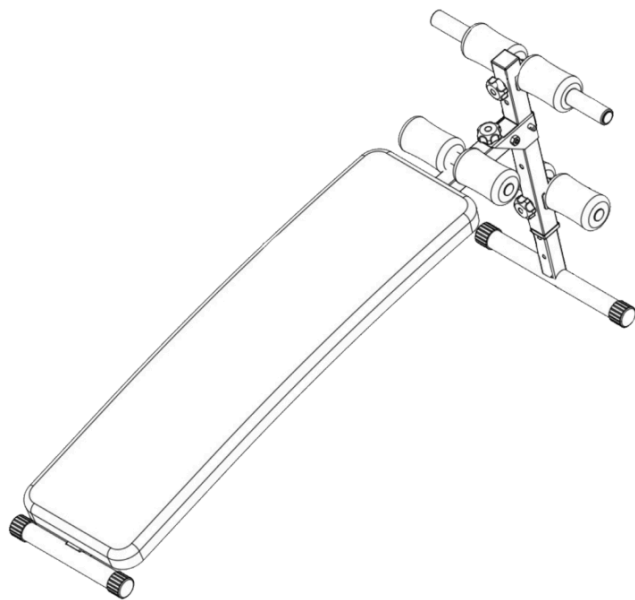


Genau Core пресс үчүн жыйналма скамейка

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Genau Core пресс үчүн скамейкасын сатып алганыңыз үчүн ыраазычылык билдиребиз. Коопсуздугуңузду жана ден соолугуңузду камсыз кылуу үчүн жабдууну туура колдонуңуз. Колдонууну баштаардан мурун төмөнкү маалымат менен кылдат таанышыңыз.

Тренажёрду чогултуудан жана колдонуудан мурун ушул колдонмону окуп чыгыңыз.

Үзгүлтүксүз өнүктүрүү принцибине ылайык, буюм зарыл болгондо алдын ала эскертүүсүз жаңыланышы мүмкүн. Эгер колдонмо буюмга дал келбесе, чыныгы буюм артыкчылыкка ээ.

КООПСУЗДУК ТЕХНИКАСЫ БОЮНЧА НУСКАМАЛАР

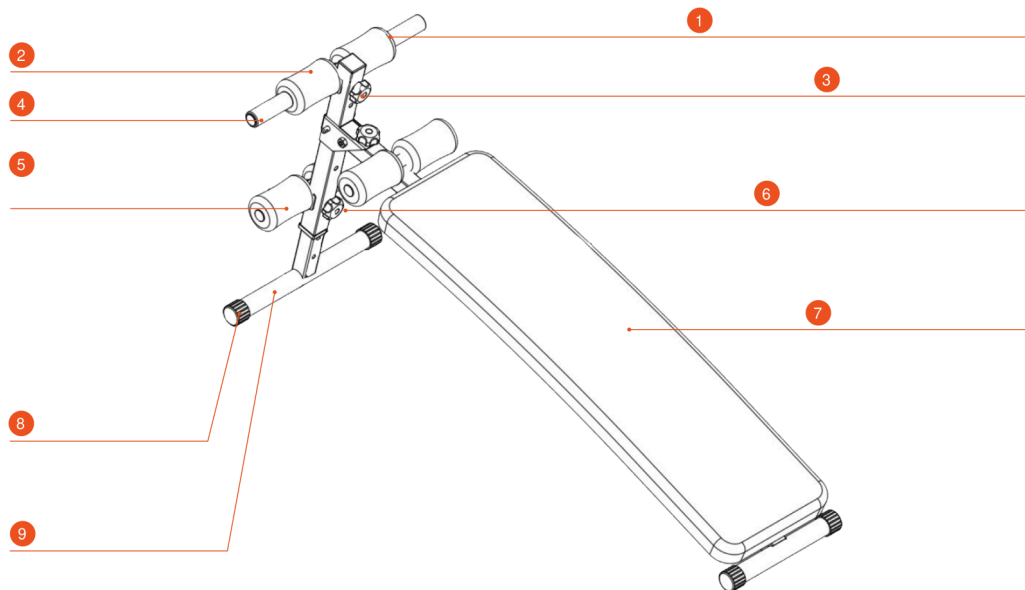
Бул бөлүмдүн котормосу азырынча текшериле элек. Расмий текст — орус тилинде.

Эскертүү: Тренажёр максималдуу коопсуз болуп иштелип чыгарылганы менен, колдонууда белгилүү сактык чараларын көрүү зарыл. Тренажёрду орнотуудан жана колдонуудан мурун нускаманы кылдат окуп чыгыңыз. Төмөнкү пункттарга өзгөчө көңүл бургула.

- Балдарды жана үй жаныбарларын тренажёрдон алыс кармаңыз. Балдарды ал орнотулган бөлмөдө көзөмөлсүз КАЛТЫРБАҢЫЗ.
- Тренажёр бир эле убакта бир адам гана колдонуу үчүн арналган.
- Баш айланганда, жүрөк айланганда, көкүрөк оорогондо же башка симптомдор пайда болгондо дароо машыгууну токтотуңуз. ШАШЫЛЫШ ТҮРДӨ ДАРЫГЕРГЕ КАЙРЫЛЫҢЫЗ.
- Тренажёрду жалпак, таза бетке орнотуңуз. Аны сууга жакын же сыртта колдонбоңуз.
- Иштеп жатканда колуңузду кыймылдуу бөлүктөрдөн алыс кармаңыз.
- Ылайыктуу спорттук кийим кийиңиз. Кенен же илинип калуучу кийим кийбеңиз. Кроссовкада же спорттук бут кийимде машыккан сунушталат.
- Көнүгүүлөрдү нускамада сүрөттөлгөндөй гана аткарыңыз. Нускамада көрсөтүлбөгөн ыкмаларды колдонууга тыюу салынат.
- Тренажёрдун тегерегине учтуу буюмдарды койбоңуз.
- Мүмкүнчүлүгү чектелген адамдарга инструктордун же камкорчунун көзөмөлсүз тренажёрду колдонууга болбойт.
- Машыгуудан мурун сөзсүз түрдө жылыныңыз жана денени чоюңуз.
- Бузулуу аныкталса, тренажёрду колдонууга тыюу салынат.
- Зарыл болгондо машыгуунун жыйынтыктарын жазып барыңыз.
- Тренажёр медициналык максатта колдонууга арналган эмес.

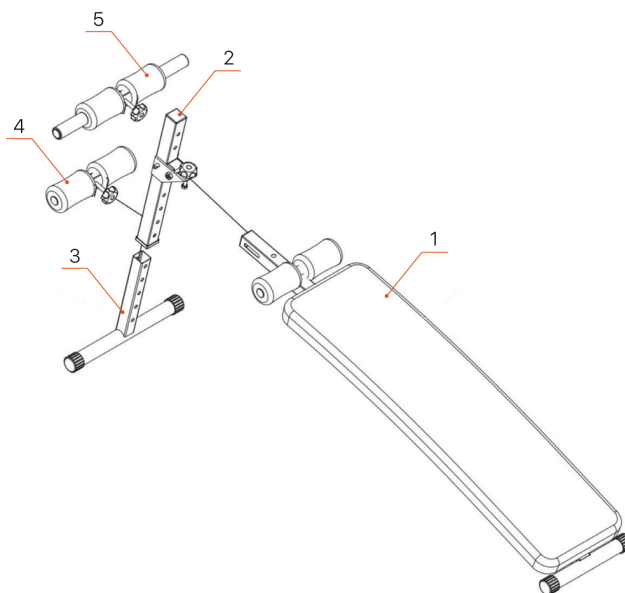
Сактык эскертүүсү! Машыгуудан мурун дарыгер менен кеңешиңиз. Бул айрыкча 35 жаштан ашкан адамдар үчүн же медициналык көрсөткүчтөр болгондо маанилүү. Фитнес жабдууларын колдонуудан мурун нускаманы ар дайым кылдат окуңуз. Компания колдонуучунун күнөөсү менен келип чыккан зыян үчүн жоопкерчилик тартпайт.

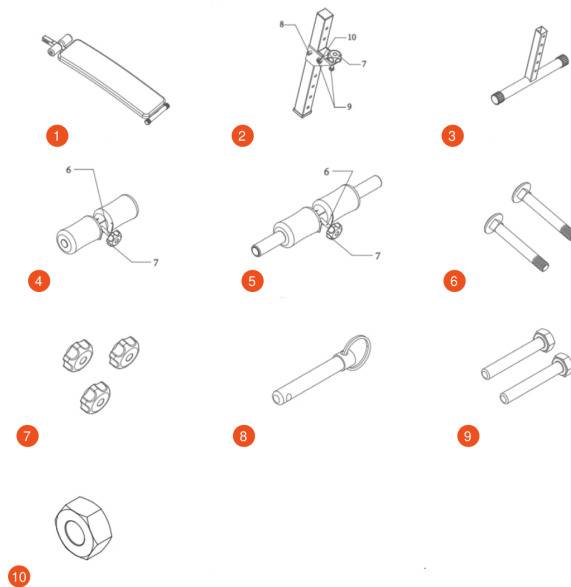
БУЮМДУН КОМПОНЕНТТЕРИНИН СҮРӨТТӨМӨСҮ



Сүрөттө:

1. Валиги бар буттун жогорку бекиткич түйүнү
2. Валик
3. Тууралоочу канатча-гайка
4. Тутканын алдыңкы түйүнү
5. Буттарды бекитүүчү астыңкы валиктин түйүнү
6. Астыңкы тууралоочу канатча-гайка
7. Жаздык (отургуч/жонтирек)
8. Таяныч түтүктүн втулкасы
9. Алдыңкы таяныч түтүк



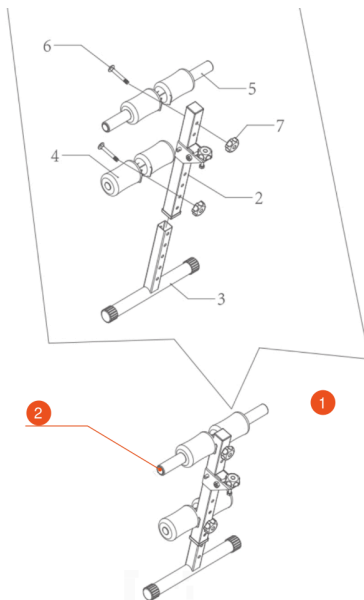


Сүрөттө:

1. Негизги алкак
2. Алдыңкы таяныч түтүк
3. Алдыңкы бут түтүгү
4. Илгичи бар буттар үчүн астыңкы көбүк таяныч
5. Илгичи бар буттар үчүн жогорку көбүк таяныч
6. Төрт бурчтуу жарым тегерек болт M10×75, 2 даана
7. M10 фигуралуу гайка, 3 даана
8. d10×60 шакекчелүү болт
9. M10×55 алты кырдуу болттор, 2 даана
10. M10 алты кырдуу гайка

ЧОГУЛТУУ

КАДАМ 1

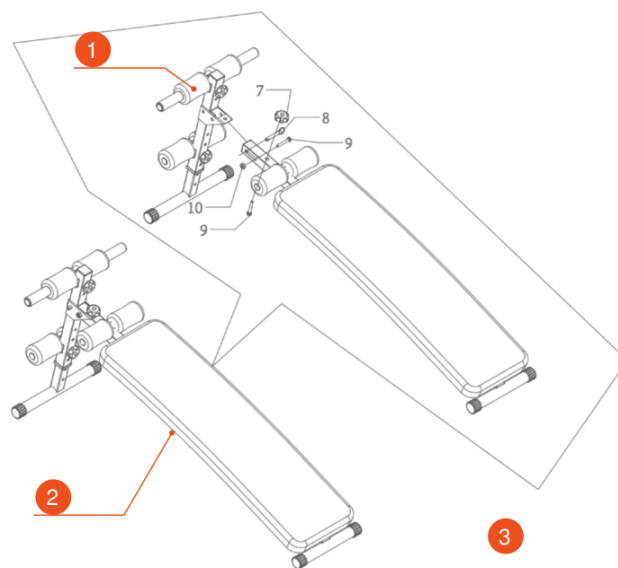


Сүрөттө:

- 1. А сүрөтү
- 2. А бөлүгү

- (2) алдыңкы таяныч түтүктүн түйүнүн, (3) алдыңкы бут түтүгүнүн түйүнүн, (4) көбүктүү буттар үчүн кармагычтын астыңкы түйүнүн, (5) көбүктүү буттар үчүн кармагычтын жогорку түйүнүн, (6) M10×75 жарым тегерек болтторду (2 даана), (7) M10 канатча-гайкаларды (2 даана) алыңыз.
- А сүрөтүнө ылайык тиешелүү монтаж тешиктерин дал келтирип, M10 канатча-гайкаларды (7) тартыңыз. Бул менен А бөлүгү даяр болду.

КАДАМ 2



Сүрөттө:

- 1. А бөлүгү
- 2. Б бөлүгү
- 3. Б сүрөтү

- Алыңыз: (1) негизги каркас, (7) M10 канатча-гайка (1 даана), (9) M10×55 алты кырдуу баштуу болттор (2 даана), (10) M10 алты кырдуу гайка (1 даана), (8) d10×60 шакекчелүү болт (1 даана).
- Б сүрөтүндө көрсөтүлгөндөй, тетиктерди монтаж тешиктери боюнча дал келтирип, тиешелүү бекиткич элементтерди тартыңыз. Бул менен Б бөлүгү даяр болду.

МАШЫГУУ БОЮНЧА КЕҢЕШТЕР ЖАНА СУНУШТАР

Жылытуу жана басаңдатуу

Ийгиликтүү көнүгүү программасы үч бөлүктөн турат: жылытуу, кардио машыгуу жана басаңдатуу.

Ысытуу — машыгуунун абдан маанилүү бөлүгү. Ысытууну ар бир машыгуунун алдында жасоо керек. Ысытуу денени жылытууга, булчуңдарды чоюуга жана организмдин интенсивдүү көнүгүүлөргө ыңгайлашына жардам берет.

Көнүгүүнүн аягында ысытууну кайталоо булчуң оорусун басууга жардам берет.

Төмөнкү схемага ылайык тиешелүү жылытуу жана эс алдыруучу көнүгүүлөрдү аткарууну сунуштайбыз:



Башты айландыруу

Адегенде башыңызды оң далыга карай тартып, моюнду чоюп, башты саат жебеси боюнча бир жолу жана саат жебесине каршы бир жолу буруңуз; башыңызды сол далыга карай тартып, саат жебесине каршы бир жолу буруңуз. Кайталаңыз.



Ийинди көтөрүү көнүгүүсү

Сол ийниңизди көтөрүп, артка карай 5 жолу айлантыңыз; андан кийин оң ийниңизди көтөрүп, артка карай 5 жолу айлантыңыз, кезектешип.



Созулуу кыймылы

Колуңузду башыңыздан жогору көтөрүп, андан кийин оң билегиңизди сол колуңуз менен кармап, оң билегиңиз толук созулганын сезгенге чейин өйдө тартылыңыз, 5 секунд кармап туруп, андан кийин оң колго которулуңуз.



Сандын төрт баштуу булчуңун созуу көнүгүүсү

Тең салмактуулукту сактоо үчүн оң колуңуз менен дубалды кармап, сол колуңуз менен сол бутуңузду артка тартып, сол бутуңуздун согончогун мүмкүн болушунча санга жакын 15 секунд кармаңыз, андан кийин башка бут менен кайталаңыз.



Сандын ички бөлүгүн созуу

Жерде отуруп, бут тамандарыңызды бириктириңиз, аларды эки колуңуз менен кучактап, денеңизге мүмкүн болушунча жакын коюу үчүн тартыңыз. Эки бутуңуздун согончогуна акырын басып, бул абалды 15 секунд кармаңыз.



Бут манжаларына тийүү

Акырын алдыга ийилип, белиңизди жана ийиниңизди бошотуп, бут манжаларыңызга карай созулуңуз. Мүмкүн болушунча төмөн ийилип, абалды 15 секундга чейин кармаңыз.



Буттун тарамыштарын созуу

Отуруп, оң бутуңузду түзүңүз, сол бутуңузду бүгүп, сол колуңуз менен тобуктан кармап, аны ичке карай түртүңүз, ошондо сол таман денеге мүмкүн болушунча жакын болуп, таманынын асты оң жамбаштын ички жагына тийсин. Андан кийин денеңиз менен басып, сол жана оң колдорду алдыга сунуп, буттун учуна тийиңиз; басым канчалык күчтүү болсо, ошончолук жакшы. Бул абалда 15 секунд кармап, сол бутка которулуңуз.



Балтырды созуу

Эки колуңуз менен дубалга таянып, денеңизди жерге карата 45 градус бурчта ийип, басып бараткандай сол жана оң бутуңузду кезек-кезеги менен артка жылдырыңыз.

КЕПИЛДИК

Бул бөлүмдүн котормосу азырынча текшериле элек. Расмий текст — орус тилинде.

Genau компаниясы өз продукциясынын жогорку сапатына жана ишенимдүүлүгүнө кепилдик берет. Биз эң мыктысын гана сунуштоого умтулабыз, ошондуктан биздин бардык жабдууларга кепилдик берилет.

Көңүл буруңуз! Кутудан А4 барагындагы расмий кепилдик бланкын таап, аны жабдууну колдонуунун бүткүл мөөнөтү бою ыргытпаңыз.

Эскертүү: Эгер кутудан кепилдик барагын таппасаңыз, тейлөө кызматына кайрылууңузду суранабыз.

Кепилдиктин шарттары

1. Кепилдик мөөнөтү товар сатылган күндөн тартып башталат.
2. Кепилдик заводдук кемчиликтен же материалдардын кемчиликтеринен келип чыккан бузулууларга жайылтылат.
3. Кепилдик тейлөө ыйгарым укуктуу тейлөө борборлорунда жүргүзүлөт.

4. Товар кепилдик мөөнөтүнүн ичинде бузулган учурда сатып алуучу диагностика жана оңдоо үчүн тейлөө борборуна ушул кепилдик барагын жана товарды толук топтому менен көрсөтүшү керек.
5. Кепилдик учуру тастыкталган учурда товарды оңдоо же алмаштыруу акысыз жүргүзүлөт.
6. Кепилдик төмөнкү учурларга жайылтылбайт:
 - туура эмес колдонуудан же ташуудан келип чыккан механикалык бузулуулар;
 - суюктуктун, оттун, химиялык заттардын жана башка тышкы факторлордун таасиринен келип чыккан бузулуулар;
 - колдонуу боюнча нускамаларды сактабаодон келип чыккан бузулуулар;
 - конструкцияга Тейлөө кызматы менен макулдашылбаган өз алдынча кийлигишүү же ыйгарым укугу жок адамдар тарабынан оңдоо;
 - чыгым материалдары жана кызмат мөөнөтү чектелген тетиктер (кайыштар, батареялар ж.б.).

Кепилдик боюнча арызды кароо

Кепилдик тейлөөнү алуу үчүн сатып алуучу сатуучуга (жабдуу сатып алынган жерге) кайрылышы керек.

Генау кепилдик барагы толугу менен

ТЕЙЛӨӨ

Чогултуу, тренажёрдун иштеши жана кепилдик боюнча суроолор менен Кыргызстандагы Genui тейлөө кызматына кайрылыңыз.

ОсОО «Генау ГМБХ», Кыргызстан. Телефон: +996 778 639 000

Расмий сайт genui.kg