



БОС САЛМАҚПЕН ЖАТТЫҒУ ЖАСАУҒА АРНАЛҒАН КҮШТІК ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

G-425-K POWER PRO

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

TORNEOSPORT.COM

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ



ERGO PAD

EVER PROOF

Мазмұны

1. Сақтық шаралары.....	4
2. Кіріспе.....	5
3. Жүйелі жаттығулардың пайдасы.....	5
4. Жаттығу құрылғысын құрастыру нұсқаулығы.....	5
5. Жаттығу құрылғысын пайдалану.....	9
6. Сымарқанды станцияда жаттығуларды жасау	9
7. Сақтау.....	10
8. Техникалық қызмет көрсету ұсынымдары	10
9. Жаттығулар классификациясы	11
10. Денені қыздыру және қалыпқа келтіру.....	13
11. Жаттығулар	13
12. Дұрыс тамақтану.....	18
13. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы.....	21
14. Жиынтықтауыштар тізімі	22
15. Техникалық сипаттамалары.....	23

Құрметті сатып алушы!

Бұйымды сатып алғаныңыз құтты болсын!

Сіз жақын арада үйіңіздегі спорт бұрышының дағдылы әрі таптырмайтын бөлігіне айналатын заманауи жаттығу құрылғысын сатып алдыңыз. Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO Power Pro G-425-K күштік жаттығу құрылғысы ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі. Бұл модель сіздің барлық қажеттіліктеріңізді қанағаттандыратынына сенімдіміз!



Назар аударыңыз:

Жаттығу құрылғысын пайдалануды бастамас бұрын, осы нұсқаулықты оқып шығып, оны кейін қолдану үшін сақтап қойыңыз. Бұл жаттығу құрылғысын тез құрастырып, оны дұрыс әрі қауіпсіз пайдалануға көмектеседі. Осы нұсқаулықты кейін анықтама ретінде пайдалану үшін сақтап қойыңыз.



ЕСКЕРТУ!

- Жаттығуды бастамас бұрын дәрігердің кеңесін алыңыз. Бұл, әсіресе, 45 жастан асқан немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Жаттығу алдында осы нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз. TORNEO осы бұйымды пайдалану кезінде алған кез келген жарақат пен зақымдану үшін жауап бермейді.
- Жаттығу құрылғысының сапасы мен толықтығы туралы сұрақтар бойынша мамандандырылған сатушыға хабарласыңыз.
- Өндіруші жаттығу құрылғысының жиынтықтамасы мен конструкциясына, оның тұтынушылық сапасын жақсартуға бағытталған шамалы өзгерістерді енгізу құқығын өзіне қалдырады.
- Жаттығу құрылғысының қорабындағы және осы пайдалану жөніндегі нұсқаулықтағы суреттер жаттығу құрылғысының нақты көрінісінен сәл өзгеше болуы мүмкін. Бұл жаттығу құрылғысының тұтынушылық сапасына, оны пайдалану ерекшеліктеріне және орындауға қолжетімді жаттығулар тізіміне әсер етпейді.



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жаттығуды бастамас бұрын толық медициналық тексеруден өту қатаң түрде кеңес беріледі, әсіресе егер жоғары қан қысымына немесе жүрек-қантамыр жүйесіне қатысты ауруларға генетикалық бейімділігіңіз болса, жасыңыз 45-тен асқан болса, темекі шегетін болсаңыз, сізде холестерин деңгейі жоғары болса, артық салмағыңыз болса немесе соңғы бір жыл ішінде тұрақты түрде жаттығулар жасамаған болсаңыз.

Егер жаттығу барысында әлсіздік, бас айналу, енгігу немесе ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

1. Сақтық шаралары

Жарақат алмау үшін жаттығуды бастамас бұрын төмендегі нұсқауларды мұқият оқып шығыңыз.

1. Жаттығуды бастамас бұрын, осы нұсқаулықтағы барлық нұсқауларды оқып шығыңыз.
2. Жаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыларға дұрыс нұсқау беруге жауапты.
3. Жаттығу құрылғысы тек үйде пайдалануға арналған. Оны жалға беруге немесе басқа коммерциялық мақсатта пайдалануға болмайды.
4. Жаттығу құрылғысын тегіс жерге қойыңыз. Еденді немесе кілемді қорғау үшін арнайы жаттығу құрылғысының кілемшесін төсеңіз. Жаттығу құрылғысын таза және құрғақ орынжайда сақтаңыз.
5. Үнемі тексеріп тұрыңыз және барлық бекіткіш бөлшектерді қатайтыңыз.
6. 12 жасқа толмаған балаларға жаттығу құрылғысын өз бетінше қолдануына жол бермеңіз.
7. Орындықтағы максималды жүктеме: 170 кг.
8. Арнайы спорттық киімді пайдаланыңыз, жаттығу құрылғысына ілініп қалуы мүмкін киімді кимеңіз. Аяқты жарақаттап алмау үшін тек спорттық аяқ киіммен жаттығыңыз.
9. Егер жаттығу барысында басыңыз айналса немесе ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

Бұйымның қызмет мерзімі: 7 жыл. Белгіленген қызмет мерзімі аяқталғаннан кейін бұйымды пайдалануды тоқтатып, оны кәдеге жарату ұсынылады. Бұйымды кәдеге жарату үшін оны толық бөлшектеп, оның негізгі бөлшектері мен жиынтықтауыштарын қайталама шикізатты қабылдау пунктіне тапсыру қажет.

1.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау:

1. Жаттығу құрылғысын тек зауыттық қаптамада тасымалдау керек.
2. Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
3. Зауыттық қаптаманы тасымалдау кезінде зақымданудан қорғау керек.
4. Тасымалдаудың алдында жаттығу құрылғысын бөлшектеп, қаптау керек.
5. Тасымалдау кезінде қапталған жаттығу құрылғысына жүктеме түсірмеңіз.
6. Жаттығу құрылғысын тасымалдау кезінде жаңбырдан, ылғалдылықтан және басқа да атмосфералық әсерлерден қорғау керек.

1.2 Сақтау шарттары:

1. Жаттығу құрылғысын тек ғимарат ішінде пайдалану ұсынылады.
2. Жаттығу құрылғысын жылытылмайтын орынжайда (мысалы, гаражда, қоймада, жазғы құрылыстарда), сондай-ақ, шаңды және ылғалды орынжайларда орнатуға болмайды.
3. Жаттығу құрылғысын судан қорғаңыз.
4. Сақтау және пайдалану үшін рұқсат етілетін температура режимі: +10 °C және +35 °C аралығы.
5. Сақтау және пайдалану кезінде рұқсат етілген ылғалдылық 5...75%
6. Жаттығу құрылғысы сақталатын немесе қолданылатын орында аэрозольдерді шашуға болмайды.

2. Кіріспе

TORNEO өнімдерін таңдағаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Соңғы онжылдықта күш жаттығулары теңдестірілген фитнес-бағдарламаның маңызды құрамдас бөлігі болды.

Бүгінгі таңда жүйелі жаттығулардың артықшылығын дәрігерлер, спорт жаттықтырушылары және қоғамдық пікір құптап, қолдап отыр.

Жаттығу тек салмақ жоғалту немесе денепішінді сақтау мақсатында ғана жасалмай, өміріңіздің тұрақты бөлігіне айналуы керек.

Жүйелі жаттығулардың көп жағдайларда аса көңіл бөлінбейтін басқа да көптеген артықшылықтары бар.

Осы пайдалану және жаттығулар жөніндегі нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз, бұл сізге келесідей мүмкіндіктерді береді:

- бағалы уақытты үнемдеу
- жаттығуларды қауіпсіз және тиімді түрде жасау
- дұрыс техниканы меңгеру
- фитнес-мақсаттарыңызды жақсырақ анықтау
- дұрыс жаттығулар бағдарламасын таңдау
- жаттығулар бойынша пайдалы кеңестерді үйрену

3. Жүйелі жаттығулардың пайдасы

Жүйелі жаттығулар сапалы және сандық өмірлік көрсеткіштерді жақсартады.

Жақсы теңдестірілген фитнес-бағдарламаның артықшылықтары келесіні қамтиды:

1. Оңтайлы дене салмағын сақтау
2. Дене және бұлшықет пішінін жақсарту
3. Бұлшықет массасын, күшін, төзімділігін, өнімділігін арттыру
4. Иілгіштікті жақсарту
5. Зат алмасуды жеделдету
6. Жарақаттарға жол бермеу
7. Өз-өзіне жоғары баға беру
8. Ағзаның аэробтық мүмкіндіктерін жақсарту
9. Жақсартылған қимыл-қозғалысты үйлестіру және күнделікті жігер

Аптасына үш рет 15–30 минут немесе аптасына бір жарым сағат жаттығу — бұл жүйелі жаттығулар әкелетін пайдасы үшін төлеуге болатын шағын баға.

4. Жаттығу құрылғысын құрастыру нұсқаулығы

Құрастыру кезінде жаттығу құрылғысының шағын құрастыру бөлшектері көрсетілген сұлбаны қараңыз. Әр сурет астындағы нөмір қосалқы бөлшектер тізіміндегі бөлшек кодының нөміріне сәйкес келеді. Екінші сан бұйымда қолданылатын бөлшектердің сәйкес санын көрсетеді.

4.1 Қорапты ашу

Құрастыруды қорапты ашу және төмендегі ілеспе суреттер түріндегі құрастыру нұсқаулары мен қадамдық құрастыру сипаттамаларын оқу арқылы бастаңыз.

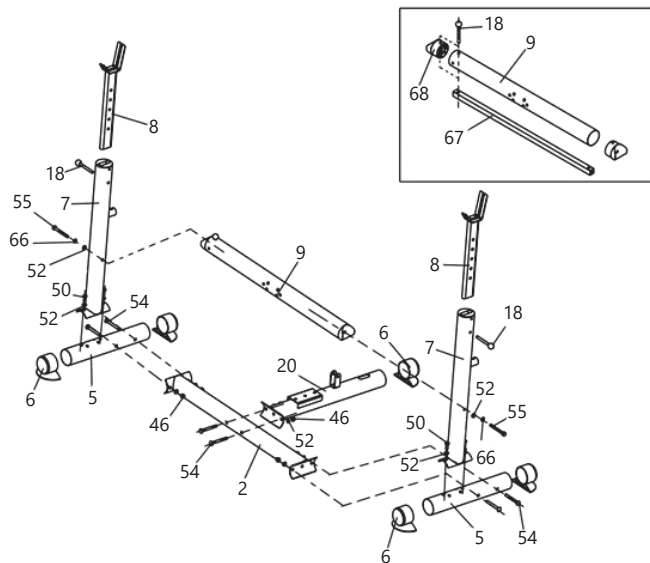


Ескерту

1. Кейбір бөлшектерді тасымалдау мақсатында құрастыру кезінде қолдануға болады. Бөлшектер жиынтықта болмаса, оның жиынтыққа қосылғанын тексеріңіз.
2. Жаттығу құрылғысы құрастырылмағанша, бұрандалы қосылыстарды қатты ТАРТПАҢЫЗ.

1-ҚАДАМ

1. Теріс бетті таңдап, оған бөлшектерді (5) (2 дана), (2) және (20) қойыңыз.
2. Бөлшектерді (5) (2 дана) және (2) жалғап, қосылымды бұрандарды (54) (4 дана), пішінді тығырықтарды (52) (4 дана) және сомындарды (46) (4 дана) пайдаланып бекітіңіз.
3. Бөлшектерді (20) және (2) жалғап, бұрандарды (54) (2 дана), пішінді тығырықтарды (52) (2 дана) және сомындарды (46) (2 дана) пайдаланып бекітіңіз.
4. Бөлшектерге (5) (2 дана), (2) және (20) бітеуіш өкшеліктерді (6) (5 дана) орнатыңыз.
5. Бөлшектерді (7) (2 дана) және (5) жалғап, бұрандарды (2) дана, пішінді тығырықтарды (50) (4 дана) және сомындарды (52) (4 дана) пайдаланып бекітіңіз.
6. Бөлшекті (8) (2 дана) тіректерге (7) (2 дана) орнатыңыз және қадауышты бекіткіштерді (18) (2 дана) пайдаланып бекітіңіз.
7. Бөлшектерді (9) және (7) (2 дана) жалғап, бұрандарды (55) (2 дана), пішінді тығырықтарды (66) (2 дана) және сомындарды (52) (2 дана) пайдаланып бекітіңіз.



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!



Алдымен кергішті (67) тірекке (9) салыңыз, содан кейін төлкелерді (68) (2 дана) орнатыңыз. Қадауышты бекіткіштердің тесіктері бір деңгейде екеніне көз жеткізіңіз. Бекіткіштерді (18) тірек (9) тесіктеріне салыңыз. Келешекте басқа бөлшектер бекітілетін тіректің (9) күйіне назар аударыңыз.

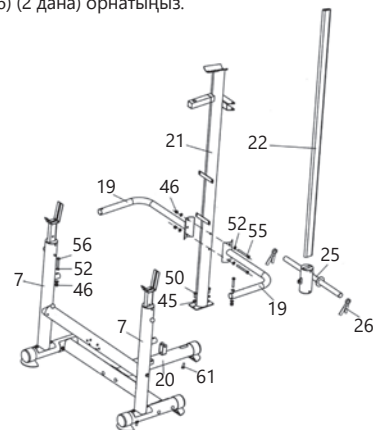
2-ҚАДАМ



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Бұл құрастыру қадамын жүзеге асыру үшін қасыңызда көмекші болуы керек.

1. Бөлшектерді (19) (2 дана) және (21) жалғап, бұрандарды (55) (2 дана), пішінді тығырықтарды (52) (4 дана) және сомындарды (46) (2 дана) пайдаланып бекітіңіз.
2. Бөлшекті (21) басқа бөлшекке (20) жалғаңыз, бұрандарды (50) (2 дана) және тығырықтарды (45) (2 дана) пайдаланып бекітіңіз.
3. Бөлшектерді (19) (2 дана) тағандармен (7) (2 дана) жалғап, бұрандарды (56) (2 дана), пішінді тығырықтарды (52) (4 дана) және сомындарды (46) (2 дана) пайдаланып бекітіңіз.
4. Салмақ блогын (25) бағыттағышқа (22) салыңыз. Салмақ блогына (25) серіппелі құлыптарды (26) (2 дана) орнатыңыз.



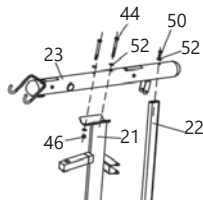


НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Бөлшекті (25) суретте көрсетілгендей орнатыңыз. Бағыттағышты (22) тірекке (20) салып, бұранды (61) пайдаланып бекітіңіз.

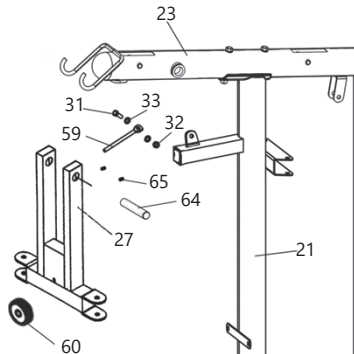
3-ҚАДАМ

1. Бөлшекті (23) тірекке (21) және бағыттағышқа (22) орнатыңыз.
2. Құрастырылған жабдықты бұрандармен (44) (2 дана), (50), пішінді тығырықтармен (52) (4 дана) және сомындармен (46) бекітіңіз.



4-ҚАДАМ

1. Суретте көрсетілгендей, бекіткіш сомынын (60) бекіткішке (59) орнатыңыз.
2. Кергішті (27) тірекке (23) орнатып, оны ось (64) пен бұрандарды (65) (2 дана) пайдаланып бекітіңіз.
3. Бекіткішті (59) тіректің (21) сәйкес ұясына орнатып, оны бұран (31), тығырықтар (33) (2 дана) және сомындар (32) арқылы бекітіңіз.



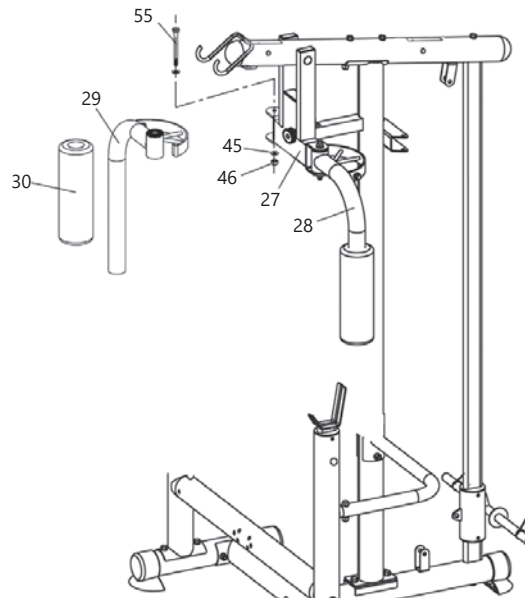
5-ҚАДАМ



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

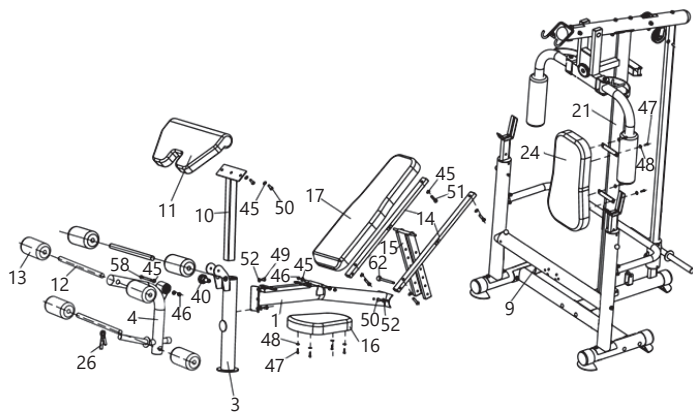
Құрастыру алдында бұранды (55) кез келген қоюланған майлағышпен майлау ұсынылады.

2. Көбікрезеңкеден жасалған білікшені иінтірекке (29) орнатыңыз. Сол жақ иінтіректі (28) орнату үшін 5-қадамды қайталаңыз.

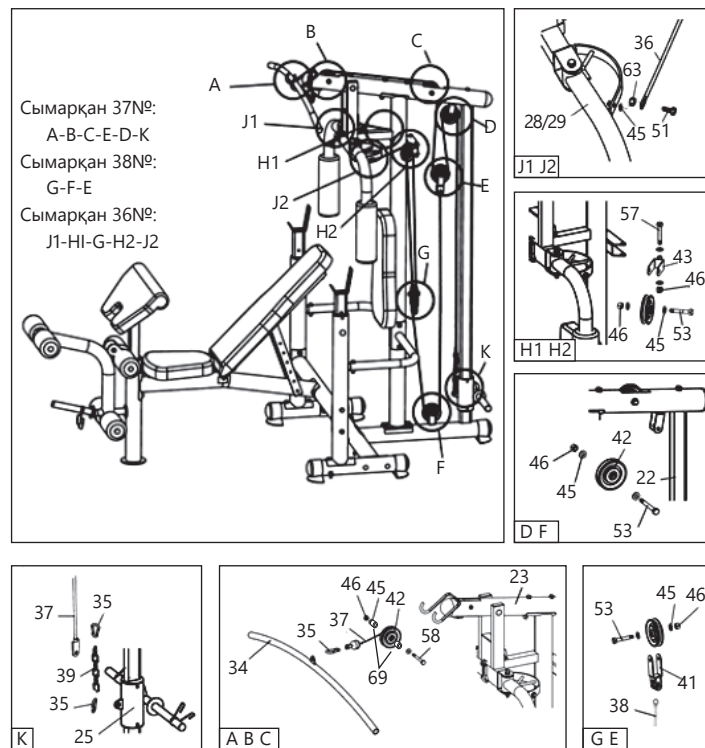


6-ҚАДАМ

1. Отырғыш арқасын (24) қаңқаға (21) орнатып, бұрандармен (47, 4 дана) және тығырықтармен (48, 4 дана) бекітіңіз.
2. Қаңқаны (1) тіректерге (9) және (3) орнатып, (50) (2 дана) және (49) (2 дана) бұрандармен және (52) (4 дана) тығырықтармен бекітіңіз.
3. Тығырықтарды (45) (2 дана) және сомындарды (46) (2 дана) пайдаланып, қаңқалар (14) мен төрткілдешті (15) суретте көрсетілгендей орнатыңыз. Отырғыш арқасының (17) еңіс бұрышын таңдау үшін бекітішті (62) пайдаланыңыз.
4. Отырғыш арқасын (17) қаңқаларға (14) орнатыңыз және бұрандар (51) (4 дана) мен тығырықтарды (45) (4 дана) пайдаланып бекітіңіз.
5. Отырғышты (16) қаңқаға (1) орнатып, оны бұрандармен (47) (4 дана) және тығырықтармен (48) (4 дана) бекітіңіз.
6. Бұранды (58), тығырықтарды (45) (2 дана) және сомынды (46) пайдаланып, иінтіректі (4) тірекке (3) бекітіңіз.
7. Өзектерді (12) (3 дана) иінтірек (4) пен тіректің (3) тесіктеріне салыңыз. Содан кейін көбікрезеңкеден жасалған білікшелерді (13) (6 дана) өзектерге (12) салыңыз.
8. Сұққышты шығарыңыз (40). Кергішті (10) тірекке (3) орнатып, сұққышпен (40) бекітіңіз.
9. Бицепс үстелінің жастықшасын (11) кергішке (10) орнатып, бұрандармен (50) (2 дана) және тығырықтармен (45) (2 дана) бекітіңіз.



Сымарқандардың орналасу сұлбасы



Жинау аяқталды!

Енді жаттығу құрылғысының барлық бұрандалы қосылымдарын мұқият тарту керек. Тегершіктер остерінің бұрандалы қосылыстарын тарту кезінде абай болыңыз. Шамадан тыс қатайту тегершіктердің айналуында қиындықтарға, жаттығу кезінде қолайсыздыққа және сымарқандардың тез істен шығуына әкелуі мүмкін.

Жаттығуға кірісіңіз!

5. Жаттығу құрылғысын пайдалану

Отырғыш арқасын реттеу

Отырғыш арқасын -15° пен $+40^{\circ}$ аралығындағы 6 күйге орнатуға болады. Бұл үшін тек бекіткішті шығарып, отырғыш арқасының қажетті еңіс бұрышын орнатып, бекіткішті орнына қою керек.



Тағандар биіктігін реттеу

Бекіткішті бір тесіктен екіншісіне жылжыту арқылы тағандардың биіктігін өзгертуге болады.



Салмақ үшін серіппелі құлыптарды пайдалану

TORNEO Power Pro G-425-K жаттығу құрылғысының жиынтығына салмақ қосуға арналған серіппелі құлыптар кіреді. Салмақ блогында (25) және иінтіректе (4) салмақтарды бекіту үшін міндетті түрде құлыптарды пайдаланыңыз.



6. Сымарқанды станцияда жаттығуларды жасау

Сымарқанды станцияны («баттерфляй», үстіңгі тартқыш және т.б.) пайдаланып жаттығуларды орындау кезінде спортшы орындық арқасының ең шетінде отырады. Бұл орындықтың қарама-қарсы жағының тұрақсыздығын тудыруы мүмкін. Аяқ жаттығуларын жасау станциясының иінтірегіне (4) шамамен 30 кг дискілерді салыңыз, бұл қолайсыздықты жояды. Дегенмен, бұл әрекетті орындау қажет емес, жаттығу құрылғысы иінтірекке (4) жүктеме түспесе де пайдалануға толығымен қауіпсіз болып табылады.

Жаттығу құрылғысын «баттерфляй» жаттығуын орындауға дайындау

Қолды түйістіруге арналған блок иінтіректерін алға қарай жылжытыңыз. Жаттығуды орындау үшін бекіткіш күйін таңдаңыз.



«Баттерфляй» жаттығуын орындау үшін дұрыс отыру

Дұрыс отыру биіктігін қамтамасыз ету үшін отырғыш арқасын реттеңіз. Жаттығу құрылғысының тұрақтылығын арттыру үшін аяқ блогын 30 кг дискілермен жүктеңіз.



Жаттығу құрылғысын «үстіңгі тартқыш» жаттығуын орындауға дайындау

Қолды түйістіруге арналған блок иінтіректерін артқа қарай жылжытыңыз.



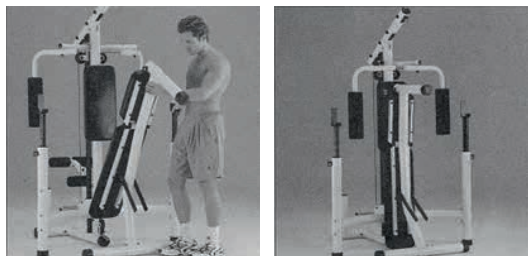
«Үстіңгі тартқыш» жаттығуын орындау үшін дұрыс отыру

Ыңғайлы отыру үшін орындықты 0° немесе $+10^{\circ}$ күйіне орнатыңыз.



7. Сақтау

Орындықты 0° немесе +10° күйіне орнатыңыз. Салмақ блогының (25) жүктемесін азайтсаңыз, бұл тегершіктер мен сымарқандардың қызмет ету мерзімін ұзартады. Сақтау кезінде орындықты тік күйге көтеріп, бұл күйді қадауышты бекіткішпен (18) бекітіңіз.



8. Техникалық қызмет көрсету ұсынымдары

1. Жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктерін үнемі майлаңыз. Құрастыру кезінде бағыттағышты (22) майлауды ұмытпаңыз. Силикон спрейі ұсынылады.
2. Барлық тегершіктер мен сымарқандарды тозу белгілеріне үнемі тексеріп отырыңыз.
3. Сымарқандардың тартылуын үнемі тексеріп, реттеңіз, себебі бұл жаттығулардың дұрыс орындалуына әсер етеді. Әлсіз керілген сымарқан тегершіктен шығып кетіп, зақымдалуы мүмкін.
4. Егер жиынтықтауыш бөлшекті ауыстыру қажет болса, жаттығу құрылғысын ПАЙДАЛАНУДЫ ТОҚТАТЫП, дереу сервистік орталыққа хабарласыңыз.
5. Жаттығу құрылғысының жастықшаларын сабынды сумен үнемі тазалау ұсынылады. Жасанды былғары жабындарға арналған сіңдіруді үнемі қолдану беріктікті арттырады және қаптаманың сыртқы түрін жақсартады. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін әйнекті, кафелді, сантехниканы және т.б. тазалау құралдарын ҚОЛДАНБАҢЫЗ.
6. Хромдалған металл беттердің ұзаққа жарамдылығын арттыру және сыртқы түрін сақтау үшін олары уақытылы тазалап отыру керек. Оларды күн сайын алдымен дымқыл, содан кейін құрғақ шүберекпен сүртіңіз. Хромдалған металл беттерді аптасына бір рет хромдалған беттерге арналған автомобиль жылтыратқышымен жылтырату ұсынылады.

7. Қаңқаны бекітетін бұрандар мен сомындар босап кетпегенін уақытылы тексеріп жүріңіз. Кез келген бұран немесе сомын мезгіл-мезгіл босап кетсе, жаңа бекіткіш сомынды орнатыңыз.
8. Дәнекерленген тігістерде жарықтар бар-жоғын тексеріңіз.
9. Жаттығу құрылғысына үнемі техникалық қызмет көрсетпеу адам жарақатына және/немесе жабдықтың зақымдануына әкелуі мүмкін.

Ескерту



- Тегершік осінің бұрандарын тым қатты тарту көбінесе жаттығу кезіндегі қолайсыздыққа және сымарқандардың жылдам істен шығуына себеп болады! Осьтердегі тегершіктердің оңай айналатынын уақытылы тексеріп жүріңіз!
- Егер жаттығу кезінде сымарқан кенеттен қысылып қалса, сымарқан тегершіктен шығып кеткен болуы мүмкін. Жаттығуды тоқтатып, салмақтық тақташаларды бастапқы күйге түсіріп, сымарқанды тегершіктің жырашығына бұру керек.

9. Жаттығулар классификациясы

Дене салмағына арналған жаттығулар

Дене салмағына арналған жаттығулар — денені қысу, аяқты көтеру және гиперэкстензия — іш, арқа және сан бұлшықеттерін дамыту үшін тиімді екені сөзсіз. Жаттығу құрылғысында қолжетімді дене салмағына арналған жаттығулардың шектеулі болып көрінетініне қарамастан, жаттығу бағдарламасын шексіз артарап-тандыруға және денеңіздің жаңа мүмкіндіктерін ашуға мүмкіндік беретін таныс жаттығулардың көптеген түрлері бар.

Ал гиперэкстензияны орындау мүмкіндігі жаттығу құрылғысын отырықшы өмір салтынан туындаған омыртқа ауруларының алдын алу немесе керісінше бос салмақпен белсенді жаттығулар жасау үшін де өте пайдалы етеді.

Дене салмағына арналған жаттығулар — кіріктірілген салмақтары бар жаттығу құрылғысын пайдаланған кезде жаттығуларыңызға алуан түрлілік қосудың тамаша тәсілі.

Қосымша салмақпен жаттығулар

Жаттығуларыңызды өзгертудің бір жолы — қосымша салмақтарды пайдалану.

Орнатылған салмақтары бар жаттығу құрылғысының отырғышына отырыңыз, қолыңызға гантельдерді, зілтемір дискілерін алыңыз — енді сіз жақсы сипатталған көптеген пайдалы әрі тиімді жаттығуларды орындай аласыз.

Ауырлатқыштарды толарсақтарыңызға немесе білегіңізге бекітіңіз, осыдан кейін денеңіз бен аяқтарыңызды көтеру оңай болмайды.

- тым үлкен салмақтарды қолданбаңыз — денеңіз бен аяқтарыңызды көтеру ауыр салмақпен салыстырғанда жоғары қайталау кезінде әлдеқайда тиімді.



- күш пен ептілікті арттыру үшін дене салмағына арналған жаттығулар өте маңызды. Осындай жаттығуларды жасау кезінде денені тепе-теңдікте ұстайтын дененің көптеген бұлшықеттері жаттығады.
- бос салмақпен жаттығу жасау дене салмағының бағдарламаларында тиімді, себебі дененің барлық ірі бұлшықеттерін пайдалану кезінде қуат шығыны өте жоғары болады.

Аэробты жаттығулар

Аэробты жаттығулар — ірі бұлшықет топтарын пайдаланатын кез келген ұзақ мерзімді физикалық белсенділік. Бұл жаттығулар жоғары жүрек соғу жиілігімен және жеткілікті терең тыныс алумен сипатталады. Бұл жүрек қанды бұлшықетке айдайды, ал өкпе қанды оттегімен байытады. Аэробты жаттығулар жаттығуларыңыздың бөлігіне айналуы керек.

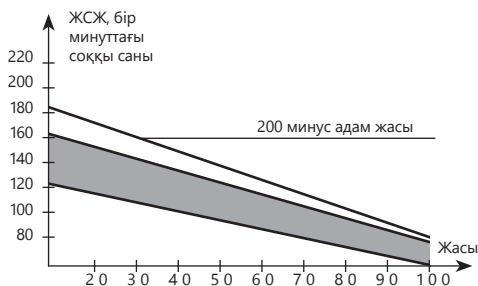
Жаттығу құрылғысының жанына соққы дорбасын іліп қойыңыз, секірмежіпті сатып алыңыз, қасына веложаттығу құрылғысын қойыңыз немесе жақын маңдағы саябақта жүгіріңіз — мұның бәрі бұлшықетті, сергек денені қалыптастыруға мүмкіндік береді, дене мүсінін түзетіп, сізге күш береді.



9.1 Жаттығулар бойынша нұсқаулар

- Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз.
- Жүрек соғу жиілігін үш рет өлшеңіз:
 - Жаттығуды бастамас бұрын (қалыпты ЖСЖ).
 - Жаттығуды бастағаннан 10 минут өткенде (жүктеме ЖСЖ немесе күйзеліс ЖСЖ).
 - Жаттығу аяқталғаннан 1 минут өткенде (қалыпқа келу ЖСЖ).

ЖСЖ жасқа байланысты. Әр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсат етілген ЖСЖ диапазоны бар. ЖСЖ-нің жоғарғы және төменгі шектері арасындағы аймақ «аэробты аймақ» деп аталады. Максималды рұқсат етілген жүрек соғу жиілігі жасыңызды 200-ден шегеру арқылы анықталады.



Жаттығулардың қарқындылығы

Шамадан тыс жүктемені орындамаңыз, себебі бұл сіздің денсаулығыңызға кері әсер етуі мүмкін. Жүктемені 180-нен жасыңызды алғаннан кейінгі мән жүрек соғу жиілігі болатындай етіп таңдаған жөн. Мысалы, жаттығу кезінде 50 жастағы адамның жүрек соғу жиілігі 130-дан аспауы керек.

Оңтайлы жүрек соғу жиілігін есептеудің бұл тәсілін көптеген медицина ғалымдары растаған. Осылайша, жүктемені жүрек соғу жиілігінің қажетті деңгейін сақтайтындай етіп реттеу керек. Жүрек соғу жиілігін санаудың бұл тәсілі физикалық сау адамдарға ғана жарамды.

Оңтайлы жаттығу жасау схемаларының бірі:

Жиілік	Ұзақтығы
Күнделікті	10 мин.
Аптасына 2–3 рет	20–30
Аптасына 1–2 рет	30–60

Жаңадан бастағандарға жүктемені біртіндеп арттыруға кеңес береміз.

Бірінші жаттығулар қысқа және демалу үшін жеткілікті үзілістермен жасалуы керек.

Ең жақсы әсерді келесі сұлба бойынша күтуге болады:

	Жиілік (аптасына бір рет)	Ұзақтығы
1-апта	3	2 минут жаттығу 1 минут үзіліс 2 минут жаттығу 1 минут үзіліс 2 минут жаттығу
2-апта	3	3 минут жаттығу 1 минут үзіліс 3 минут жаттығу 1 минут үзіліс 2 минут жаттығу
3-апта	3	4 минут жаттығу 1 минут үзіліс 3 минут жаттығу 1 минут үзіліс 3 минут жаттығу
4-апта	3	5 минут жаттығу 1 минут үзіліс 4 минут жаттығу 1 минут үзіліс 4 минут жаттығу

**Ескерту**

- Кез келген жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігеріңізбен кеңесіңіз.
- Демонстрациялық суреттердегі жаттығу құрылғысының моделі жаттығу құрылғысының нақты моделіне толық сәйкес келмеуі мүмкін. Бұл сипатталған жаттығуларды орындау әдісіне әсер етпейді.

10. Денені қыздыру және қалыпқа келтіру

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

Көбінесе денені қыздыру жаттығулары созылу қимылдарын қамтиды. Олар жалпы ширақтықты сақтап, қарқынды жаттығу бағдарламаларында күштік көрсеткіштерді арттыруға ықпал етеді. Жаттығуды бастамас бұрын, шамамен 10 минут бойы баяу қимылдау арқылы денені созып, қыздырыңыз. Сіз осындай жаттығулардың жеке тізімін түзіп, оны бірнеше ай сайын аздап өзгертіп отырсаңыз болады.

Егер бір күні қатты шаршап, жоспарланған жаттығуға әліңіз болмаса, қысқа денені қыздыру және созылу жаттығуларын жасаңыз, ол күн 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.

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

Түрлі TORNEO фитнес аксессуарлары денеңізді қыздыру тиімділігін арттыруға және оны түрлендіруге көмектеседі. Көптеген таныс және қызықсыз болып кеткен жаттығулар қызықты және одан да пайдалы болады. Денені қыздыру жаттығуларына ойын элементтері мен жаңалық енгізіңіз.

**НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ**

Бұл тауар тек жеке, отбасылық және үйде пайдалануға арналған және коммерциялық мақсатта қолданылмауы керек.

11. Жаттығулар

**Ескерту**

Төменде ұсынылған жаттығулар тізімі Power Pro жаттығу құрылғысының жиынтығына кірмейтін қосымша спорттық жабдықтарды пайдаланатын жаттығуларды қамтиды:

- гантельдер мен зілтемірлерге арналған белтемірлер, отырғызу бөлігінің диаметрі 30 мм;
- жаттығу құрылғысының станцияларын тиеу және зілтемірлер мен гантельдерді құрастыру үшін отырғызу бөлігінің диаметрі 30 мм дискілер.

**Ескерту**

Күштік жаттығу құрылғыларында орындалатын жаттығуларды салмақты бірдей жылдамдықпен көтеріп және түсіріп, баяу орындау керек. Бірден қимылдау көптеген жаттығулар тиімділігін төмендетеді немесе жарақат алуға себеп болады. Жоғары қарқынды жаттығуларды тек жеңіл салмақпен және көп қайталаумен жасаңыз. Оған қоса, барлық қайталаулар кезінде денені дұрыс қалыпта ұстау үшін жеткілікті деңгейде күшті болуыңыз керек. Егер жаттығуды дұрыс орындай алмасаңыз (тік күйде тарту кезінде арқаны дұрыс ұстау, арқа бұлшықеттерімен серпілместен белтемірді бицепс күшімен көтеру және т.б.), төмен салмақты таңдаңыз. Қимыл-қозғалыстарды дұрыс орындамау ауырсынуға, жарақатқа және қалыпқа келгенге дейін жаттығуларды тоқтатуға әкеледі. Денсаулық үшін жаттығыңыз!



Ескерту

Жаттығу құрылғысы зілтемірлер және гантельдермен жаттығуларды орындауға арналған. Арқа жарақаттарын болдырмау үшін кем дегенде жаттығудың бастапқы кезеңінде (3–6 ай) ауыр атлетика белбеуін пайдалануды ұсынамыз. Жүктемені ұлғайту кезінде белбеуді елемеге болмайды.

Спорттық құрал-жабдықтар үшін еңкеймеңіз! Егер еденнен бірдеңе көтеру керек болса, арқаңызды тік ұстап отырыңыз!

11.1 Жаттығулар тізімі

Белтемірді иекке дейін тарту

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: қол бұлшықеттері, арқа бұлшықеттері.

Орындалуы:

1. Жаттығу құрылғысына арқаңызды отырғыш арқасына жантайтып отырыңыз. Белтемірді екі қолыңызбен тік (алақаныңызды кері) ұстаңыз. Ұстау ені жаттығулардың қолдардағы (тар ұстау) немесе арқа бұлшықеттеріндегі (кең ұстау) екпінін анықтайды.
2. Белтемірді тікелей иегіңізге қарай тартыңыз.
3. Төменгі қалыпқа жеткенде, қолыңызды баяу түзетіңіз. Таңдалған қайталау санын орындаңыз.

Белтемірді шүйдеге қарай тартыңыз

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: қол бұлшықеттері, арқа бұлшықеттері.

Орындалуы:

1. Жаттығу құрылғысына отырғыштың арқасына бұрылып отырыңыз. Белтемірді екі қолыңызбен ұстаңыз. Ұстау ені жаттығулардың қолдардағы (тар ұстау) немесе арқа бұлшықеттеріндегі (кең ұстау) екпінін анықтайды.
2. Белтемірді тікелей шүйдеге қарай тартыңыз.
3. Төменгі қалыпқа жеткенде, қолыңызды баяу түзетіңіз. Таңдалған қайталау санын орындаңыз.

Белтемірді кеудеге дейін тарту

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: қол бұлшықеттері, арқа бұлшықеттері.

Орындалуы:

1. Жаттығу құрылғысына арқаңызды отырғыш арқасына жантайтып отырыңыз. Белтемірді екі қолыңызбен кері (алақаныңызды өзіңізге қаратыңыз) ұстаңыз. Ұстау ені — иық деңгейінде.
2. Белтемірді тікелей кеудеңізге қарай тартыңыз.
3. Төменгі қалыпқа жеткенде, қолыңызды баяу түзетіңіз. Таңдалған қайталау санын орындаңыз.

Денені бүгу

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: іш бұлшықеттері.

Орындалуы:

1. Жаттығу құрылғысына арқаңызды отырғыш арқасына жантайтып отырыңыз. Белтемірді екі қолыңызбен тік (алақаныңызды кері) ұстаңыз. Қолыңызды иық деңгейінде қойыңыз.
2. Аздап алға еңкейіп, белтемірді ұшынан иығыңыздың деңгейіне дейін баяу тартыңыз.
3. Белтемірді ұшынан ұстап, іш тығыршығы бұлшықеттерінің күшімен белтемірді тартып, баяу алға еңкейіңіз.
4. Баяу түзу тұрыңыз.

Таңдалған қайталау санын орындаңыз.

• Бұл жаттығуды TORNEO RAM орындығында, амбебан TORNEO Alta орындығында, TORNEO G-222 немесе G-232 турнигінде не жаттығу құрылғысында орындалатын іш жаттығуларымен кезектестіру ұсынылады.

Қолдарды тік созу

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: қол, арқа, іш тығыршығының бұлшықеттері.

Орындалуы:

1. Жаттығу құрылғысына қарама-қарсы отырғыш арқасына бұрылып тұрыңыз (Мысалы: тізеңізді орындыққа қойыңыз). Белтемірді екі қолыңызбен тік (алақаныңызды кері) ұстаңыз. Қолыңызды иық деңгейінде тік ұстаңыз.
2. Тік созылған қолыңызбен белтемірді баяу төменге қарай кеуде деңгейіне дейін тартыңыз.
3. Белтемірді бастапқы күйге ақырын қайтарыңыз. Таңдалған қайталау санын орындаңыз.

Тұрып жасалатын трицепс

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: трицепс.

Орындалуы:

1. Жаттығу құрылғысына қарама-қарсы отырғыш арқасына бұрылып тұрыңыз (Мысалы: тізенізді орындыққа қойыңыз). Белтемірді екі қолыңызбен тік (алақан-ныңызды кері) ұстаңыз. Қолыңызды иық деңгейінде қойыңыз.
2. Шынтақты бүгіп, белтемірді төменге қарай мойын деңгейіне дейін тартыңыз.
3. Шынтақ пен иығыңызды қозғалыссыз ұстап, қолдарыңызды баяу түзетіңіз. Таңдалған қайталау санын орындаңыз.

«Баттерфляй»

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: кеуде бұлшықеттері.

Орындалуы:

1. Баттерфляй бекіткішін (59) баттерфляй кергішін бекіту күйіне (27) қойыңыз.
 2. Жаттығу құрылғысына арқаңызды отырғыш арқасына жантайтып отырыңыз. Білектен қол тіреуіштеріне (20) сүйеніп, баттерфляй иінтіректерін ұстаңыз.
 3. Қолдарыңызды ортаға қарай ақырын тартыңыз. Таңдалған қайталау санын орындаңыз.
- Жаттығуларды әртүрлі нұсқаларда еденнен итерілумен «баттерфляй» жаттығуларын орындаумен, гантельдермен орындықта «ажырату» жаттығуларымен және қоссырықтан итерілу жаттығуларымен кезектестіру ұсынылады.

Сымарқанды станцияда кеудеден сығымдау

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: жоғарғы иық белдеуінің барлық бұлшықеттері.

Орындалуы:

1. Баттерфляй бекіткішін (59) пайдаланып баттерфляй қаңқасы құлпын ашыңыз.
2. Жаттығу құрылғысына арқаңызды отырғыш арқасына жантайтып отырыңыз. Сығымдау иінтіректерін ұстаңыз. Білектер еденге параллель орналасқан, алақандар төмен бағытталған, иінтіректер тік бөліктермен (зілтемір белтемірі бойымен) ұсталады.
3. Иінтіректерді кеудеден қарай ақырын қысып, иінтіректерді бастапқы күйге қайтарыңыз. Таңдалған қайталау санын орындаңыз.

Зілтемірмен жатып кеудеден сығымдап көтеру

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: жоғарғы иық белдеуінің барлық бұлшықеттері.

Орындалуы:

1. Зілтемір белтемірін тіреуіштерге (8) қойып, таңдалған салмақты белтемірге орнатыңыз.



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ

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

2. Орындық арқасының еңіс бұрышын таңдаңыз.
3. Орындыққа жатыңыз. Арқаны белбеуін бүкпей орындыққа қысып отырады, тізені бүгіп, аяқты еденге мықтап қояды.
4. Зілтемірдің ұстау енін таңдап, белтемірді ұстаңыз.
5. Зілтемірді тіректерден алып тастаңыз және белтемірді кеуденің ортасына тигенше бауу төмендетіңіз, үзіліссіз, зілтемірді жоғары қарай қысыңыз. Таңдалған жаттығулар санын қайталаңыз. Зілтемірді тағанға орнатыңыз.

- Орындық арқасының еңіс бұрышы жоғарғы иық белдеуінің бұлшықеттеріне жаттығудың әсер етуіне ықпал етеді. Бұлшықеттердің үйлесімді дамуы үшін апта сайынғы жаттығу бағдарламасы бойынша орындық арқасының күйлерін ауыстыру ұсынылады.
- Тар ұстағышы бар стендтік пресстегі жүктеме (қолдар иық ені бойынша немесе азырақ) трицепске күшті әсер ететін кең ұстағышпен салыстырғанда жоғарғы иық белдеуінің басқа бұлшықет топтарына қайта бөлінеді.
- Жатып сығымдап көтерген кезде арқаңызды бүкпеңіз! Бұл жарақатқа әкелуі мүмкін және таңдалған салмақтың тым жоғары екенін білдіреді.
- Зілтемірді жатып сығымдап көтеруді сақтандыру серіктесімен орындау ұсынылады. Жаттығу кезінде бақылай алмайтын салмақты таңдағаннан жарақат алуыңыз мүмкін.

Гантельдермен «ажырату»

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: кеуде бұлшықеттеріне баса назар аудара отырып, жоғарғы иық белдеуінің барлық бұлшықеттері.

Орындалуы:

1. Қажетті салмақтағы гантельдерді таңдаңыз.
2. Орындық арқасының еңіс бұрышын таңдаңыз.

3. Кеудеңізге гантельдер басылған орындыққа жатыңыз. Арқаны белбеуін бүкпей орындыққа қысып отырады, тізені бүгіп, аяқты еденге мықтап қояды.
4. Гантельдерді қолды тік ұстап жоғары қысыңыз.
5. Шынтақты сәл бүгіп, қолды екі жаққа созыңыз.

Егер қолыңыз тым қатты бүгілген болса, бұл сіз таңдаған салмақ тым жоғары екенін білдіреді!

6. Қолдарыңызды толық жаймай, гантельдерге жеңіл тигенше ақырын артқа тартаңыз.

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

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

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

Зілтемірмен «үстелде бицепспен» жаттығу жасау

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: бицепске баса назар аударатырып, жоғарғы иық белдеуінің барлық бұлшықеттері.

Орындалуы:

1. Қажетті салмақтағы зілтемірді таңдаңыз. Бицепске арналған үстел (тірек (10)) сұқшыспен (40) жаттығу құрылғысына мықтап бекітілгеніне көз жеткізіңіз.
2. Отырғышқа отырыңыз, зілтемірді ұстап, қолыңызды үстелге қойыңыз. Тізелер бүгілген және аяқтар еденде мықтап тұр, арқа түзу.
3. Зілтемірді жоғары көтерген кезде шынтақтарыңызды бүгіңіз. Жоғарғы деңгейде қалдырмай баяу төмендетіңіз.

Таңдалған қайталау санын орындаңыз.

- Жаттығуды зілтемірмен де, гантельмен де орындауға болады.
- Z тәрізді зілтемір белтемірін пайдалану ұсынылады. Жаттығуды кәдімгі тік белтемірмен орындау қолайсыздыққа және білектердің жарақатына себеп болуы мүмкін.
- Жаттығуда сенімді болу және бірте-бірте ілгерілеу үшін сізде 0,5 кг табақшалар жеткілікті екеніне көз жеткізіңіз. Жаттығу қиын, сондықтан құралдағы салмақтың кішікене қадамдары арқылы алға жылжу жақсы.

Гантельдермен иілген белбеуге тартылу

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

Орындалуы:

1. Қажетті салмақтағы гантельді таңдаңыз.
2. Оң қолыңыздағы гантельмен орындықтың сол жағында бетіңізді жаттығу құрылғысына қаратып тұрыңыз. Оң тізеңізді орындыққа қойыңыз.
3. Арқаңызды тік ұстап, шамамен 45 градусқа еңкейіңіз. Белді бүгуге рұқсат етіледі, бірақ ешқандай жағдайда арқа бүгілмеуі керек!
4. Арқаңызды тік ұстап, қолыңыз бен арқа бұлшықеттеріңіздің күшін пайдаланып гантельді беліңізге қарай баяу тартыңыз. Гантель белге қарай жылжиды. Жаттығудың жоғарғы нүктесінде шынтақ бүйірге және артқа жылжытылады, гантель ішке тиіп тұрады. Таңдалған қайталау санын орындаңыз.
5. Гантельді еденге түсіріп отырыңыз. Гантельді түсіріп, еңкеймеңіз!
6. Екінші қол үшін жаттығуды қайталаңыз.

• Бұл жаттығуда іш және арқа бұлшықеттері белсенді түрде қатысады, ал омыртқа айтарлықтай жүктеледі. Арқа жарақатын болдырмау үшін TORNEO атлетика белбеуін пайдалану ұсынылады!

Аяқтарды түзеу

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: сан бұлшықеттері.

Орындалуы:

1. Бицепс үстелінің жаттығу құрылғысынан алынып тасталғанына көз жеткізіңіз. Орналылған бицепс үстелі бар аяқтарды жаттықтыруға арналған блокты пайдалану өте қиын.
2. Аяқтарды жаттықтыруға арналған блокқа қажетті салмақты қойыңыз. Жаттығу құрылғысына арқаңызды отырғыш арқасына жантайтып отырыңыз. Аяқтарыңызды тақым білікшелер тізе астында, ал табандар төменгі блок (7) иінірегінің төменгі білікшелері астында болатындай етіп орналастырыңыз.
3. Төменгі блокты тарту кезінде аяқтарыңызды ақырын түзетіңіз.
4. Иініректі бастапқы қалыпқа түсіріп, аяқтарыңызды бүгіңіз. Таңдалған қайталау санын орындаңыз.

• Салмақты мұқият таңдаңыз. Тізеңіздің тұрысын тексеріп тұрыңыз, тізеңізді екі жаққа «жібермеңіз». Шамадан тыс жүктеме және жаттығуды ұзақ уақыт бойы дұрыс орындамау тізе буындарының жарақатына себеп болуы мүмкін! Тізеңіз ауырған жағдайда, жаттығуды бағдарламадан дереу алып тастаңыз!

Аяқтарды жатып бүгу

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: санның бүгілу бұлшықеттері, бөксе бұлшықеттері.

Орындалуы:

1. Бицепс үстелінің жаттығу құрылғысынан алынып тасталғанына көз жеткізіңіз. Орнатылған бицепс үстелі бар аяқтарды жаттықтыруға арналған блокты пайдалану өте қиын.
2. Аяқтарды жаттықтыруға арналған блокқа қажетті салмақты қойыңыз. Жаттығу құрылғысына бетіңізді төмен қаратып жатыңыз, аяқтарды түзу ұстап, жұмсақ білікшелер ахиллес сіңір аймағына (өкшенің артына) тірелуі керек.
3. Санның бүгілу күшімен төменгі блокты тарту арқылы аяғыңызды ақырын бүгіңіз.
4. Иіктіректі бастапқы қалыпқа түсіріп, аяқтарыңызды түзетіңіз.

Таңдалған қайталау санын орындаңыз.

• *Жаттығу аяқты түзегеннен кейін бірден орындалғанда өте тиімді болады (аяқтарды түзеу кезеңі, содан кейін аяқтарды бүгу кезеңі — және таңдалған реттілік санын қайталау).*

Аяқтарды тұрып бүгу

Жаттығу кезінде ең көп жүктеме түсетін бұлшықеттер: санның бүгілу бұлшықеттері, бөксе бұлшықеттері.

Орындалуы:

1. Бицепс үстелінің жаттығу құрылғысына орнатылғанына көз жеткізіңіз. Жаттығуды орындау кезінде бицепс үстелін қолдың тірегі ретінде пайдалануға болады.
2. Аяқтарды жаттықтыруға арналған блокқа қажетті салмақты қойыңыз. Жаттығу құрылғысының сол жағында тұрыңыз, оң қолыңызбен бицепс үстеліне сүйеніңіз. Аяқ блогының төменгі білікшесі оң аяқтың ахиллес сіңірі аймағына (өкшенің артында) тіреледі.
3. Санның бүгілу күшімен төменгі блокты тарту арқылы аяғыңызды ақырын бүгіңіз.
4. Иіктіректі бастапқы қалыпқа түсіріп, аяғыңызды түзетіңіз. Таңдалған қайталау санын орындаңыз.
5. Орындау тәртібін сол аяқ үшін қайталаңыз.

• *Жаттығу аяқты түзегеннен кейін бірден орындалғанда өте тиімді болады (аяқтарды түзеу кезеңі, содан кейін аяқтарды бүгу кезеңі — және таңдалған реттілік санын қайталау).*

Құрметті сатып алушы!

Аталған жаттығулар осы жаттығу құрылғысының барлық мүмкіндіктерін сипаттамайды. Осында тек үйренуге оңай, әмбебап әрі тиімді жаттығулар сипатталған. Жаттығуларды жасай берген сайын, күштің және тәжірибенің артуымен қосымша белтемірлер мен саптарды пайдаланып, бір қолмен тарту/сығымдау, сондай-ақ бітімге тарту сияқты зілтемірмен орындалатын шын мәнінде ауыр жаттығуларға ауысуға болады. Денеңізді нығайтып, жүрек-қантамыр жүйесін ауыр жұмыс жүктемесіне дайындағаннан кейін, сізге қажетті жаттығу нәтижелеріне сәйкес келетін жаттығу бағдарламаларын таңдауға болады.

Жаттығулардың басым бөлігін орындау үшін көптеген дискілерді пайдалану қажет болуы мүмкін, сол себептен TORNEO дискілерді шағын жерде сақтауға арналған тиімді шешім болып табылатын үйде қолдануға арналған ықшам әрі қымбат емес дискілер тағанын ұсынады. Тағанды пайдаланған кезде дискілер әрқашан салмағы бойынша сұрыпталады және жаттығудан кейін еденде жатқан дискіні басып кету қаупі болмайды. Осыған қоса, ауыр дискіні еденнен емес, тағаннан көтеру әлдеқайда ыңғайлы болып табылады.

Таған TORNEO фирмалық түсіне боялған және үйдегі шағын спорт залыңызды үйлесімді толықтырады.



12. Дұрыс тамақтану

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 тамақ ішу 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% йогурттарды, айрандарды және сүтті, сондай-ақ май мөлшері ең аз (15% не одан аз) майонездерді пайдалану ұсынылады.

Сусындар

Күніне кемінде 2 литр сұйықтықты тұтыну сөзсіз ұсынылады. Физикалық жүктеме кезінде суды тұтыну айтарлықтай артуы мүмкін. Қосымша стақан су ішуден қорықпаңыз: денеде жеткілікті судың болуы қан қысымын қалыпқа келтіруге және дене салмағын азайтуға көмектеседі.

Есіңізде болсын, шырындар мен газдалған тәтті сусындардың көпшілігінде калория жоғары. Бір стақан тәтті шырын тоқтық сезімін сыйламайды, бірақ қажетсіз калориялар қосады.

Әдетте, диетологтар тек кофеинсіз сусындарды ғана ұсынады. Дегенмен, егер сізде медициналық қарсы көрсетілімдер болмаса, еш қорықпай кофе немесе ең жақсысы, көк шай іше аласыз. Олардың құрамындағы кофеин салмақ тастауға әсер етуі мүмкін. Кофеиннің шекті дозасы туралы дәрігермен кеңескен дұрыс.

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 калория

Диетаға отыруға және фитнеске қатысты кітаптарда 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. Стандартты бірліктерде, Джоульде нақты анықталған сандық мәні бар. Яғни, диета туралы әдебиеттерде қабылданған «калория» физика оқулығындағы «калориядан» мың есе артық.

12.1 Энергетикалық қажеттілікті анықтау¹

Өзіңіздің энергетикалық қажеттіліктеріңізді анықтау үшін бірге берілген кестелерді пайдалануды ұсынамыз. Нақты энергетикалық қажеттіліктер адамның денебітімі мен күнделікті белсенділік деңгейіне байланысты өзгеруі мүмкін (дәлірек бағалау үшін төмендегі формуланы қараңыз). Егер сізде артық салмақ болса және сіз жаңадан бастаушы болсаңыз, жаттығуды салмағыңызға сай келетін ең төмен калория деңгейінен бастаған дұрыс. Дегенмен, біз дәрігердің немесе диетологтың бақылауынсыз әйелдер үшін 1200 калориядан және ерлер үшін 1500 калориядан төмен диеталардан бас тартуға кеңес береміз. Егер сізде денсаулыққа байланысты шектеулер болса, төмен калориялы диетаны бастамас бұрын міндетті түрде дәрігеріңізбен кеңесіңіз. Мұқият болыңыз – балалардың энергетикалық қажеттіліктері ересектерден айтарлықтай ерекшеленеді және назарыңызға ұсынылған кестелер 20 жасқа толмаған адамдарға қолданылмайды.

¹ — Адамның мінсіз салмағы мен энергетикалық қажеттілігін бағалаудың көптеген тәжірибелік әдістері бар. Олардың барлығы ерекшеліктеріне байланысты сал басқаша нәтижелер береді: шынында да, кардиологтың емделушінің идеал салмағы туралы көзқарасы Қорғаныс министрлігінің мықты сарбаздың салмағы туралы көзқарасынан ерекшеленеді. Адамдардың осындай әртүрлі топтарының энергетикалық қажеттіліктері де айтарлықтай өзгереді. 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 өзіңіздің мақсаттарыңызға сай тамақтануды жоспарлау үшін көптеген білім жинайсыз.

Энергетикалық қажеттілікті анықтау кестесі

Дене салмағы, кг	Әйелдердің энергетикалық қажеттіліктері, калория				Ерлердің энергетикалық қажеттіліктері, калория			
	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары
Белсеңділік								
45	1200	1400	1600	1700	–	–	–	–
49,5	1200	1500	1600	1700	–	–	–	–
54	1200	1600	1700	1800	1500	1900	2100	2200
58,5	1300	1600	1700	1800	1500	2000	2100	2200
63	1400	1700	1800	1900	1600	2000	2100	2300
67,5	1500	1700	1800	1900	1700	2100	2200	2400
72	1600	1700	1900	2000	1800	2100	2200	2400
76,5	1700	1800	1900	2000	1900	2200	2300	2500
81	1800	1800	1900	2000	1900	2200	2400	2600
85,5	1900	2000	2000	2000	2000	2200	2400	2600
90	1900	2000	2000	2000	2000	2300	2500	2600
90+	2000	2000	2000	2000	2100	2400	2600	2800

12.2 Үйлесімді диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

Кез келген диетаға отыру өте қарапайым: күнделікті диета дұрыс тамақтану үшін қажетті тағамның негізгі түрлерінің теңдестірілген мөлшерін қамтуы керек. Тамақтану рационының құрылымын диаграмма түрінде сұлбамен көрсетуге болады:



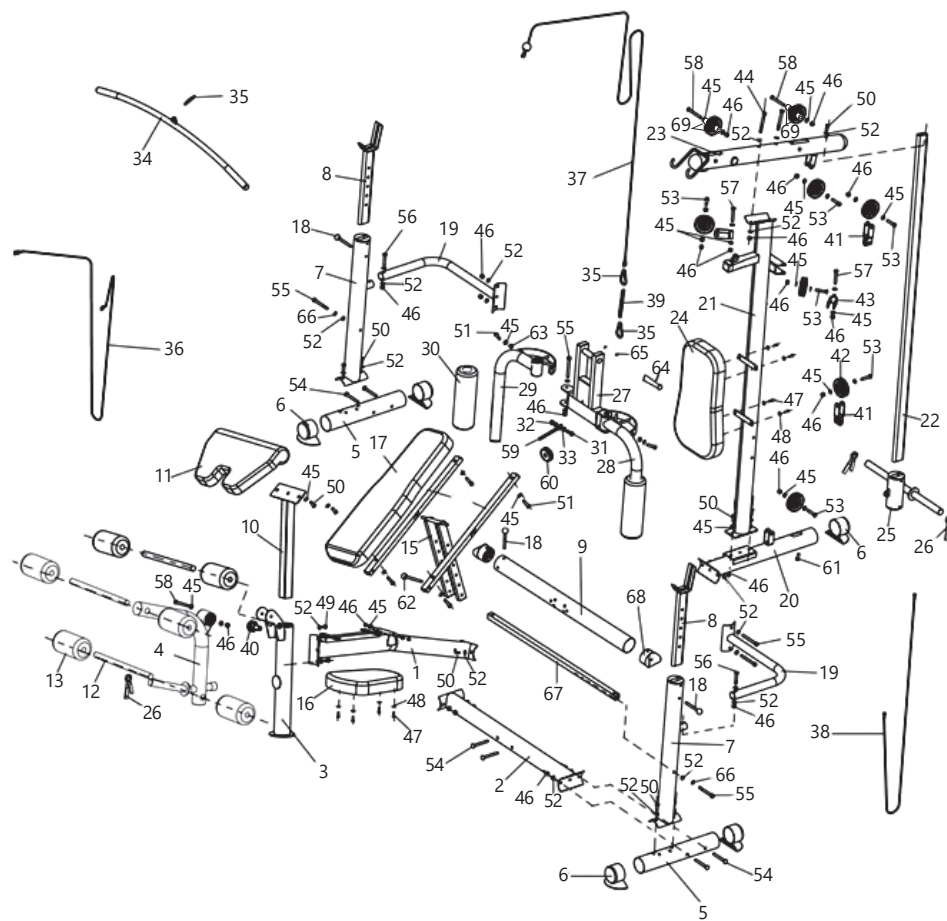
Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз².

²— 2400 калориядан жоғары калориялы диеталар үшін күрделі көмірсулардың, көкөністер мен жемістердің мөлшерін көбейту керек. Ақуыздың бір тауліктегі 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. Әртүрлі майлар — біздің денеміз үшін маңызды 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)	- майсыз сиыр еті, шошқа еті, құркетауық еті, балық, аң-құс еті, соя ақуызынан кез келген жолмен дайындалған өнімдер - теңіз өнімдері - ірімшік, сүзбе
Крахмалсыз көкөністер	- шикі сәбіз, жасыл үрмебұршақ, брокколи, гүлді қырыққабат, тәтті бұрыш - тазартылған кәді - әртүрлі көкөніс - пісірілген жасыл және қызғылт сары 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 немесе сары май, маргарин - өсімдік майы негізіндегі тұздықтар - кілегейлі тұздық

13. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы



14. Жиынтықтауыштар тізімі

№	Атауы	Саны, д.
1	Негізгі қаңқа	1
2	Төменгі көлденең тірек	1
3	Алдыңғы тірек	1
4	Аяқ жазу станциясының иінтірегі	1
5	Төменгі бүйірлік тірек	2
6	Бітеуіш өкшелік Ø 76 мм	5
7	Зілтемір тағаны	2
8	Зілтемірдің реттелетін тіреуіші	2
9	Айналмалы тірек	1
10	Бицепс үстеліне арналған кергіш	1
11	Бицепс үстеліне арналған жастық	1
12	Аяқ тіреуішінің өзегі	3
13	Аяқ тіреуішінің білікшесі Ø23×Ø100×180 мм	6
14	Отырғыш арқасының қаңқасы	2
15	Отырғыш арқасының еңіс бұрышын реттеу төрткілдеші	1
16	Отырғыш	1
17	Отырғыш арқасы	1
18	Қадауышты бекіткіш Ø10×86 мм	3
19	Зілтемір тағанының көлденең тірегі	2
20	Төменгі артқы тірек	1
21	Тік сымарқанды станция тірегі	1
22	Салмақ блогының бағыттағышы	1
23	Көлденең сымарқанды станция тірегі	1
24	Сымарқанды станция арқасы	1
25	Салмақ блогы Ø30 мм	1
26	Серіппелі құлып	3
27	Баттерфляй/сығымдау үшін кергіш	1
28	Сол жақ баттерфляй иінтірегі	1
29	Оң жақ баттерфляй иінтірегі	1
30	Білікше Ø48×Ø100×300	2
31	Бұран М8×25	1
32	Табандатпа сомын (М8)	3
33	Тығырық (М8)	2
34	Үстіңгі тартқыш белтемірі	1
35	Карабин	3
36	Сымарқан № 1	1
37	Сымарқан № 2	1

№	Атауы	Саны, д.
38	Сымарқан № 3	1
39	Шынжыр	1
40	Сұққыш М20×1,5	1
41	Көтергіш тегершік қапсырмасы	2
42	Тегершік	8
43	Айналмалы тегершік қапсырмасы	2
44	Бұран М10×95	2
45	Тығырық (Ø10)	38
46	Табандатпа сомын (М10)	24
47	Бұран М6×20	8
48	Үлкен тығырық Ø6	8
49	Бұран М10×20	2
50	Бұран М10×25	11
51	Бұран М10×40	6
52	Пішінді тығырық Ø10	28
53	Бұран М10×50	6
54	Жиһаз бұраны М10×90	6
55	Бұран М10×100	6
56	Бұран М10×55	2
57	Бұран М10×65	2
58	Бұран М10×90	3
59	Баттерфляй/сығымдау бекіткіші	1
60	Бекіткіштің пішінді сомыны	1
61	Пішінді төбелікті бұран М10×25	1
62	Қадауышты бекіткіш	1
63	Сомын (М10)	2
64	Ось	1
65	Пішінді төбелікті бұран М10×16	2
66	Гровер тығырығы Ø10	4
67	Зілтемір тағанының көлденең кергіші	1
68	Тірек бұрылысының шектегіш төлкесі 9	2
69	Төлке	4

15. Техникалық сипаттамалары

Өлшемі (ұз.хеніхбиік.)	230х114х194 см
Жиналған күйдегі өлшемі (ұз. х ені х биік.)	150х114х194 см
Тағандар арасындағы қашықтық	100 см
Минималды тағандар биіктігі	86 см
Максималды тағандар биіктігі	106 см
Диск ұстағышының диаметрі	3,0 см
Жаттығу құрылғысының жиналған күйдегі салмағы	71,5 кг
Орындықтағы максималды жүктеме	170 кг
Аяқ жазу блогына түсетін максималды жүктеме	50 кг
Тағандарға түсетін максималды жүктеме	120 кг
«Баттерфляйға» түсетін максималды жүктеме	60 кг
«Тік тарту» кезінде түсетін максималды жүктеме	60 кг
Қосымша	Арқа қалпын -15° және +40° аралығында реттеу Жиналмалы конструкция
Кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл



МАҢЫЗДЫ

Жаттығу құрылғысы және оның жеке бөлшектері ұсынылған жүктеме салмағынан айтарлықтай асатын жоғары беріктікке ие. Дегенмен, уақыт өте келе ұсынылған жүктемеден үнемі асып кету тегершіктердің, сымарқандардың істен шығуына және жаттығу құрылғысының қаңқасындағы бекітпе элементтеріне арналған отырғызу тесіктерінің бұзылуына себеп болуы мүмкін. Дұрыс таңдалған жаттығу әдістемесі ұсынылған салмақтан аспайтын салмақпен толық әрі тиімді жаттығуға мүмкіндік береді. TORNEO компаниясы өнімдерінің тұтынушылық сипаттамаларын жақсарту мақсатында өзгертулерді енгізе отырып, өнімдерін үнемі жақсартуға ұмтылады. Сондықтан кейбір суреттер осы жаттығу құрылғысын жақсарту барысында жасалған модификация құрылымын дәл көрсетпейді мүмкін. Бұл бұйымның функционалдығы мен өнімділігіне әсер етпейді.



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ



Жаттығу құрылғысы отырғышы/ арқасының барынша жайлы жаттығуға арналған конструкциясы мен материалдары

Тамаша эргономділікті қамтамасыз ететін отырғыштар мен жастықтардың қалыңдығы және серпімділігі технологиясы.



Күшейтілген берік конструкция

Тозуға төзімді және күшейтілген материалдар жаттығу құрылғысының ұзақ қызмет мерзіміне кепілдік береді.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO

Модель: G-425-K POWER PRO

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

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

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

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады



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