәтижеге байланысты компьютер еркін жаттығуды реттейді.

- **HRC training (ЖСЖ бақылау мүмкіндігі бар жаттығу)**

4 қарқындылық деңгейі

Бұл бағдарламаны орындау кезінде жаттығу компьютері пайдаланушының жүрек соғу жиілігін өлшейді және оны қойылған мақсатпен салыстырады, содан кейін жүктеме деңгейін азайту немесе арттыру арқылы жаттығуды реттейді. Пайдаланушы келесі деңгейлерді таңдай алады:

1. Active recovery (Белсенді қалпына келу)
2. Fat burner (Май жағу)
3. Endurance (Төзімділікке жаттығу)
4. Endurance intense (Төзімділікке қарқынды жаттығу)

- **Trail training (Трейлдік жаттығу)**

4 қарқындылық деңгейі

Бұл жаттығу бағдарламасына жаттығу барысында жүгіру жолының еңіс бұрышы деңгейін өзгерту арқылы табиғи рельеф имитациясын жасайтын алдын ала жасалған бағдарламалардың бірнеше «маршруты» кіреді

- **Uphill training (Тауға шығу имитациясы)**

4 қарқындылық деңгейі

Бағдарламаның бұл түрінің мақсаты — жүрек-қан тамырларын нығайтуды ынталандыру және жұмыс істейтін бұлшықет топтарында бұлшықет жасушаларының дамуын барынша арттыру. Осы бағдарлама жүктемені өте баяу және бірте-бірте ұлғайтумен басталады, максималды жүктеме деңгейіне жетіп, жаттығудың соңына қарай жүктемені бірте-бірте азайтады. Ең жоғары деңгейде калорияларды жағуға ықпал етеді, сонымен бірге жаттығудың соңына қарай жүктемені азайтуға және қарқындылықтың бастапқы деңгейіне оралуға мүмкіндік береді.

- **Interval training (Интервалды жаттығу)**

5 қарқындылық деңгейі

Бұл жаттығу бағдарламасы жалпы аэробты төзімділікті дамытуға мүмкіндік береді. Бұл бағдарлама қалпына келу кезеңдерімен ауысатын жаттығудың белсенді бөлігінің аралықтарынан тұрады

- **Own programs (Пайдаланушылық жаттығу)**

Бұл мәзір элементі сақталған пайдаланушы бағдарламаларын таңдауға немесе бұрын жасалған бағдарламаларды жоюға мүмкіндік береді. Жүгіру жолы пайдаланушының қалауы бойынша өзгертуге болатын бағдарлама профилі бар бес бағдарламаға дейін сақтауға мүмкіндік береді. Жаңа жаттығуларды жасау туралы қосымша ақпаратты «Жаңа жаттығу жасау» бөлімінен табуға болады.

• Жылдам старт

Жылдам бастау режимі алдын ала параметрлерді реттеусіз еркін жаттығуды жылдам және оңай бастауға мүмкіндік береді. Бұл функция үш секундтық аралықтан кейін уақыт шектеуінсіз еркін бағдарламаны іске қосады, жаттығу кезінде тұтқалардағы немесе консольдегі батырмаларды пайдаланып, еңіс бұрышын немесе жылдамдықты реттеуге болады.

3 Жаңа жаттығу жасау



Бұл жаттығу конфигураторы жеке жаттығуларды оңай реттеуге мүмкіндік береді. Бұл бөлімде $\leftarrow$ пернелері арқылы жаттығу уақытын алдын ала орнатуға болады, содан кейін START батырмасын басу арқылы жаттығу нұсқасына (жылдамдықты немесе еңіс бұрышын өзгертін бағдарлама) өтіп, пайдаланушы қалауы бойынша бағдарлама профилін өзгертуге болады. Деңгей жаттығу құрылғысының консоліндегі немесе тұтқалардағы +/- батырмаларын басу арқылы таңдалған жаттығу түріне сәйкес реттеледі және аяқталған бағдарлама START батырмасын басу арқылы сақталады. Кейін жаттығу деректерін «Жаттығу бағдарламалары» бөлімінде табуға болады, осында сіз жеке жаттығу бағдарламаларыңызды жоя аласыз.



4 Менің нәтижелерім



Мәзірдің бұл бөлімінде пайдаланушының жеке жалпы көрсеткіштері көрсетіледі. Соңғы жаттығу туралы ақпаратты, барлық жаттығулар бойынша деректерді білуге болады. Сондай-ақ, бұл бөлімде бұрын сақталған деректерді жою функциясы бар.



5 Жеке теңшелімдер



Жеке теңшелімдер мәзірі пайдаланушының барлық жеке теңшелімдерін енгізуге мүмкіндік береді (мысалы, атын, жасын, жүрек соғу жиілігі бойынша деректерді, жаттығудың қиындық деңгейін өзгерту).

Осы мәзір пункті арқылы жасалған өзгертулер басқа пайдаланушылардың теңшелімдеріне әсер етпейді және сіздің жеке тілектеріңізді жүзеге асырады.

Пайдаланушы атын өзгерткен кезде < және > батырмаларын пайдаланыңыз, START батырмасын басу арқылы таңбаны таңдаңыз және STOP батырмасын пайдаланып таңбаны жойыңыз.

4.5 Bluetooth мәзірі

Кеудебауға, планшетке немесе компьютерге қосу үшін

KETTLER жүгіру жолдары Bluetooth® технологиясын пайдаланып HRC белбеуіне қосылу арқылы да жүрек соғу жиілігін бақылауға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, KETTLER жүгіру жолы әртүрлі спорттық бағдарламалармен және қолданбалармен жұмыс істеу арқылы қосымша жаттығу мүмкіндіктерін қамтамасыз ете отырып, смартфондарға, планшеттерге немесе компьютерлерге Bluetooth арқылы қосылуға мүмкіндік береді.

Құрылғымен жұптастыру режимінде жаттығуды үзбей, консольдегі батырмаларды пайдаланып дыбыс деңгейін өзгертуге болады.

ЖСЖ датчигіне қосылу

Bluetooth батырмасын аз уақыт басу жүрек соғу жиілігі датчигін жаттығу көрсеткіштерінің индикаторына қосу үшін Bluetooth теңшелімдері мәзірін ашады. $\leftarrow$ пернелері арқылы табылған датчиктерді таңдау операциясын аяқтаңыз. Сонымен қатар, осы мәзір элементі арқылы қосылған датчикті жоюға болады.

Датчик қосылған болса, сәйкес индикация көрсетіледі. Bluetooth батырмасын қайта басу арқылы бастау мәзіріне оралуға болады. Жүрек соғу жиілігі датчигі қосылды және ЖСЖ басқару мүмкіндігі бар жаттығуды бастауға болады.

4.6 Желіден жаттығу жасау



Құрылғыңызды Kinomarr қолданбасына немесе кез келген басқа фитнес қолданбасына қосыңыз

Қолданба режимі Bluetooth арқылы Kinomarr фитнес қолданбасынан немесе кез келген басқа смартфоннан/планшеттен/ДК арқылы бейнебағыттар, спорттық сайыстар және әлемдік турнелер арқылы пайдаланушы деректерінің индикациясын қамтамасыз етеді.

Бұл режим қосулы болған кезде, жүгіру жолы Bluetooth мүмкіндігі бар басқа құрылғыларға (оның ішінде смартфондарға, планшеттерге) көрінеді.

Bluetooth мүмкіндігі бар сәйкес құрылғының Bluetooth теңшелімдерін ашыңыз, көрсетілген KETTLER жүгіру жолын тауып, оның белгішесін басыңыз. Жүгіру жолының дисплейінде XXXXXX 6 сандық PIN-коды көрсетіледі. Бұл пин-кодты құрылғыңызға енгізіңіз. Жаттығу дисплейінде қосылымның аяқталғанын көрсететін хабар пайда болады.

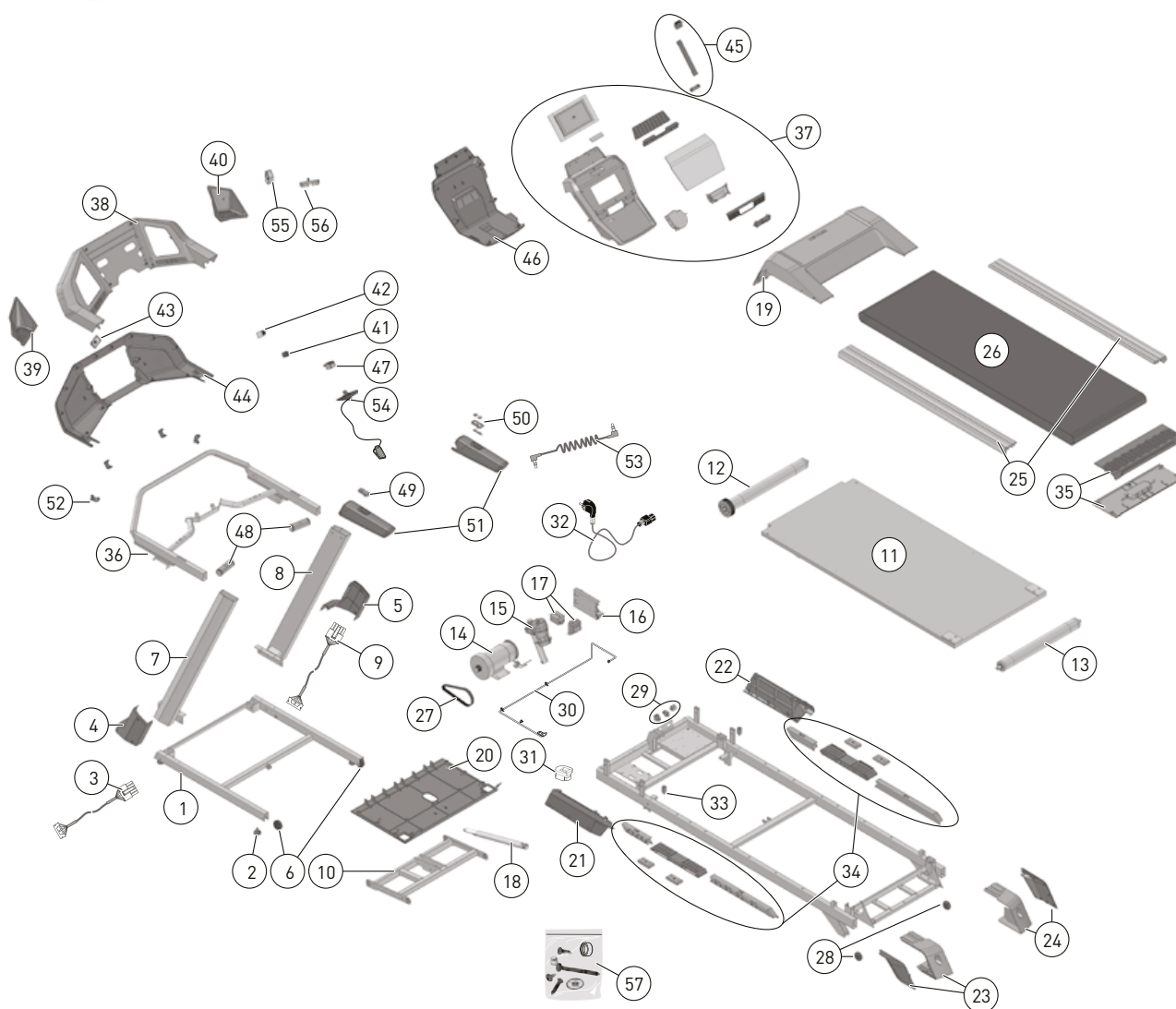
Бұл құрылғылар арасында байланыс орнатылғанын және KETTLER жүгіру жолымен үйлесімді әртүрлі қолданбаларды пайдаланып жаттығу жасауға болатынын білдіреді.

Осы режимде жүрек соғу жиілігі датчигін Bluetooth арқылы пайдалану мүмкін емес. Бұл жағдайда датчикті тиісті қолданба арқылы тікелей қосуға болады.

Ескертпе: қолданбалармен жұмыс істеу режимі Бастау мәзірі > APP режимі арқылы қосылады. Орнатылған Bluetooth қосылымдары бар болса, жүрек соғу жиілігі датчигі ажыратылады.

Kinomarr қолданбасы жаттығуларыңызды келесі деңгейге көтеруге мүмкіндік береді. Телефонды немесе планшетті Bluetooth арқылы жай ғана қосыңыз, осыдан кейін сіз пайдаланушыны көркем жерлерге апаратын және коучингтік бағдарламалармен және халықаралық жарыстармен таныстыратын түрлі бейнелерді көре аласыз.

5 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЕГЖЕЙ-ТЕГЖЕЙЛІ СҰЛБАСЫ



6 ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ

№	Жалпы сипаттамасы	Саны	Өлшем
1	Астыңғы жақтау	1	д.
2	Реттелетін аяқтар	2	д.
3	Қосқыш кабель, сол жақ.	1	д.
4	Консоль тірегінің бітеуіші, сол жақ.	1	д.
5	Консоль тірегінің бітеуіші, оң жақ.	1	д.
6	Тасымалдау дөңгелектері	2	д.
7	Консоль тірегі, сол жақ.	1	д.
8	Консоль тірегі, оң жақ.	1	д.
9	Қосқыш кабель, оң жақ.	1	д.
10	Еңіс бұрышын реттеу жақтауы	1	д.
11	Жүгіру декасы	1	д.
12	Жетекті білік	1	д.
13	Жүгіру жолағы керілісінің білігі	1	д.
14	Мотор	1	д.
15	Еңіс бұрышын реттеу моторы	1	д.
16	Электрондық басқару блогы	1	д.
17	Ажыратқыш және сақтандырғыш блогы	1	д.
18	Жүгіру жолағын көтеру/түсіру амортизаторы	1	д.
19	Мотор бөлімінің қаптамасы	1	д.
20	Мотор бөлімінің төменгі қақпағы	1	д.
21	Мотор бөлімінің бүйірлік сол жақ қаптамасы	1	д.
22	Мотор бөлімінің бүйірлік оң жақ қаптамасы	1	д.
23	Жүгіру жолағының керілісі білігінің сол жақ қаптамасы	2	д.
24	Жүгіру жолағының керілісі білігінің оң жақ қаптамасы	2	д.
25	Жүгіру жолағының бүйірлік қаптамалары	2	д.
26	Жүгіру жолағы	1	д.
27	Жетекті белдік	1	д.
28	Жүгіру жақтауының роликтері	2	д.
29	Ажыратқыш, сақтандырғыш блоктары, кабель ұясы	3	д.
30	Қуат кабелі мен басқару шинасы	1	д.
31	Кабельді жалғау блогы	1	д.
32	Желілік сым	1	д.
33	Жүгіру жолағының амортизаторлары	2	д.
34	Жүгіру жолағының бәсеңдеткіштер жиынтығы	1	д.
35	Артқы қауіпсіздік қаптамасы	1	д.
36	Консоль қаңқасы	1	д.
37	Жинақтағы басқару консолі	1	д.
38	Консольдің үстіңгі қаптамасы	1	д.
39	Сол жақ консоль сәресі	1	д.
40	Оң жақ консоль сәресі	1	д.
41	Сым ұстағышы	1	д.
42	Сымды жалғау ұясы	1	д.
43	Дыбыстық хабарлағыш	1	д.
44	Консольдің төменгі қаптамасы	1	д.
45	Смартфондар мен планшеттерге арналған бекіту механизмі	1	д.
46	Басқару консолінің төменгі қаптамасы	1	д.
47	Қауіпсіздік кілтінің модулі	1	д.
48	Жүрек соғу жиілігін өлшеу құралы	2	д.
49	Модулі бар еңіс бұрышын басқару батырмалары	1	д.
50	Модулі бар жылдамдықты басқару батырмалары	1	д.
51	Тұтқаның жұмсақ тысқабы	2	д.
52	Басқару консолінің ұстағыштары	4	д.
53	Мультимедиялық сым	1	д.
54	Қауіпсіздік кілті	1	д.
55	Сағат ұстағышы	1	д.
56	Карталар/визиткалар ұстағышы	1	д.
57	Құрастыру және техникалық қызмет көрсету жинағы	1	д.

7 ТЕХНИКАЛЫҚ АҚПАРАТ

Жаттығу құрылғысының қуаты	220 В желі
Мотор қуаты	3,0 а.к.
Жылдамдықты реттеу, км/сағ.	20 км/сағ дейін
Жүгіру жолағының еңіс бұрышын реттеу	0–12 деңгей
Жүрек соғу жиілігін өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер, кірістірілген Bluetooth кардиоқабылдағыш
Кеуде кардиобелбеуі	Қосымша
Жинау жүйесі	Бар
Жұмыс күйіндегі өлшемі (Ұ×Е×Б), см	208×93,5×145,5
Жиналған күйдегі өлшемі (Ұ×Е×Б), см	142,5×93,5×165,5
Жүгіру жолағының өлшемі (Ұ×Е), см	55×153
Максималды пайдаланушы салмағы, кг	150
Жаттығу компьютері	Үлкен LCD дисплей, терге төзімді 36 жаттығу бағдарламасы Еңіс бұрышты электрлік реттеу Кірістірілген динамиктер AUX порты
Қосымша	KETTLER Energy Deck ® & BASF Infinergy ® амортизациясы Жүгіру бетін тегіс түсіруге арналған амортизатор Bluetooth Kinomap қолданбасымен үйлесімді Желдеткіш Су бөтелкелеріне арналған 2 орын Фитнес-білезікке арналған кронштейн Қауіпсіздік қысқышы бар планшет ұстағышы TrackStop қауіпсіздік кілті Тасымалдау роликтері Жиналған жаттығу құрылғысы 2 тасымалдау ролигі арқылы оңай жылжытылады Еден қисықтығының компенсаторлары
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл

[illegible]



Сауда белгісі: KETTLER

Модель: TRACK S8 07886-800

Қытайда жасалған

Импорттаушы және дайындаушы уәкілеттік берген ұйым: «Спортмастер Казахстан» ЖШС

Заңды мекенжайы: 117437, Мәскеу қ., Миклухо-Маклай к-сі, 18-үй, 2-корп., 102-бөлме

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады.

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

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

