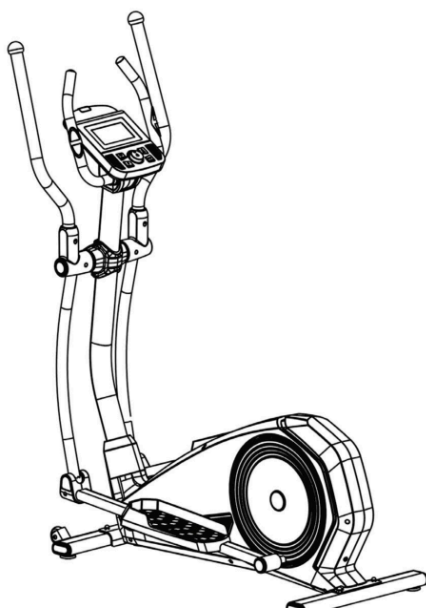


Genau Crosstrainer Deluxe V3 эллипс тренажёры

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Genau V3 эллипс тренажёрун сатып алганыңыз үчүн рахмат. Сураныч, коопсуздугуңузду жана ден соолугуңузду камсыз кылуу үчүн жабдууну туура колдонуңуз. Колдонууну баштоодон мурун төмөнкү маалымат менен кылдат таанышып чыгыңыз.

Сураныч, эллипс тренажёрун 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

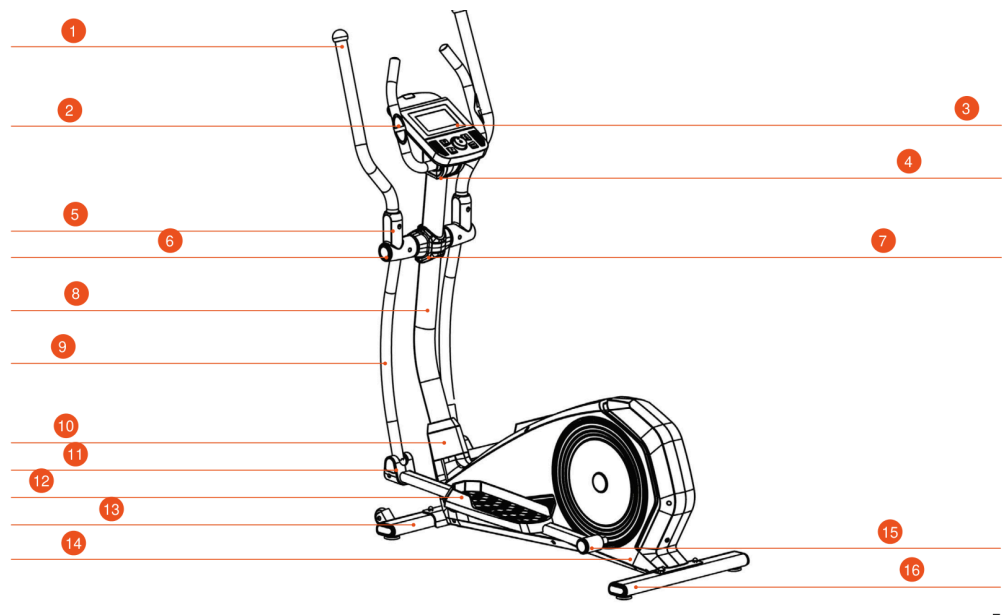
Бул бөлүмдүн котормосу азырынча текшериле элек. Расмий текст — орус тилинде.

Көңүл буруңуз! Коопсуздукту камсыз кылуу жана жаракат алуудан сактануу үчүн, тренажёрду колдонуудан мурун төмөнкү нускамаларды кылдат окуп чыгыңыз жана сактык чараларына көңүл буруңуз.

Эскертүү: Продукт коопсуздук жагынан долбоорлоодо жана өндүрүштө кылдат ойлонулганына карабастан, төмөнкү нускамаларды сөзсүз аткарыңыз. Туура эмес пайдалануунун кесепеттери үчүн биз жооп бербейбиз.

- Бул эллипс тренажёр жайда гана колдонууга арналган. Аны жалпак катуу бетке орнотуңуз. Үстүнө бөтөн буюмдарды койбоңуз.
- Тармак шнуру бузулса, аны өндүрүүчүнүн адиси, тейлөө борбору же ыйгарым укуктуу кызматкер алмаштырууга тийиш. Тренажёр узак убакыт колдонулбаса, аны сөзсүз түрдө тармактан ажыратыңыз.
- Тренажёр узак убакыт колдонулбаганда, ар дайым кубат бугун розеткадан сууруп коюңуз.
- Продукт мүмкүнчүлүгү чектелген адамдарга жана балдарга арналган эмес. Өзүңүздү жаман сезсеңиз, аны колдонбоңуз — бул жаракатка алып келиши мүмкүн.
- Тренажёрду чаңдуу бөлмөлөрдө жана жогорку нымдуулукта колдонбоңуз. Консолдун иштешине таасир этиши мүмкүн болгондуктан, статикалык электрден сактаныңыз. Оригиналдуу тетиктерди гана колдонуңуз.
- Батареяны ысык же кыймылдаган буюмдардын жанына койбоңуз.
- Тренажёрду уруксатсыз ажыратууга тыюу салынат — бул олуттуу кесепеттерге алып келиши мүмкүн.
- Тыгыз бекитилген кийим кийиңиз, эркин жана салаңдаган кийим бөлүктөрүнөн сактаныңыз.
- Өзүңүздү начар сезсеңиз, колдонууну токтотуп, дарыгерге кайрылыңыз.
- Тренажёр үй шартында гана колдонууга ылайыктуу, кесипкөй машыгуулар же медициналык максаттар үчүн эмес.
- Корпусу жарака кетсе, ширетилген жерлери бузулса же ички түзүлүшү ачык болсо, тренажёрду колдонбоңуз.
- Тамактангандан кийин дароо, чарчаганда же өзүңүздү начар сезгенде колдонбоңуз.
- Кубат бугуна ийне, таштанды же суу чачпаңыз.
- Тренажёр өчүрүлгөндө батареяны розеткадан чыгарыңыз. Чаң жана нымдуулук өрткө алып келиши мүмкүн.
- Бул буюм НС классына таандык. Жерге туташтыруунун тууралыгына күмөн болсо, квалификациялуу электрикке кайрылыңыз.

БУЮМДУН КОМПОНЕНТТЕРИНИН СҮРӨТТӨМӨСҮ



Сүрөттө:

- 1. Сол тутка
- 2. Тамыр кагышынын сенсору
- 3. Консоль
- 4. Консоль тирөөчүнүн капкагы
- 5. Тутканын капкагы
- 6. Сол рычагдын жасалгалоочу капкагы
- 7. Тирөөчтүн жасалгалоочу капкагы
- 8. Консоль тирөөчү
- 9. Сол рычаг
- 10. Тирөөчтүн капкагы
- 11. Муундун капкагы
- 12. Педаль
- 13. Алдыңкы стабилизатор
- 14. Негизги алкак
- 15. Педалдын подшипник капкагы
- 16. Арткы стабилизатор

Таңгактын тизмеси

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
1	Алкак	ТОПТОМ	1
2	Алдыңкы стабилизатор	ТОПТОМ	1

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
3	Арткы стабилизатор	топтом	1
4	Сол педаль	топтом	1
5	Оң педаль	топтом	1
6	Сол термелүүчү кармагыч	топтом	1
7	Оң термелүүчү кармагыч	топтом	1
8	Сол тутка	топтом	1
9	Оң тутка	топтом	1
10	Консоль тирөөчү	даана	1
11	Тамыр кагышынын сенсору	топтом	1
12	Консоль	даана	1
13	Түздөгүч	даана	1
14	Тирөөчтүн капкагы	даана	1
15	Педалдын подшипник капкагы	даана	2
16	Консолдун үстүнкү жана астыңкы капкагы	топтом	1
17	Жасалгалоочу капкак, алдыңкы жана арткы	топтом	1
18	Чыканактын капкагы, сол жана оң	топтом	2
19	Консоль туткасынын капкагы, алдыңкы жана арткы	топтом	1
20	Оң тутка капкагы, алдыңкы жана арткы	топтом	1

Аксессуарлар пакетинин мазмуну

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
1	5 мм алты кырдуу ачкыч	даана	1
2	Айкалышкан ачкыч	даана	1
3	Phillips жалпак баштуу бурама ST4.2×16	даана	2
4	Болт M5×14	даана	16
5	Төрт бурчтуу астыңкы баштуу болт M8×40	даана	4
6	Төрт бурчтуу астыңкы баштуу болт M10×55	даана	4

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
7	Башы бар бурама Ø10×45×M8	даана	2
8	Калпакчалуу гайка M8	даана	4
9	M8 гайка	даана	6
10	Жалпак шайба Ø8.5×Ø16×T1.5	даана	8
11	Жалпак шайба Ø8.5×Ø24×T2.0	даана	2
12	Колдонуучунун колдонмосу	даана	1
13	Термелүүчү кармагычтын жасалгалоочу чаптамасы	даана	2

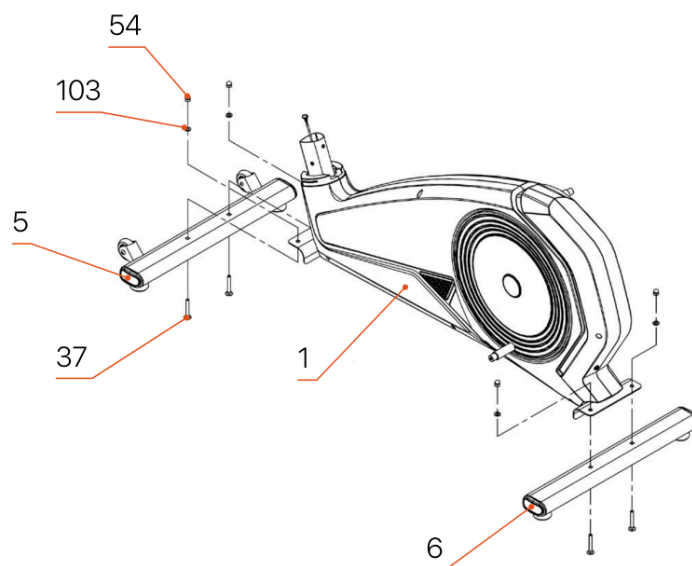
ЧОГУЛТУУ

Маанилүү! Чогултууда алгач бардык бурамаларды акыркы тартпай бекитип, аларды рама толук чогулгандан кийин гана акыркы жолу тартыңыз.

1-кадам

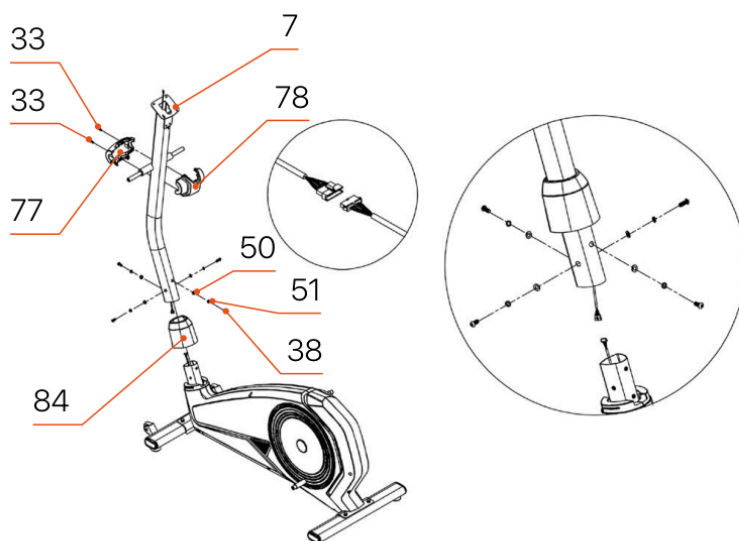
- Бардык аксессуарларды таңгак кутусунан чыгарыңыз.

КАДАМ 2



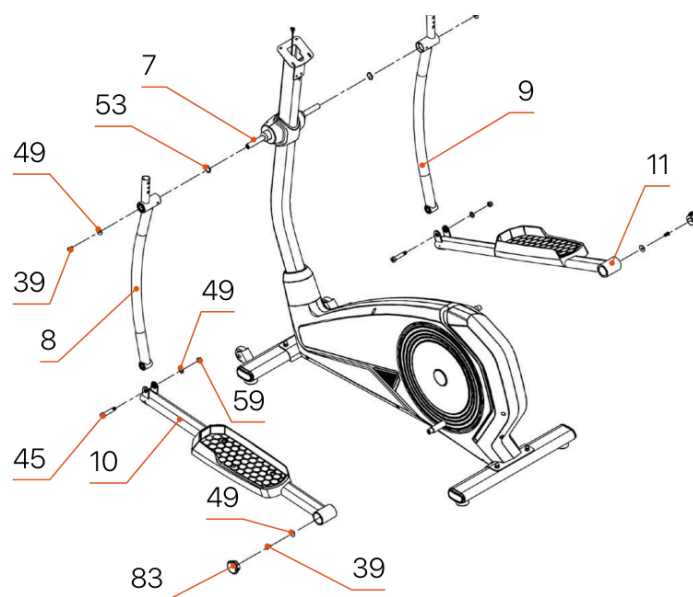
- Аксессуарлар топтомунан төрт бурчтуу астыңкы баштуу №37# болтун, жалпак №103# шайбаны, калпакчалуу №54# гайканы жана айкалышкан №104# ачкычты алыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй: Орнотуу нускамасына ылайык, алдыңкы бурчтук түтүк №5# жана арткы бурчтук түтүк №6# түтүктөрдү рамадагы №1# жарым тегерек тешиктерге дал келтирип орнотуңуз.
- Төрт бурчтуу астыңкы баштуу №37# болтун бекитиңиз, андан кийин жалпак №103# шайбаны жана калпакчалуу №54# гайканы орнотуңуз да, айкалышкан №104# ачкыч менен акыркы жолу тартыңыз.

КАДАМ 3



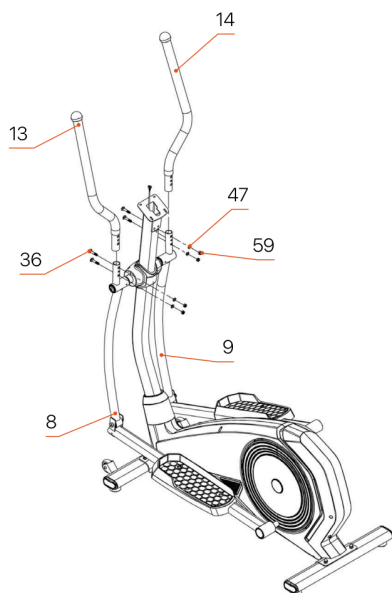
- Аксессуарлар топтомунан Г түрүндөгү алты кырдуу №105# ачкычты алыңыз, раманын үстүнө алдын ала бекитилген №38# бураманы, пружиналуу №51# шайбаны жана №50# шайбаны чечиңиз.
- Адегенде колтутка тирөөчүнүн капкагын №84# колтутка тирөөчүнүн №7# тобуна орнотуңуз. Андан кийин колтутка тирөөчүнүн №7# тобунун сигнал кабелин рамадагы сигнал туташтыргычына туташтырыңыз.
- Андан кийин колтутка тирөөчүнүн №7# тобун рама тирөөчүнө киргизиңиз, колтутка тирөөчүн №7# рамага бекитүү үчүн Г түрүндөгү алты кырдуу №105# ачкычты колдонуп, №38# бураманы, пружиналуу №51# шайбаларды жана №50# шайбаларды тартыңыз.
- Андан кийин колтутка тирөөчүнүн капкагын №84# рамага бекитиңиз.
- Колтутка тирөөчүнүн жасалгалоочу капкагынын алдыңкы бөлүгүн №77# колтутка тирөөчүнө №7# бекитүү үчүн айкалышкан №104# ачкычты колдонуңуз, №33# бурамаларды бурап салыңыз, андан кийин колтутка жасалгалоочу капкагынын арткы бөлүгүн №78# капкактын алдыңкы бөлүгүнө №77# бекитиңиз.
- Орнотуу ыкмасы сүрөттө көрсөтүлгөн.

КАДАМ 4



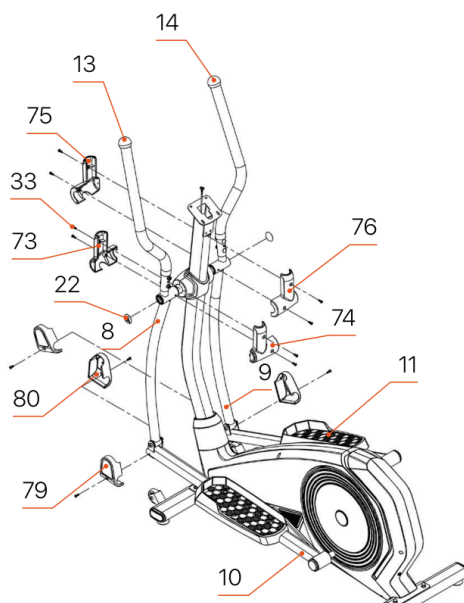
- Айкалышкан №104# ачкычты колдонуп, №39# бураманы жана жалпак №49# шайбаны чечиңиз.
- Сол жана оң төмөнкү колтутка топторун №8# жана №9# колтутка тирөөчүнүн №7# борбордук валына чогултуңуз.
- №39# бураманы жана жалпак №49# шайбаны бекитүү үчүн Г түрүндөгү айкалышкан №105# ачкычты колдонуңуз (эскертүү: толкундуу №53# шайба чечилбейт).
- Сол жана оң педал топторун №10# жана №9# раамага орнотуңуз, андан кийин №39# бураманы жана жалпак №40# шайбаны тартуу үчүн Г түрүндөгү алты кырдуу №105# ачкычты колдонуңуз, андан соң педалдын подшипнигин №83# сол жана оң педалдардын багыттоочу втулкаларына киргизиңиз.
- №8# жана №9# туташтыруучу топтордогу жана №10# жана №11# педал кронштейндериндеги тешиктерди дал келтириңиз, №45# бурамаларды орнотуңуз, андан кийин №45# бурамаларды, №49# шайбаны жана №59# гайканы тартуу үчүн айкалышкан №104# ачкычты жана Г түрүндөгү алты кырдуу №105# ачкычты колдонуңуз.
- Орнотуу ыкмасы сүрөттө көрсөтүлгөн.

КАДАМ 5



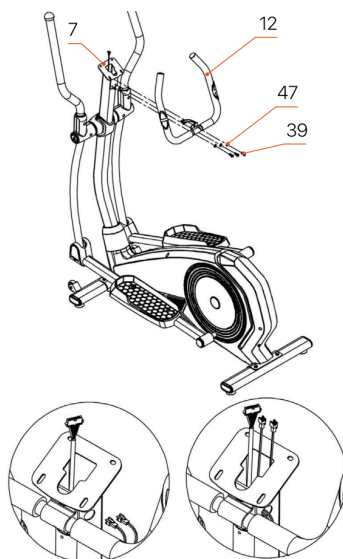
- Жогорку колтутканын сол жана оң түтүктөрүн №13# жана №14# төмөнкү колтутканын сол жана оң ширетилген топторуна №8# жана №9# тешиктерин дал келтирип орнотуңуз.
- №36# бураманы, жалпак №47# шайбаны жана №59# гайканы тартуу үчүн универсалдуу №104# ачкычты колдонуңуз.
- Орнотуу ыкмасы сүрөттө көрсөтүлгөн.

КАДАМ 6



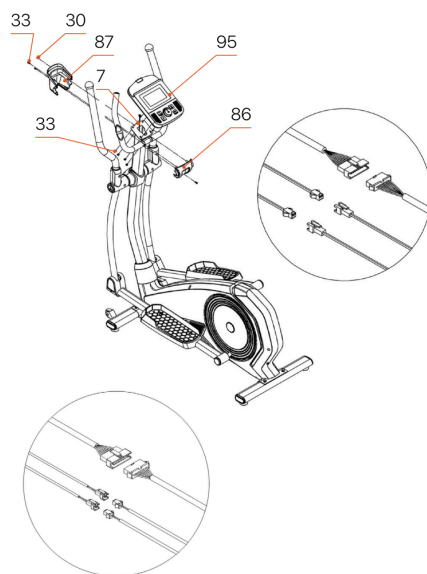
- Айкалышкан №104# ачкычты алып, төмөнкү колтутканын сол жасалгалоочу капкагынын алдыңкы №73# жана арткы №74# бөлүктөрүн төмөнкү колтутканын сол ширетилген тобуна №8# жана жогорку колтутканын сол түтүгүнө №13# №33# бурамалар менен бекитиңиз.
- Төмөнкү колтутканын оң жасалгалоочу капкагынын алдыңкы бөлүгүн №75# төмөнкү колтутканын оң ширетилген тобуна №9# жана жогорку колтутканын оң түтүгүнө №14# дагы эле №33# бурамалар менен бекитиңиз.
- Андан кийин төмөнкү колтутканын жасалгалоочу капкагынын этикеткасын №22# жасалгалоочу капкактын өзүнө чаптаңыз.
- Педалдардын сол №79# жана оң №80# жасалгалоочу капкактарын алып, аларды педал түтүкчөлөрүнүн сол жана оң №10# жана №11# жактарына орнотуп, №33# бурамалар менен бекитиңиз.
- Орнотуу ыкмасы сүрөттө көрсөтүлгөн.

КАДАМ 7



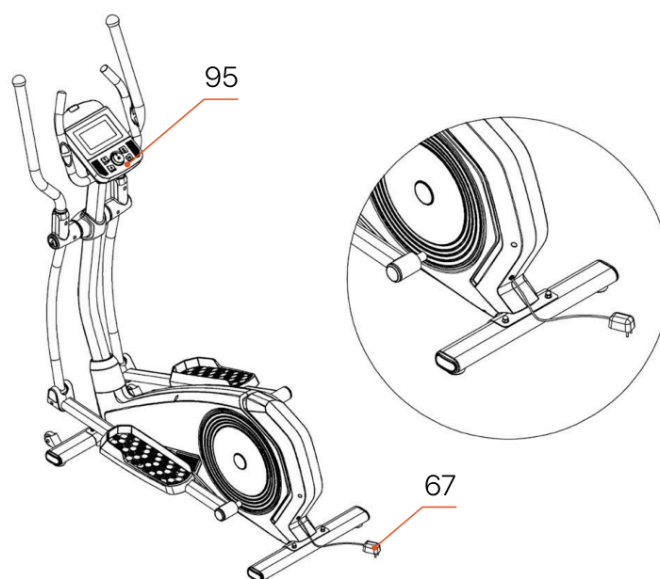
- Г түрүндөгү алты кырдуу №105# ачкычты колдонуп, колтутка тирөөчүнүн жогорку учуна алдын ала бекитилген №39# бураманы жана жалпак №47# шайбаны чечиңиз.
- Кичи колтутка тобунун №12# монтаждоочу тешиктерин колтутка тирөөчү №7# менен дал келтирип, №39# бурама жана жалпак №47# шайба менен бекитиңиз, Г түрүндөгү алты кырдуу №105# ачкыч менен тартыңыз.
- Тамыр кагышынын сенсорунун кабелин колтутка тирөөчүнүн №7# оң жагындагы тешик аркылуу өткөрүп, тамыр кагышынын сенсорунун кабелинин туташтыргычы сыртка чыксын.
- Орнотуу ыкмасы сүрөттө көрсөтүлгөн.

КАДАМ 8



- Таңгактан В телефон кармагычын алыңыз.
- Шаймандар топтомунан М6 Р-8 бураманы, Р-7 пружиналуу шайбаны жана Р-6 жалпак шайбаны алыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй, М6 Р-8 бураманы пружиналуу Р-7 шайба жана жалпак Р-6 шайба аркылуу өткөрүңүз.
- Телефон кармагычты алдыңкы чыканак таянычынын айлануу огуна орнотуп, бекем бекитүү үчүн шаймандар топтомундагы Р-2 алты кырдуу ачкычты колдонуңуз.

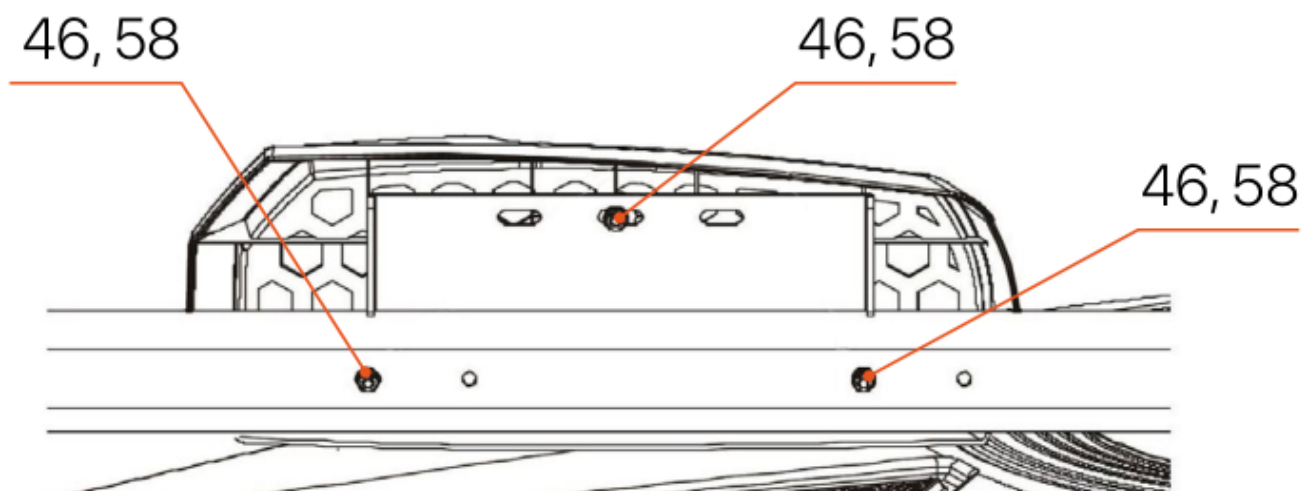
КАДАМ 9



- Таңгактан түздөгүчтү №67# чыгарыңыз. Анын бир учун раамадагы туруктуу ток (DC) уячасына, экинчи учун 100–240 В розеткага туташтырыңыз. Электрондук дисплей №95# күйгөндөн кийин, тренажёрду чогултуу аяктады.

Орнотуу жогоруда келтирилген талаптарга толугу менен ылайык аткарылганын жана колдонуудан мурун эч нерсе калып калбаганын текшерип.

ПЕДАЛДЫН АБАЛЫН ТУУРАЛОО (АЛДЫГА ЖАНА АРТКА)



- Педалды бекитип турган бурамаларды, ошондой эле жалпак №46# жана №58# шайбаларды чечүү үчүн универсалдуу №104# ачкычты колдонсоңуз болот.
- Педалдын абалын дене бойуңуздун жайгашуусуна жана машыгуудагы ыңгайлуулукка жараша алдыга же артка тууралаңыз.

- Тууралагандан кийин бурамаларды жана №46# жана №58# шайбаларды кайра орнотуп, педалды бекитиңиз.

ЖӨНДӨӨ ЖАНА КОЛДОНУУ

Спорт тренажёрунун баскычтарынын милдети

Баскыч	Функция
START/STOP	Машыгууну баштоо же токтотуу
RESET	Күтүү режиминде: башкы менюга кайтуу үчүн басыңыз; узак басканда — саатты кайра иштетүү
UP (▲)	1. Тандалган машыгуу режиминин параметрин көбөйтүү; 2. Жөндөө маанисин көбөйтүү
MODE	Күтүү режиминде машыгуунун бардык коюлган параметрлерин ырастоо жана программага кирүү үчүн колдонулат
DOWN (▼)	1. Тандалган параметрдин маанисин азайтуу; 2. Менюнун мурунку пунктуна өтүү
RECOVERY	Машыгуудан кийин жүрөктүн ритминин калыбына келишин текшерүү
BODY FAT	Организмдеги майдын деңгээлин текшерүү

Көрсөтүлүүчү маалыматтардын диапозондору

Параметр	Көрсөтүү диапозону	Тууралоо диапозону
TIME (Убакыт)	0:00 – 99:99	0:00 – 99:00 мүнөт
DISTANCE (Аралык)	0 – 99,99	0 – 99,90 км
CALORIES (Калория)	0 – 9999	0 – 9990 ккал
PULSE (Тамыр кагышы)	30 – 230	30 – 230
WATT (Кубаттуулук)	0 – 999 Вт	0 – 350 Вт
SPEED (Ылдамдык)	0,0 – 99,9 км/с	—
RPM (Айлануу)	0 – 999 айл/мин	—

ИШТӨӨ ФУНКЦИЯЛАРЫНЫН СҮРӨТТӨЛҮШҮ

- Кубат туташтырылгандан кийин (же RESET баскычын 2 секундга басканда) узактыгы 1 секунд болгон «beep» үн сигналы чыгат. LCD-дисплейде 2 секунд бою толук индикация көрүнөт (1-сүрөттү караңыз).
- Андан кийин экранда: дөңгөлөктүн диаметри, европалык шкала (E белгиси) жана КМ өлчөө бирдиги көрүнөт.
- 1 секунддан кийин (2-сүрөттү караңыз) түзүлүш машыгуунун күтүү режимине өтөт (3-сүрөттү караңыз). Кыймылдаткычтын абалына карабастан, ал автоматтык түрдө нөлдүк абалга кайтып, андан кийин шайман LOAD=1 абалына өтүп, кийинки жөндөөнү күтөт.
- Экранга кирген соң (3-сүрөттү караңыз) спорт режимин тандоо үчүн MODE баскычын басып, андан кийин UP/DOWN баскычтары менен убакытты коюңуз (4-сүрөттү караңыз).



Сүрөттө:

1. 1-сүрөт
2. 2-сүрөт
3. 3-сүрөт

- Андан кийин MODE баскычын кайра басып, UP/DOWN менен аралыкты коюңуз (5-сүрөттү караңыз).
- Андан соң MODE баскычын дагы басып, UP/DOWN менен калориянын санын коюңуз (6-сүрөттү караңыз).
- Машыгууну баштоо үчүн START/STOP баскычын басыңыз.
- Жүктөм деңгээлин жөндөө үчүн UP/DOWN менен жүктөм сегменттеринин санын өзгөртүңүз (7-8-сүрөттөрдү караңыз).
- START/STOP баскычы менен машыгууну убактылуу токтотууга же токтотууга болот.
- RESET басылганда ачкыч кайра коюлат, ал эми режимдерди тандоо удаалаштыгы төмөнкүдөй: MANUAL → BEGINNER → ADVANCE → SPORTY → CARDIO → WATT жана башка машыгуу режимдери (циклдүү которулат).



Сүрөттө:

1. 4-сүрөт
2. 5-сүрөт
3. 6-сүрөт



Сүрөттө:

1. 7-сүрөт
2. 8-сүрөт

BEGINNER режими

- Эгер BEGINNER функциясы тандалса (9-сүрөттү караңыз), бул режимде BEGINNER 1–4 ички режимин тандоо үчүн UP (▲) жана DOWN (▼) баскычтарын колдонуңуз.
- Машыгуу убактысын коюуга өтүү үчүн MODE баскычын басыңыз (10-сүрөттү караңыз).
- UP/DOWN баскычтары менен керектүү убакытты коюп, машыгууну баштоо үчүн START/STOP басыңыз (11-сүрөттү караңыз).
- Программа (PROGRAM) каршылык деңгээлин автоматтык түрдө тууралайт, ошондуктан каршылыкты кол менен жөндөө мүмкүн эмес.
- Машыгуу учурунда кыймылды убактылуу токтотуу үчүн START/STOP басыңыз.
- RESET баскычы маалыматтарды тазалоо үчүн колдонулат.
- RESET баскычын 3 секунд кармап турсаңыз, бардык электрондук индикаторлор баштапкы абалга келип, кайра иштей баштайт.



1



2



3

Сүрөттө:

1. 9-сүрөт
2. 10-сүрөт
3. 11-сүрөт

ADVANCE режими

- Эгер ADVANCE функциясы тандалса (12-сүрөттү караңыз), бул режимде ADVANCE 1–4 ички режимин тандоо үчүн UP (▲) жана DOWN (▼) баскычтарын колдонуңуз.
- Машыгуу убактысын коюуга өтүү үчүн MODE баскычын басыңыз (13-сүрөттү караңыз).
- UP/DOWN менен керектүү убакытты коюп, машыгууну баштоо үчүн START/STOP басыңыз (14-сүрөттү караңыз).
- Система каршылык деңгээлин программага (PROGRAM) ылайык автоматтык түрдө тууралайт, бул режимде каршылыкты кол менен тууралоо мүмкүн эмес.
- Машыгуу учурунда кыймылды токтотуу үчүн START/STOP басыңыз.
- RESET баскычы маалыматтарды тазалайт.
- RESET баскычын 3 секунд кармап турсаңыз, бардык электрондук индикаторлор баштапкы абалга келип, кайра иштей баштайт.



1



2



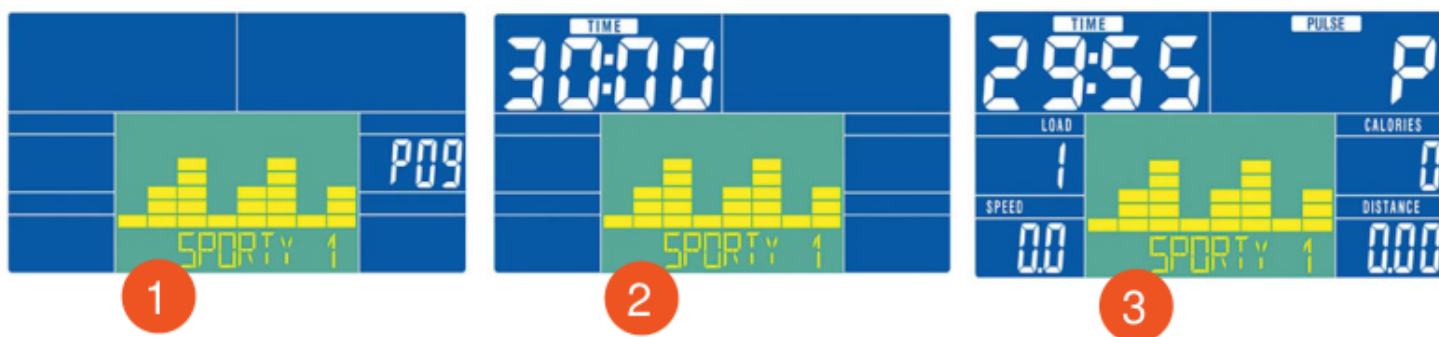
3

Сүрөттө:

1. 12-сүрөт
2. 13-сүрөт
3. 14-сүрөт

SPORTY режими

- Эгер SPORTY функциясы тандалса (15-сүрөттү караңыз), бул режимде SPORTY 1–4 ички режимин тандоо үчүн UP (▲) жана DOWN (▼) баскычтарын колдонуңуз.
- Машыгуу убактысын коюуга өтүү үчүн MODE баскычын басыңыз (16-сүрөттү караңыз).
- UP/DOWN баскычтары менен керектүү убакытты коюп, машыгууну баштоо үчүн START/STOP басыңыз (17-сүрөттү караңыз).
- Система каршылык деңгээлин программага (PROGRAM) ылайык автоматтык түрдө тууралайт, каршылыкты кол менен жөндөө мүмкүн эмес.
- Машыгуу учурунда кыймылды токтотуу үчүн START/STOP басыңыз.
- RESET баскычы маалыматтарды тазалоо үчүн колдонулат.
- RESET баскычын 3 секунд кармап турсаңыз, бардык электрондук индикаторлор баштапкы абалга келип, кайра иштей баштайт.

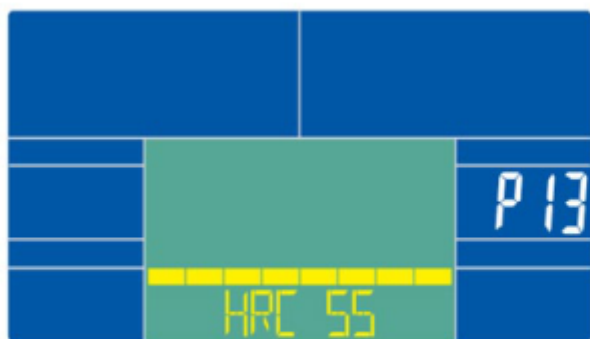


Сүрөттө:

1. 15-сүрөт
2. 16-сүрөт
3. 17-сүрөт

CARDIO функциясы

- Эгер CARDIO функциясы тандалса, CARDIO 55%-TAG маанисин коюу үчүн UP (▲) жана DOWN (▼) баскычтарын колдонуңуз (18-сүрөттү караңыз).
- Машыгуу убактысын коюуга өтүү үчүн MODE баскычын басып, андан кийин колдонуучунун жөндөөлөрү режимине (In custom mode) өтүү үчүн MODE баскычын дагы бир жолу басыңыз.



Сүрөттө:

1. 18-сүрөт

2. 19-сүрөт

- UP/DOWN баскычтары менен жүрөктүн кагуу жыштыгынын каалаган маанисин коюп, андан кийин убакытты коюуга өтүү үчүн MODE басыңыз да, жашты коюу үчүн MODE баскычын дагы бир жолу басыңыз (20-сүрөттү караңыз).
- Андан кийин машыгууну баштоо үчүн START/STOP басыңыз (21-сүрөттү караңыз).
- Система каршылык деңгээлин программага (PROGRAM) ылайык автоматтык түрдө тууралайт, каршылыкты кол менен өзгөртүү мүмкүн эмес.
- Машыгуу учурунда кыймылды токтотуу үчүн START/STOP басыңыз, маалыматтарды тазалоо үчүн RESET баскычын басыңыз.
- RESET баскычын 3 секунд кармап турсаңыз, бардык электрондук индикаторлор баштапкы абалга келип, кайра иштей баштайт.



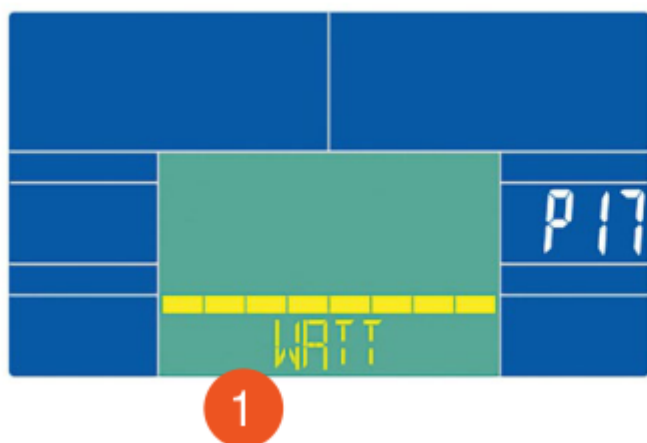
Сүрөттө:

1. 20-сүрөт

2. 21-сүрөт

WATT функциясы

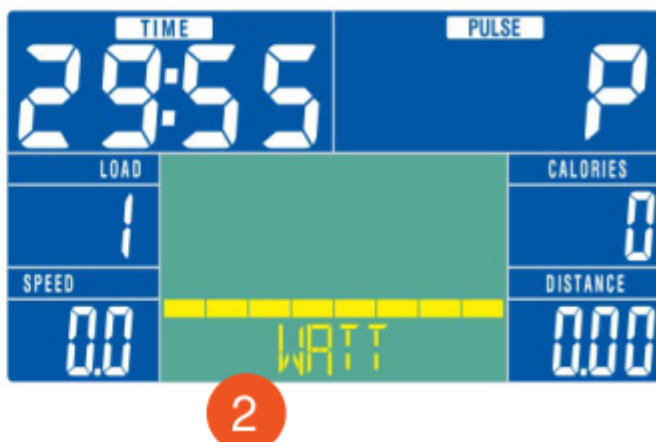
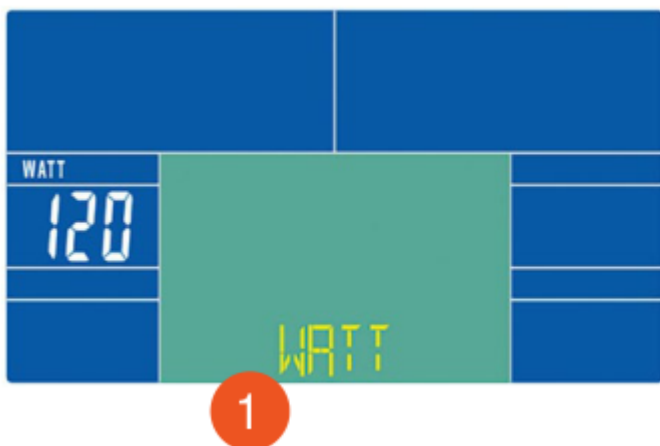
- Эгер WATT функциясы тандалса (22-сүрөттү караңыз), убакытты коюу үчүн UP (▲) жана DOWN (▼) баскычтарын басыңыз (23-сүрөттү караңыз).
- Андан кийин WATT режимине өтүү үчүн MODE баскычын басып, WATT маанисин коюу үчүн UP/DOWN баскычтарын кайра колдонуңуз.
- Машыгууну баштоо үчүн START/STOP басыңыз (24–25-сүрөттөрдү караңыз).
- Система каршылык деңгээлин программага (PROGRAM) ылайык автоматтык түрдө тууралайт, каршылыкты кол менен тууралоо мүмкүн эмес.
- Машыгуу учурунда кыймылды токтотуу үчүн START/STOP басыңыз,
- маалыматтарды тазалоо үчүн — RESET.
- RESET баскычын 3 секунд кармап турсаңыз, бардык электрондук индикаторлор баштапкы абалга келип, кайра иштей баштайт.



Сүрөттө:

1. 22-сүрөт

2. 23-сүрөт



Сүрөттө:

1. 24-сүрөт

2. 25-сүрөт

БАСКЫЧТАРДЫН МИЛДЕТТЕРИНИН СҮРӨТТӨЛҮШҮ

Тез жөнгө салуу функциясы бар UP (▲) / DOWN (▼) баскычтары:

- Баскычты 1,5 секунд кармап турганда маани 8 кадамга чоңоет же азаят, коё бергенден кийин өзгөрүү токтойт.
- Режимди тандаңыз: MANUAL, BEGINNER, ADVANCE, SPORTY, CARDIO, WATT жана башка спорт режимдери.
- Жөндөө режимине киргенден кийин параметрлерди циклдүү тандоо үчүн UP же DOWN баскычтарын колдонуңуз.
- Эгер режим тандалбаса жана START басылса, машыгуу дароо башталат.
- UP/DOWN баскычтары менен которуштурууда тандоо удаалаштыгы төмөнкүдөй: MANUAL → BEGINNER → ADVANCE → SPORTY → CARDIO → WATT жана башка режимдер (циклде).
- Деңгээл өзгөргөндө баскычтар TIME, DISTANCE, CALORIES параметрлерин, ошондой эле дисплейдеги тиешелүү графикти (CHART) өзгөртөт.
- MANUAL режиминде TIME, DISTANCE, CALORIES же PULSE тандалса, маанилерди тууралоо үчүн UP/DOWN колдонуңуз. Баскычтар жөндөөлөрдү циклдүү өзгөртөт.
- TIME режими BEGINNER, ADVANCE, SPORTY, WATT, HRC функцияларында да жеткиликтүү.
- Параметрлерди акырындык менен өзгөртүү үчүн UP/DOWN баскычтарын басып, бир кадамга көбөйтүңүз же азайтыңыз, ал эми баскычты 1,5 секунд кармап турганда параметр ± 8 кадамга өзгөрөт, коё бергенден кийин тууралоо токтойт.

QUICK START деңгээлин тууралоо:

- START режиминде MANUAL режиминин деңгээлин өзгөртүүгө болот; экранда жазуу жана жүктөмдүн (LOAD) мааниси көрүнөт.
- Эгер UP/DOWN баскычтары 3 секунд бою басылбаса, WATT мааниси көрүнөт.

CARDIO (H.R.C.) режими

- Эгер CARDIO (H.R.C.) режими тандалса, тандоону ырастоо үчүн MODE баскычын басыңыз.
- Дисплейде жашка негизделген жүрөк кагуусунун эсептелген мааниси көрүнөт.
- Эгер максат (TARGET) тандалса, жүрөк кагуусунун максаттуу мааниси PULSE терезесинде көрсөтүлүп, тандагандан кийин жыпылыктай баштайт.
- TARGET маанисин өзгөртүү үчүн UP/DOWN баскычтарын колдонуңуз, андан кийин убакытты, жашты жана жүрөк кагуусун коюу үчүн MODE басыңыз. UP/DOWN баскычтары циклдүү иштейт.

WATT режими

- WATT режими тандалганда WATT мааниси жыпылыктап, жөндөөнү күтөт (демейки боюнча: убакыт — 30 мүнөт, кубаттуулук — 120).
- WATT кубаттуулугунун маанисин коюу үчүн UP же DOWN баскычтарын колдонуңуз, андан кийин ырастоо үчүн MODE басыңыз.
- Старттан кийин каршылык деңгээли тандалган WATT маанисине жана колдонуучу киргизген машыгуу программасынын түрүнө жараша автоматтык түрдө тууралайт.

MODE баскычы

- Жөндөө үчүн жеткиликтүү параметрлерди (TIME, DISTANCE, CALORIES) тандоого мүмкүндүк берет.
- Параметрди удаалаштык менен тандоо үчүн ушул баскычты басыңыз (MANUAL режиминде).
- Параметр тандалгандан кийин LCD экранында тиешелүү маани көрүнөт (1HZ бирдигинде).
- Функцияны тандагандан кийин кийинки кадамга өтүү үчүн ENTER баскычын басыңыз.
- Өткөндөн кийин мурунку параметрди өзгөртүүгө болбойт.
- Бул аракеттер STOP режиминде гана жеткиликтүү.
- Машыгуу учурунда MODE басылганда — функция активдүү эмес.

RESET баскычы

- Жалпы баштапкы абалга келтирүү. STOP режиминде бул баскыч басылганда түзүлүш башкы менюга кайтат.
- Экранда MANUAL режими жыпылыктайт, жана UP/DOWN баскычтары менен башка режимди тандоого болот (BEGINNER → ADVANCE → SPORTY → CARDIO → WATT).
- Андан кийин бардык параметрлердин маанилерин (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, WATT) баштапкы абалга келтирүүгө болот.
- MANUAL режиминде машыгууну баштоо үчүн START басууга же башкы экранга кайтуу үчүн RESET басууга болот.

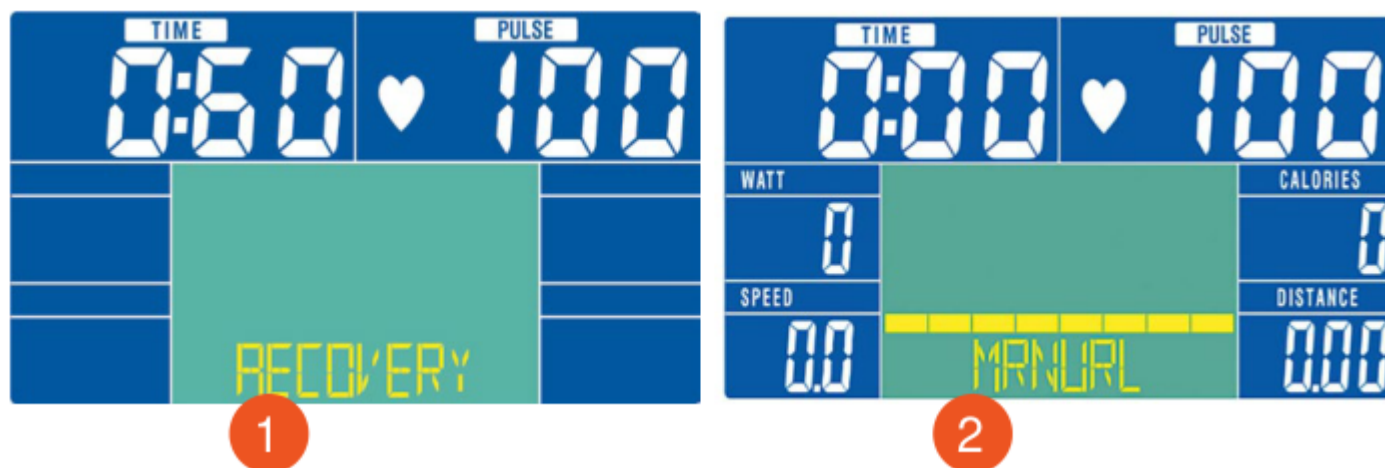
START/STOP баскычы

- Бул баскыч басылгандан кийин система машыгуу параметрлерин эсептеп, көзөмөлдөй баштайт.
- Баскыч кайра басылганда машыгуу убактылуу токтойт же токтотулат.
- MANUAL режиминде START баскычы да машыгууну учурдагы параметрлер менен баштайт, ал эми RESET түзүлүштү башкы менюга кайтарат.

RECOVERY баскычы

- Эгер тамыр кагышынын (PULSE) сигналы келбесе, RECOVERY баскычын басуунун таасири жок.
- Жүрөк кагуусунун мааниси көрүнгөндөн кийин ушул баскычты басыңыз:
- Калыбына келтирүү (RECOVERY) режиминин TIME жана PULSE функциялары иштейт,
- Башка бардык функциялар өчүрүлүп, көрсөтүлбөйт (26-сүрөттү караңыз).

- TIME терезесинде 0:60 секунддан тескери эсептөө көрүнөт.
- Эгер эсептөө учурунда тамыр кагышынын сигналы келбесе, бул автоматтык аяктоого таасир этпейт.
- PULSE терезеси жүрөктүн чыныгы кагуу жыштыгын көрсөтөт.
- Эсептөө аяктагандан кийин дисплейде «FX» жазуусу пайда болот (24-сүрөттү караңыз, мында X = 1–6) жана кыска «beer» сигналы угулат.
- Андан кийин чоң экранда (B area) кайрадан учурдагы тамыр кагышы көрүнөт.
- Кадимки дисплейге кайтуу үчүн RECOVERY баскычын дагы бир жолу басыңыз: мотор нөлгө келтирилет, ал эми түзүлүш LEVEL 1 абалына өтүп, кийинки аракеттерди күтөт.
- Эгер дисплейде «FX» пайда болсо, бул баскычты кайра басыңыз — кадимки көрсөтүү режими калыбына келет.
- Кайра басканда калыбына келтирүү процесси кайрадан башталат (27-сүрөттү караңыз).
- RECOVERY баскычын ошондой эле калыбына келтирүү режими аткарылып жатканда андан чыгуу үчүн колдонсо болот.



Сүрөттө:

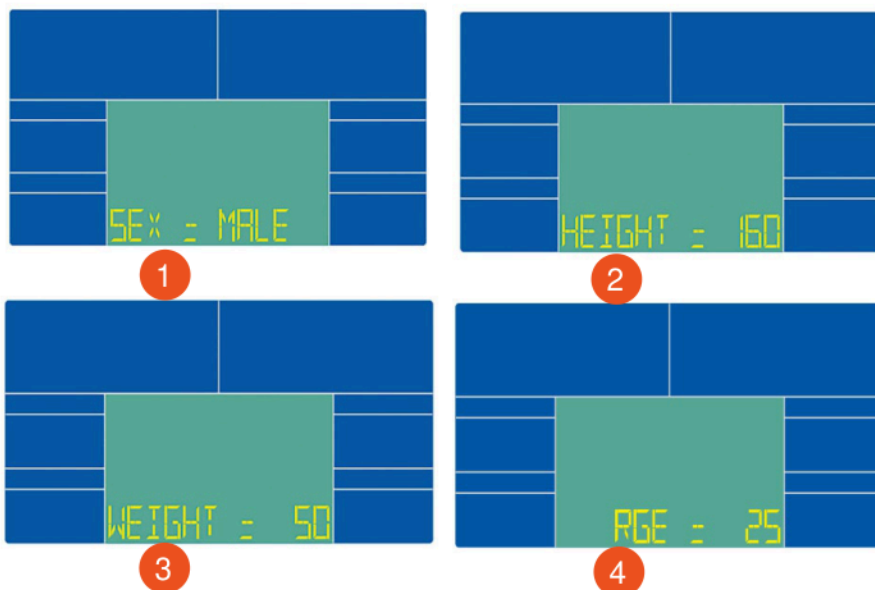
1. 26-сүрөт

2. 27-сүрөт

BODY FAT баскычы

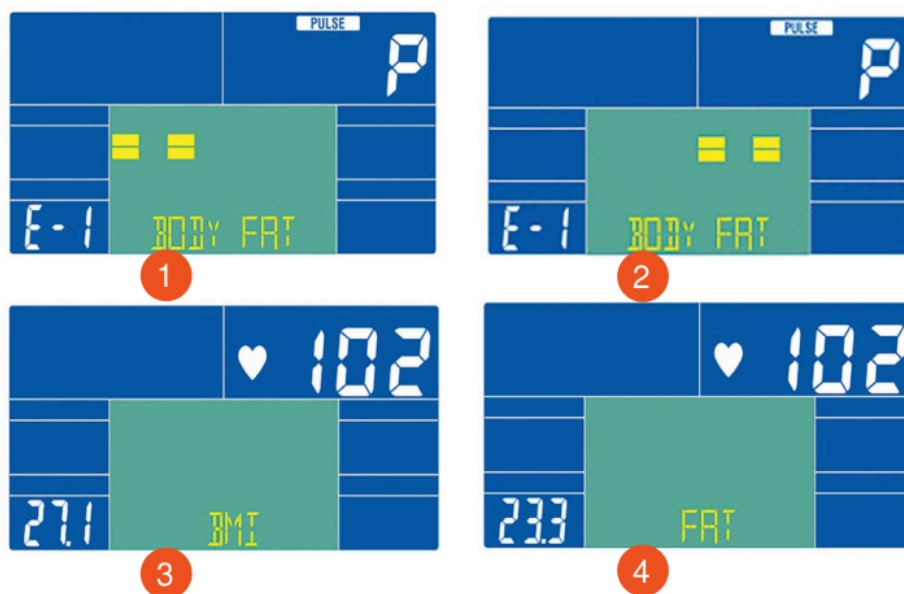
Бул баскыч басылгандан кийин:

- Жынысты тандоо үчүн UP/DOWN колдонуңуз.
- MODE басыңыз, андан кийин UP/DOWN менен бойду коюңуз.
- MODE баскычын кайра басып, UP/DOWN менен салмакты коюңуз.
- MODE баскычын дагы бир жолу басып, UP/DOWN менен жашты коюңуз.
- Андан кийин MODE басыңыз, жана программа автоматтык түрдө тестке өтөт.
- Сенсордук туткаларды кармаңыз — түзүлүш организмдеги майдын деңгээлин өлчөй баштайт.



Сүрөттө:

1. 28-сүрөт
2. 29-сүрөт
3. 30-сүрөт
4. 31-сүрөт



Сүрөттө:

1. 32-сүрөт
2. 33-сүрөт
3. 34-сүрөт
4. 35-сүрөт

Bluetooth-тиркеме функциясы

- Бул түзүлүш FitShow, Zwift жана Kinomap тиркемелери менен шайкеш келет.

- Колдонуу үчүн бул тиркемелерди App Store же Google Play дүкөнүнөн жүктөп алыңыз.

Эскертүү: Бул электрондук түзүлүштө кубаттоо функциясы бар жана ал көп энергия керектейт. Туруктуу иштешин камсыз кылуу үчүн кубаттуулугу 9V 1A кем эмес кубат бирдигин же өндүрүүчү берген оригиналдуу кубат адаптерин колдонуу сунушталат.

КАТАЛАР ТАБЛИЦАСЫ ЖАНА АЛАРДЫ ОҢДОО ЖОЛДОРУ

Ката коду	Көйгөйдүн сүрөттөмөсү	Мүмкүн болгон себеп	Чечим
E01	E01 ката, зуммер 9 үн сигналын берет	Консоль редуктордун потенциалын аныктабайт	1. Редуктордун потенциал сигналынын бар-жоктугун текшериңиз (зарыл болсо, редукторду алмаштырыңыз). 2. Зымдар жгутунун бүтүндүгүн текшериңиз (зарыл болсо, жгутту алмаштырыңыз).
E02	E02 ката, зуммер 9 үн сигналын берет	Консоль редуктордун потенциалынын мааниси коюлган диапазондон ашып кеткенин аныктайт	Редуктордун потенциал сигналын текшериңиз (зарыл болсо, редукторду алмаштырыңыз).
E03	E03 ката, зуммер 9 үн сигналын берет	Берилген убакыт ичинде (30 секунд) консоль редуктордун потенциалынын берилген маанисин аныктабайт	1. Редуктордун потенциал сигналын текшериңиз (зарыл болсо, редукторду алмаштырыңыз). 2. Түзмөктү өчүрүп, кайра күйгүзүңүз, андан кийин редуктор кадимкидей иштеп жатканын текшериңиз (механикалык тоскоолдуктар же кысылып калуу жокпу); зарыл болсо, редукторду алмаштырыңыз.

КАМ КӨРҮҮ, САКТОО ЖАНА ТЕХНИКАЛЫК ТЕЙЛӨӨ

Тазалоо

Кылдат тазалоо эллипс тренажёрунун кызмат мөөнөтүн узартат. Түзүлүштү таза кармоо үчүн чаңды үзгүлтүксүз тазалап туруңуз.

Бутуңуздагы бут кийим таза экенин текшериңиз жана тренажёрдун ичине бөтөн нерселердин кирип кетишине жол бербейиз.

ЖЫЛЫТУУ ЖАНА ЭС АЛДЫРУУЧУ КӨНҮГҮҮЛӨР

Ийгиликтүү машыгуу программасы үч бөлүктөн турат: жылытуу, аэробдук көнүгүүлөр жана эс алдыруучу көнүгүүлөр.

Жылытуу — машыгуунун эң маанилүү бөлүгү, аны ар бир машыгуудан мурун аткаруу керек.

Жылытуу денени ысытууга, булчуңдарды созууга жана организмди кыйыныраак жүктөмдөргө даярдоого жардам берет.

Машыгуудан кийин жылытуу көнүгүүлөрүн кайталоо булчуң чыңалуусун басаңдатууга жана ооруну жеңилдетүүгө жардам берет.

Төмөндө көрсөтүлгөндөй ылайыктуу жылытуу жана эс алдыруучу көнүгүүлөрдү аткаруу сунушталат:



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 айлантиңыз; андан кийин оң ийниңизди көтөрүп, артка карай 5 жолу айлантиңыз, 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.



Төрт баштуу булчуңду 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

- Кепилдик мөөнөтү товар сатылган күндөн тартып башталат.
- Кепилдик заводдук кемчиликтен же материалдардын кемчиликтеринен келип чыккан бузулууларга жайылтылат.
- Кепилдик тейлөө ыйгарым укуктуу тейлөө борборлорунда жүргүзүлөт.
- Товар кепилдик мөөнөтүнүн ичинде бузулган учурда сатып алуучу диагностика жана оңдоо үчүн тейлөө борборуна ушул кепилдик барагын жана товарды толук топтому менен көрсөтүшү керек.
- Кепилдик учуру тастыкталган учурда товарды оңдоо же алмаштыруу акысыз жүргүзүлөт.
- 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 сактабоодон 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.

Генаи кепилдик барагы толугу менен

ТЕХНИКАЛЫК ПАРАМЕТРЛЕР

Параметр	Мааниси
Кубаттуулук	260 Вт
Маховиктин салмагы	10 кг
Колдонуучунун максималдуу салмагы	150 кг

Параметр	Мааниси
Таза салмагы	49 кг
Брутто салмагы	55 кг
Чогултулган абалдагы өлчөмдөрү	1360×600×1670 мм

Өндүрүүчү: Zhejiang Lijiujia Sports Equipment Co., Ltd. ADD No.88 Yuegui South Road, Xicheng Street, Yongkang, Zhejiang, China.

ТЕЙЛӨӨ

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

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

Расмий сайт genau.kg