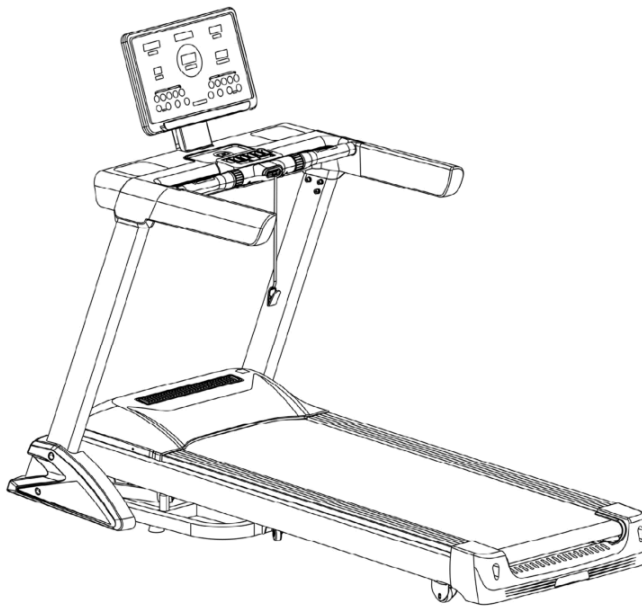


Genau Crown G530L электр чуркоо жолу

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Genau Crown G530L чуркоо жолун сатып алганыңыз үчүн ыраазычылык билдиребиз. Коопсуздугуңузду жана ден соолугуңузду камсыз кылуу үчүн жабдууну туура колдонуңуз. Колдонуудан мурун төмөнкү маалымат менен кылдат таанышып чыгыңыз.

Чуркоо жолун 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! Тренажёр менен иштөөнү баштоодон мурун колдонуу боюнча колдонмону окуп чыгыңыз. Бул колдонмону жабдууну колдонуунун бүткүл мөөнөтү бою сактаңыз.

Сактык эскертүүсү!

Ар кандай фитнес-программаны баштоодон мурун медициналык текшерүүдөн өтүшүңүз керек, айрыкча эгер сизде:

- жогорку кан басымы, холестериндин жогорку деңгээли, кант диабети, өнөкөт дем алуу же жүрөк оорулары болсо;
- үй-бүлөңүздө жогоруда аталган абалдардын бири болгон болсо;
- кош бойлуу болсоңуз;
- 35 жаштан улуу болсоңуз;
- тамеки чексеңиз жана/же семирүүдөн жапа чексеңиз;
- акыркы бир жылда дене тарбиясы менен үзгүлтүксүз машыкпасаңыз;
- башка өнөкөт оорулар же дене бузулуулары болсо; же кандайдыр бир дары-дармектерди кабыл алсаңыз.

Эгер чуркоо жолун колдонуп жатканда баш айлануу, көкүрөктөгү оору, жүрөк айлануу же башка адаттан тыш белгилерди сезсеңиз, көнүгүүнү дароо токтотуңуз. Улантуудан мурун дарыгер менен кеңешиңиз.

Колдонуунун максаты

- Бул моделди чуркоо же басуу үчүн колдонсо болот.
- Үйдө колдонууга ылайыктуу.

Эскертүү: Жабдууну коммерциялык же медициналык максатта колдонууга тыюу салынат. Бардык тренажёрлор үйдө колдонуу үчүн гана арналган жана коммерциялык же коомдук жайларда колдонулушу мүмкүн эмес.

Жалпы сактык чаралары

Имарат ичинде гана колдонуу

Тренажёр кургак жана таза бөлмөлөр үчүн гана ылайыктуу. Аны нымдан, чаңдан жана күндүн түз нурунан алыс кармаңыз. Жабдууну жылуулук же суу булактарынын жанына, мисалы, ваннага же ашканага койбоңуз.

Электр коопсуздугу

- Жерге туташтырылган розеткаларды гана колдонуңуз, башка шаймандар менен бирге туташтырбаңыз.
- Бузулган электр зымын адис гана алмаштырышы керек.
- Тренажёр колдонулбай турганда аны электр тармагынан ажыратыңыз.
- Сайгычты жана зымдарды нымдуу кол менен кармабаңыз.

- Ысып кеткенде же ашыкча жүктөлгөндө система автоматтык түрдө өчөт. Тармактагы чыңалууну текшерүү жана көйгөй табылса бузук бөлүктөрдү алмаштыруу талап кылынат.

Балдардын колдонуусу

- Балдар чоңдордун көзөмөлү астында гана машыга алышат.
- Жабдуу оюн үчүн арналган эмес.
- Балдар чоңдордун көзөмөлүсүз тренажёрдун жанында болбошу керек.

Мүмкүнчүлүгү же аракетке жөндөмдүүлүгү чектелген адамдардын колдонуусу

Мүмкүнчүлүгү же аракетке жөндөмдүүлүгү чектелген адамдар дарыгердин же байкоочунун көзөмөлү астында болушу керек.

Кийим жана бут кийим

Спорттук кийим жана бут кийим кийиңиз. Тренажёрдун механизмдерине жана кыймылдуу бөлүктөрүнө илинип калышы мүмкүн болгон кең же салаңдаган кийимден качыңыз.

Орнотуу жайына коюлуучу талаптар

Ээси тренажёрду колдонуу учурунда анын айланасындагы мейкиндикке коюлуучу талаптарды, ыктыярдуу жана тармактык стандарттарды, өрт коопсуздугу эрежелерин, ошондой эле улуттук мыйзамдардын башка талаптарын өз алдынча эске алышы керек. ЕБ эрежелерине ылайык тренажёрдун айланасындагы минималдуу мейкиндик боюнча сунуштар: 2017-жылдын 1-мартынан тартып тренажёрго жетүү жана анын айланасынан өтүү үчүн минималдуу аралык тренажёрдун сол, оң жана алдыңкы жагынан 0,5 м, ал эми чуркоо тренажёрунун артынан 2 метр.

Чогултууга коюлуучу талаптар

Чогултуу боюнча нускамаларды аткарыңыз жана тренажёрду тегиз бетте гана чогултуңуз. Чогултуу аяктаганга чейин тренажёрду электр тармагына туташтырбаңыз. Тизмеге ылайык бардык тетиктер бар экенин текшериңиз. Чогултууда кыйынчылыктар пайда болсо, сатуучуга кайрылыңыз.

Колдонуучунун максималдуу салмагы

Мүнөздөмөлөрдө көрсөтүлгөн колдонуучунун салмагына карата чектөөлөрдү сактаңыз.

Тыюу салынган аракеттер

- Тренажёрдо секирбеңиз, аны чайкалтпаңыз жана жылаңайлак чуркабаңыз.
- Чогултуу толук аяктабаса же жабдуунун ички механизмдери көрүнүп турса, тренажёрду колдонбоңуз.
- Кемчилиги же бузулуусу бар тренажёрду колдонбоңуз.
- Өзүңүздү жаман сезсеңиз, тренажёрду колдонбоңуз.
- Тренажёрдо бир эле учурда бир гана адам машыга алат.

- Тренажёрду алкогольдук же баңгизаттык мас абалында колдонбоңуз.
- Колдонуу учурунда бөтөн адамдарды, жаныбарларды жана балдарды жабдуунун кыймылдуу бөлүктөрүнө жакындатпаңыз — бул жаракатка алып келиши мүмкүн.

Колдонуу жана коопсуздук

Жылытуу көнүгүүсү

Машыгуудан мурун булчуңдарды сөзсүз жылытыңыз.

Жабдууну кароо

Ар бир колдонуудан мурун чуркоо жолунун тетиктери жана кыймылдуу элементтери эскиргенин текшериңиз. Тренажёр толук иштеп жатканына жана коопсуз экенине ынаныңыз.

Чуркоо тасмасы

Жаракат албаш үчүн чуркоо тасмасына чыкканда же андан түшкөндө өзгөчө этият болуңуз.

Машыгууну баштоо жана чуркоо тасмасын жүргүзүү

Капталдагы тепкичтерге туруңуз, «Старт» баскычын басып, тасма жай ылдамдыкта кыймылдай баштаганын күтүңүз. Андан кийин чуркоо жолуна этияттык менен чыгыңыз. Бул ишке киргизүүдө кыймылдаткычка түшкөн жүктү азайтат.

Коопсуздук ачкычы

Коопсуздук ачкычын кийимиңизге сөзсүз бекитиңиз. Ал өзгөчө кырдаалда тренажёрду токтотот. Ачкычты балдардан алыс сактаңыз.

Ден соолукту көзөмөлдөө

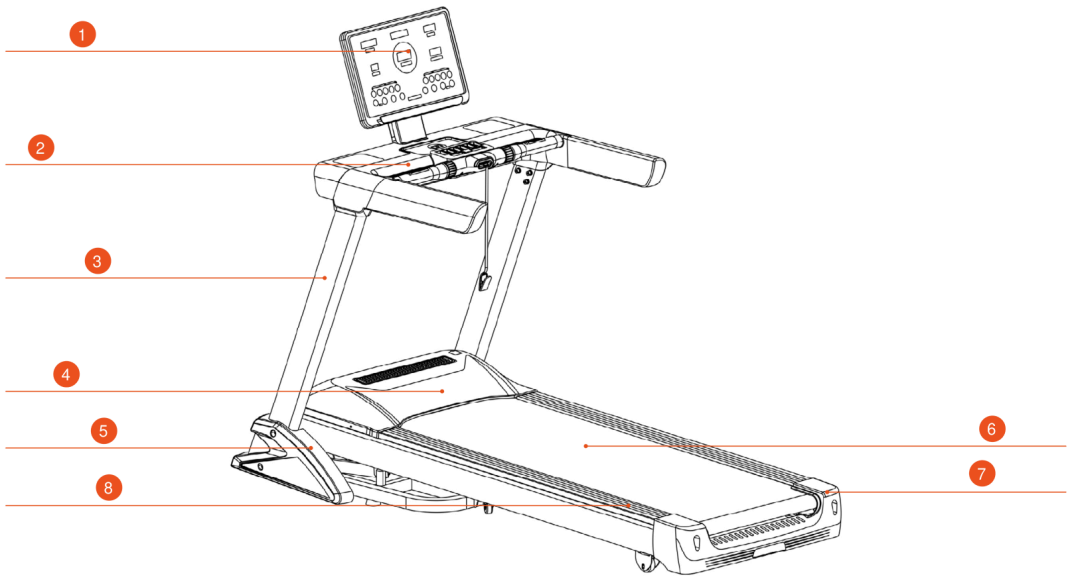
Эгер баш айлануу, көкүрөктөгү оору же башка оорууну сезсеңиз, машыгууну дароо токтотуп, дарыгерге кайрылыңыз. 35 жаштан улуу же өнөкөт оорулары бар адамдарга машыгууну баштоодон мурун дарыгер менен кеңешүү сунушталат.

Утилдештирүү

Бул жабдуудагы электрондук компоненттер айлана-чөйрө үчүн коркунучтуу деп эсептелет. Улуттук мыйзамдарга ылайык тийиштүү утилдештирүүнү камсыз кылууңузду суранабыз.

Эскертүү: Жүрөктүн кагышын өлчөөнүн тактыгы бир катар факторлорго көз каранды экенин эсиңизде тутуңуз, анын ичинде физиологияга, колдонуучунун жашына, жабдууну жана жүрөк ритмин өлчөө тутумун колдонуу ыкмаларына, тышкы тоскоолдуктарга жана алынган жана иштетилген жүрөк ритминин маалыматтарынын тактыгына таасир этиши мүмкүн болгон башка факторлорго. Демек, медициналык эмес жабдуу жүрөк ритмин өлчөө маалыматтарынын тактыгына кепилдик бере албайт.

БУЮМДУН КОМПОНЕНТТЕРИНИН СҮРӨТТӨМӨСҮ



Сүрөттө:

- 1. Консолдун дисплейи
- 2. Консоль
- 3. Тик тирөөч
- 4. Кыймылдаткычтын капкагы
- 5. Кооздук капкак
- 6. Чуркоо тасмасы
- 7. Учтагы бөкө
- 8. Капталдагы багыттагыч

Аксессуарлар пакетинин мазмуну

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
1	Ички алты кырдуу M10×50 бурама	даана	4
2	M8×20 комбинацияланган бурама	даана	10

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
3	M8×50 комбинацияланган бурама	даана	4
4	ST4×25 өзү кесүүчү бурама	даана	2
5	6 мм алты кырдуу ачкыч	даана	1
6	Коопсуздук ачкычы	даана	1
7	Силикон майлагыч	даана	4
8	Колдонуучунун колдонмосу	даана	1
9	Кубат кабели	даана	1

Таңгактын тизмеси

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
1	Чогултулган чуркоо жолу	топтом	1
2	Коргоочу капкак	топтом	1
3	Аксессуарлар пакети	топтом	1

Масштаб: Бурамалардын узундугун өлчөөчү сызгыч басма колдонмодо бар. Телефондун экранында өлчөмү чыныгыга дал келбейт.

ЧОГУЛТУУ

Орнотуу учурунда адегенде бардык бурамаларды бош бекитип коюңуз. Алкак толук чогултулгандан кийин — биротоло катуу бураңыз.

КАДАМ 1

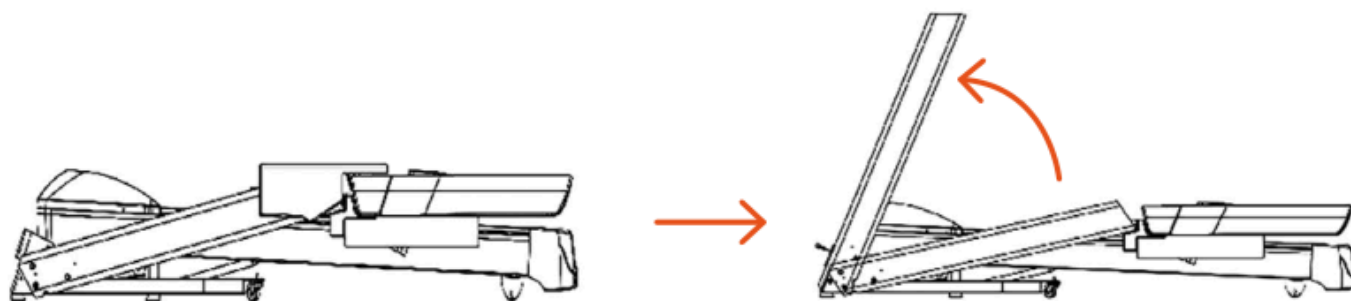
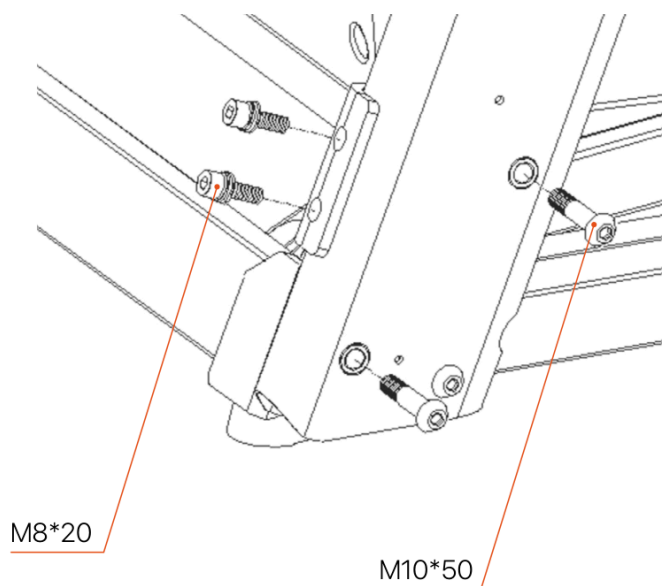


Рис. 1

- Кутуну ачып, тренажёрду этияттык менен чыгарып, полго коюңуз.
- Негизги алкакты жана тирөөчтөрдү негизге жана пенопластка бекитип турган нейлон кысмактарды алып салыңыз.
- Андан кийин оң жана сол тирөөчтөрдү сүрөттө көрсөтүлгөндөй буруп, өйдө көтөрүңүз (1-сүрөттү караңыз).

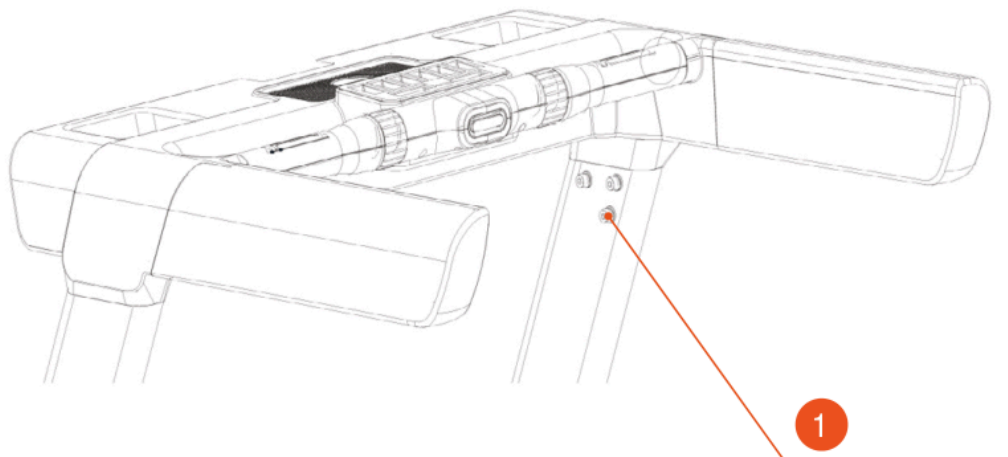
Эскертүү: Жабдуу оор — орнотууну кеминде эки адам жүргүзүшү керек.

КАДАМ 2



- №6 алты кырдуу ачкычтын жардамы менен М10×50 бурамаларын жана ички алты кырдуу М8×20 бурамаларын тирөөчтөр аркылуу киргизип, бекитиңиз (толук катуу бурабаңыз).

КАДАМ 3



Сүрөттө:

1. M8×20 бурама

- Үч адам болуп иштеңиз: 2 адам электрондук панелди тирөөчтөрдүн үстүнкү бөлүгүнө чейин көтөрөт; 1 адам оң тирөөчтөгү сигнал кабелин дисплейдин оң тарабындагы кабель менен туташтырат.
- Кабелди тирөөчтүн ичине жашырыңыз.
- Панелди тирөөчтөргө киргизиңиз. Бекитүү үчүн №6 ачкычты жана M8×20 бурамаларын колдонуңуз (толук катуу бурабаңыз).

Эскертүү: Кабель кысылып калбаганына жана буралбаганына ынаныңыз!

КАДАМ 4

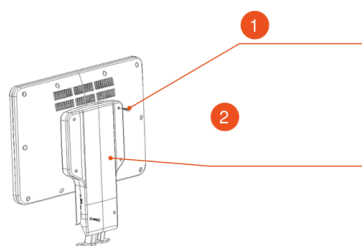


Рис. 1

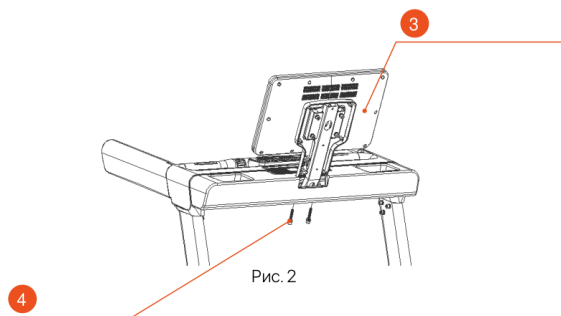


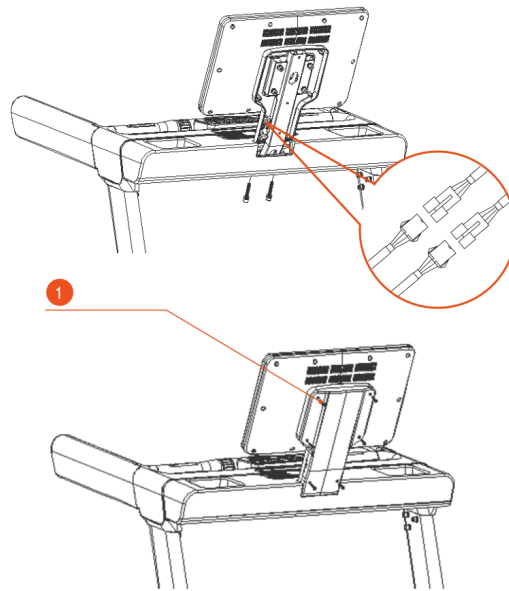
Рис. 2

Сүрөттө:

1. ST4×25 бурама
2. Таяныч алкагынын астыңкы капкагы
3. Консолдун дисплейи
4. M8×50 бурама

- Крест бурагычтын жардамы менен дисплей блогундагы таяныч алкагынын астыңкы капкагын алып, жалпак баштуу эки ST4×25 бураманы сактап коюңуз (1-сүрөттү караңыз).
- Андан кийин бекитүү блогун электрондук панелге орнотуп, монтаждык тешиктер менен дал келтириңиз (этият болуңуз — зымдарды кысып албаңыз).
- Ички алты кырдуу M8×50 бурамалары менен бекитиңиз (2-сүрөттү караңыз).

КАДАМ 5

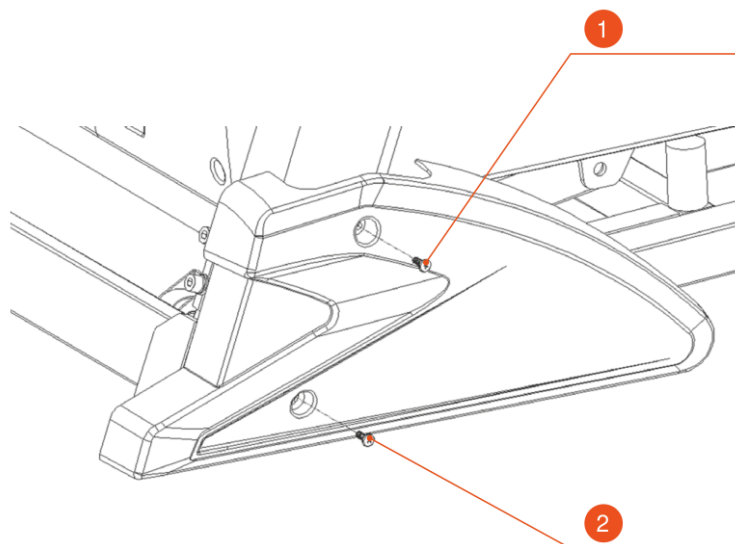


Сүрөттө:

1. ST4×25 бурама

- Консолдон жана блоктон келген сигнал зымдарын бирден туташтырыңыз (бирин бирине).
- Калган зымдарды корпустун ичине жашырыңыз.
- Андан кийин крест бурагычтын жардамы менен таяныч алкагынын астыңкы капкагын ST4×25 бурамалары менен кайра бурап бекитиңиз.

КАДАМ 6



Сүрөттө:

1. M5×14 бурама

2. M5×14 бурама

- 4-кадамга өтүүдөн мурун бардык бурамаларды биротоло катуу бураңыз. Эгер бул көп функциялуу модель болсо, бул кадамды чогултуунун эң аягында аткарыңыз.
- Адегенде крест бурагычтын жардамы менен негиздин сол жана оң тарабындагы M5×14 бурамаларын бурап чыгарыңыз.
- Андан кийин ошол эле бурамалар менен эки тараптагы коргоочу капкактарды бекитиңиз.

Эскертүү: Жогоруда сүрөттөлгөн кадамдар бир функциялуу чуркоо жолуна тиешелүү. Көп функциялуу модель үчүн бул кадамдарды аткаргандан кийин орнотууну төмөнкү нускамага ылайык улантыңыз.

КАДАМ 7

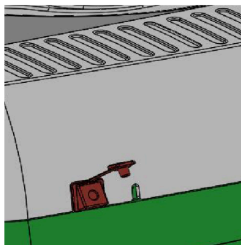


Рис. 1



Рис. 2

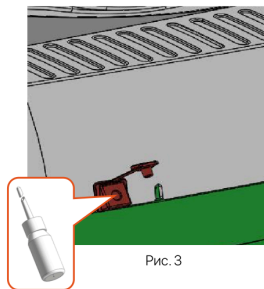


Рис. 3

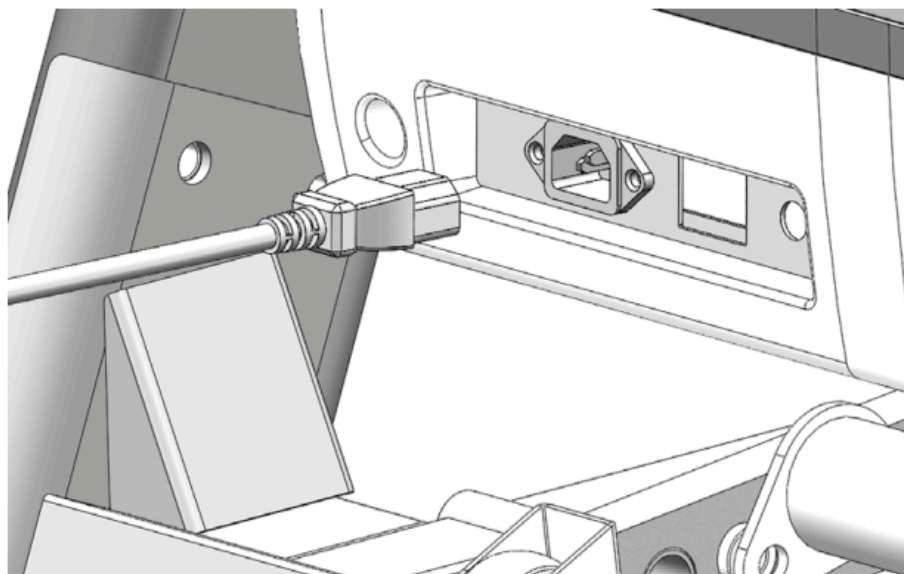


Рис. 4

Чуркоо жолун биринчи жолу колдонуудан мурун майлоо зарыл. Силикон майлагычты кошуу тартиби:

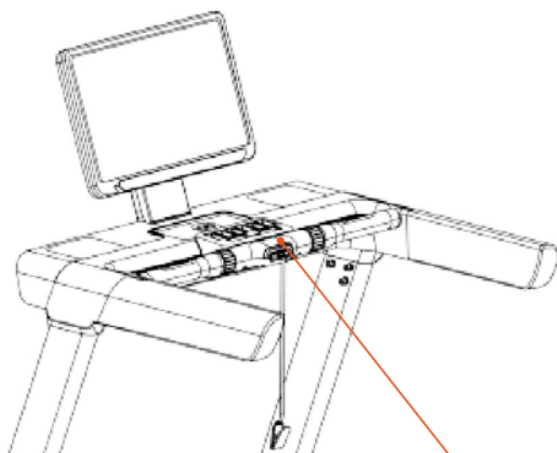
- Кыймылдаткычтын капкагынын алдыңкы бөлүгүндө майлагыч бөлүгүнүн капкагын ачыңыз (1-сүрөттү караңыз);
- Майлагыч түтүгүнүн үстүнкү бөлүгүн кайчы менен кесиңиз (2-сүрөттү караңыз);
- Майлагыч бөтөлкөсүнүн оозун тренажёрдогу куюучу тешик менен дал келтириңиз (3-сүрөттү караңыз), андан кийин майды ичине сыгып куюп, капкагын жабыңыз.
- 50 мл ашык эмес май кошуңуз (100 мл ашырбаңыз — 4-сүрөттү караңыз, антпесе май ашып төгүлөт).
- Калган эки бөтөлкөнү сактап коюңуз. Биринчисиндеги май түгөнгөндө, кийинки бөтөлкөлөрдү ушундай эле жол менен кошуңуз.

КАДАМ 8



- Электр кабелин тренажёрдогу уячага туташтырыңыз (сүрөттү караңыз).

КАДАМ 9



Сүрөттө:

1. Коопсуздук ачкычы

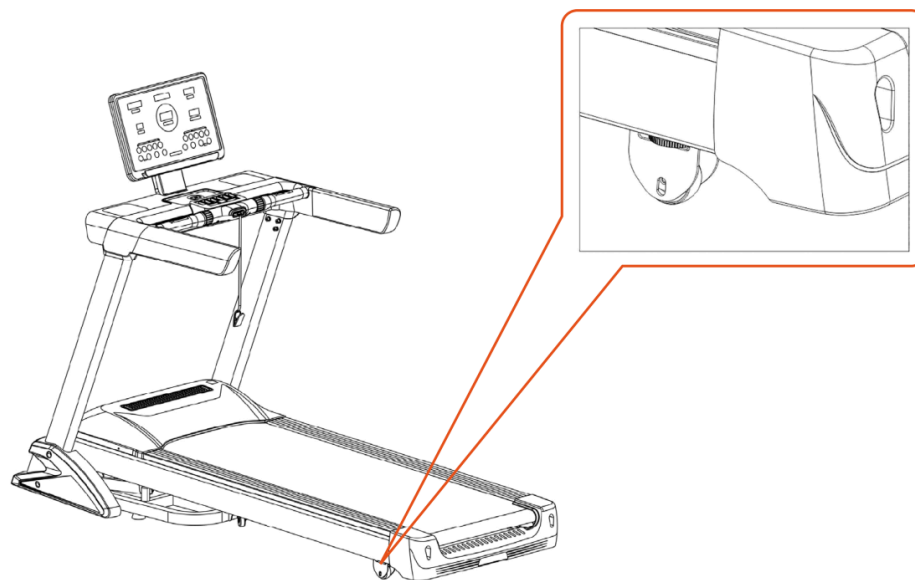
- Коопсуздук ачкычын сүрөттө көрсөтүлгөндөй орнотуңуз — тренажёр ачкыч орнотулуп, Start/Pause баскычы басылганда гана иштейт.
- Коопсуздук ачкычы — кызыл түстө. Шаймандар салынган пакеттин ичинде магнити жана жиби бар кызыл буюм бар — бул ачкыч.
- Магниттүү учун башкаруу панелинин астындагы сары жапшырмага коюңуз.

Эскертүү: Магниттүү ачкыч башкаруу панелинин астындагы сары жапшырмага орнотулганда гана иштетүү мүмкүн.

Эскертүү: Орнотуунун бардык этаптары талаптарга ылайык аткарылганына ынануу маанилүү. Ушундан кийин гана бардык бурамаларды бирдей катуу бураңыз. Эч нерсе калтырылбаганын жана баары туура чогултулганын текшергенден кийин гана электр кубатын туташтырууга болот.

Пол менен деңгээлди тууралоо ыкмасы

Эгер арткы роликтер менен полдун ортосунда боштук болсо, роликтер полго тийгенге чейин арткы тууралоочу тиштүү дөңгөлөктү саат жебесине каршы буруңуз.

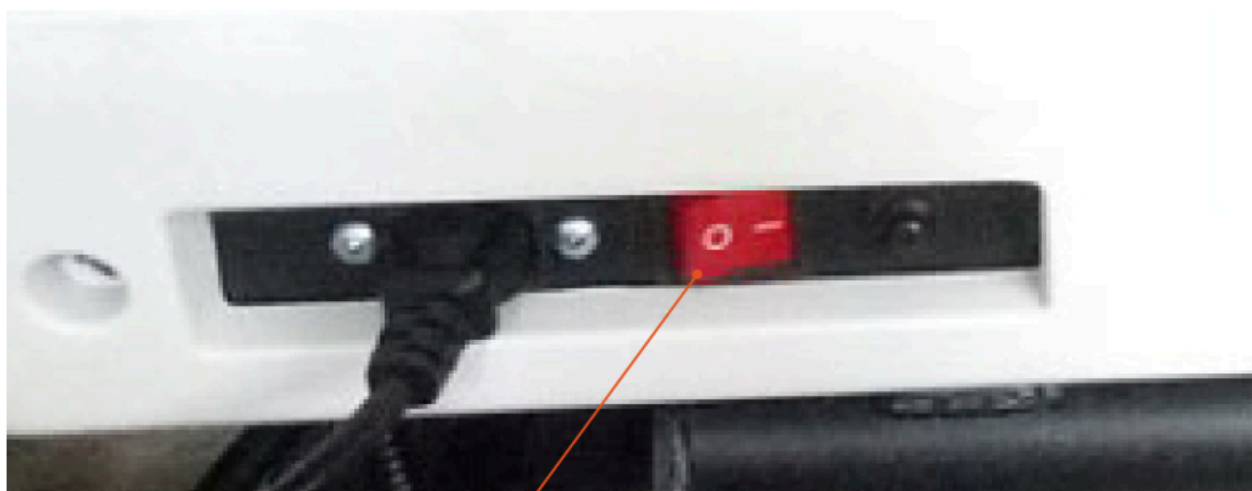


КОЛДОНУУ БОЮНЧА НУСКАМА

Чуркоо жолун колдонуу

- Электр кубатын туташтырып, (кызыл түстөгү) которгучту күйгүзүңүз — ал жанат.
- Андан кийин «бип» үн сигналы угулат жана экран күйөт. (Эгер түстүү дисплей колдонулса, баштапкы экран пайда болгонун күтүңүз.)

Колдонулбай турганда коопсуздук ачкычын балдар жете албаган жерде сактаңыз. Ошондой эле топтомдогу майлагыч бөтөлкөлөрүн балдардан алыс сактаңыз. Кокустан ичке кирип кетсе же көзгө тийсе — таза суу менен жууп, дарыгерге кайрылыңыз.

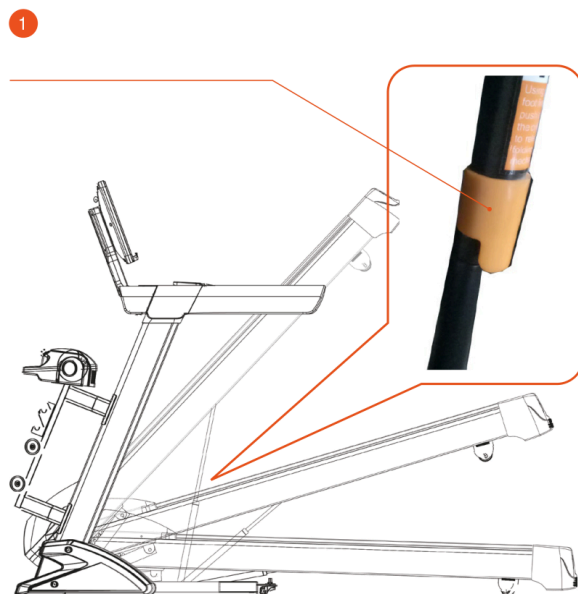


1

Коопсуздук ачкычы

- Чуркоо жолу коопсуздук ачкычы башкаруу панелинин астындагы сары жапшырмага туура орнотулганда гана иштейт.
- Ачкычтын кыскачын кийимиңизге кыстырып коюңуз.
- Шашылыш кырдаалда кыймылдаткычты дароо токтотуу үчүн ачкычты сууруп алыңыз.
- Улантуу үчүн ачкычты кайра орнотуңуз.

Чуркоо жолун бүктөө



Сүрөттө:

1. Чуркоо жолун түшүрүү үчүн бул жерди басыңыз

Чуркоо жолун бүктөө

- Орун үнөмдөө үчүн чуркоо жолун бүктөп коюуга болот.
- Андан мурун кубатты өчүрүп, сайгычты розеткадан сууруңуз.
- Чуркоо платформасын бекигенге чейин кол менен көтөрүңүз.

Чуркоо тасмасын түшүрүү

- Пружинаны бутуңуз менен басып, чуркоо жолун ылдый тартыңыз, андан кийин коё бериңиз — ал акырындык менен түшөт.

КОНСОЛДУ БАШКАРУУ

Кубатты күйгүзүү

Чуркоо жолун иштетүү үчүн «Старт/Пауза» баскычын басыңыз.

Программалардын саны

3 кол программасы жана бир нече автоматтык программа.

Көңүл буруңуз! Коопсуздугуңуз үчүн машыгуу учурунда ачкычты колдонуңуз!

Коопсуздук ачкычынын функциясы

Эгер ачкыч чыгарылса, экранда «E7» пайда болот, чуркоо жолу дароо токтойт жана «бип-бип-бип» сигналы угулат. Ачкыч кайра орнотулгандан кийин экрандагы маалыматтар нөлдөнөт.

Бардык учурларда ачкычты чыгаруу тренажёрду ошол замат токтотот жана экранда билдирүү көрсөтөт. Ачкыч кайра орнотулгандан кийин тутум кайра жүктөлүп, башкы экранга кайтат.

Баскычтардын функциялары

Аталышы	Сүрөттөмөсү
Start/Pause	Чуркоо жолу тынч абалда турганда, аны иштетүү үчүн «Start/Pause» баскычын басыңыз. (Эгер чуркоо жолу иштеп жатса, «Start/Pause» баскычын бир басуу анын ишин убактылуу токтотот, кайра басуу — улантат.)
Stop	Бардык маалыматтар нөлдөнөт жана толук токтогондон кийин чуркоо жолу кол режимине кайтат.
Program	(6 туруктуу программа + 24 автоматтык программа): Күтүү режиминде 6 туруктуу программанын бирин тандап, чуркоо жолун иштетүү үчүн «Start/Pause» баскычын басыңыз. (Эскертүү: 6 туруктуу программанын ар биринин узактыгын өзгөртүүгө болбойт.) Күтүү режиминде кол режими менен автоматтык программалардын ортосунда которуу үчүн баскычты басыңыз. Демейки боюнча Manual режими коюлган. (Эскертүү: P1–P24 автоматтык программаларынын узактыгын жөнгө салууга болот.)
Speed +	Чуркоо жолу иштей баштагандан кийин Speed + баскычын басуу ылдамдыкты акырындап көбөйтөт.
Speed –	Чуркоо жолу иштей баштагандан кийин Speed – баскычын басуу ылдамдыкты акырындап азайтат.
Ылдамдыкты түз тандоо баскычтары	Чуркоо жолу иштеп жатканда бул баскычтар 3 / 6 / 9 / 12 / 15 км/саат ылдамдыгын тез тандоого мүмкүндүк берет.
Incline +	Чуркоо жолу иштеп жатканда Incline + баскычын басуу эңкейиш бурчун көбөйтөт.
Incline –	Чуркоо жолу иштеп жатканда Incline – баскычын басуу эңкейиш бурчун азайтат.
Эңкейишти түз тандоо баскычтары	Чуркоо жолу иштеп жатканда бул баскычтар 3 / 6 / 9 / 12 / 15 эңкейишин тез тандоого мүмкүндүк берет.

Аталышы	Сүрөттөмөсү
Volume +	Музыка ойнотулуп жатканда үндү катуулатат.
Volume –	Музыка ойнотулуп жатканда үндү басаңдатат.

Эскертүү: Эгер Bluetooth'ка туташуу мүмкүн болбосо, AUX портуна MP3 кабели же USB уячасына USB топтогуч туташкан-туташпаганын текшериниз. Эгер туташкан болсо — Bluetooth'ка кайра туташуудан мурун аны ажыратыңыз.

Дисплейдин функциялары

Аталышы	Сүрөттөмөсү
Ылдамдык	Учурдагы кыймыл ылдамдыгын көрсөтөт.
Убакыт	Кол режиминде машыгуу убактысын же башка режимдерде жана программаларда тескери эсептөөнү көрсөтөт.
Аралык	Кол режиминде жана программаларда топтолгон аралыкты же аралыктын тескери эсебин көрсөтөт.
Калориялар	Кол режиминде жана программаларда машыгуу учурунда күйгөн калориялардын санын же калориялардын тескери эсебин көрсөтөт.
Тамыр кагышын өлчөө функциясы	Чуркоо жолу күйүп турганда тамыр кагышынын сенсорун кармаңыз — дисплейде жүрөктүн кагуу жыштыгы көрсөтүлөт.

Маалыматтар маалымдама үчүн гана берилген жана медициналык өлчөө болуп саналбайт.

ПРОГРАММАЛАР

24 автоматтык программа

Коюлган убакыт / 10 = ар бир мезгилдин аткарылуу убактысы.

[illegible]

[illegible]

Программа / Мезгил	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P16 · Ылдамдык	8	12	12	12	12	12	12	12	11	8
P16 · Эңкейиш	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P17 · Ылдамдык	5	7	6	7	6	7	6	7	6	4
P17 · Эңкейиш	3	4	5	4	5	4	5	4	5	2
P18 · Ылдамдык	5	7	6	7	6	7	6	7	6	4
P18 · Эңкейиш	4	5	6	5	6	5	6	5	6	3
P19 · Ылдамдык	5	7	6	7	6	7	6	7	6	4
P19 · Эңкейиш	6	7	8	7	8	7	8	7	8	5
P20 · Ылдамдык	5	7	6	7	6	7	6	7	6	4
P20 · Эңкейиш	8	9	10	9	10	9	10	9	10	7
P21 · Ылдамдык	8	12	10	12	10	12	10	12	10	5
P21 · Эңкейиш	3	6	3	6	3	6	3	6	3	0
P22 · Ылдамдык	9	13	11	13	11	13	11	13	11	6
P22 · Эңкейиш	4	7	4	7	4	7	4	7	4	1
P23 · Ылдамдык	11	15	13	15	13	15	13	15	13	8
P23 · Эңкейиш	6	9	6	9	6	9	6	9	6	3
P24 · Ылдамдык	12	16	14	16	14	16	14	16	14	9
P24 · Эңкейиш	7	10	7	10	7	10	7	10	7	4

Өзгөчө көрсөтмөлөр

Бул тренажёрдун эңкейиш бурчунун диапозону чоң жана жерден бийиктиги жогору.

Кырсыктардын алдын алуу үчүн (мисалы, эңкейиш бурчу автоматтык түрдө баштапкы абалга кайтканда балдардын же үй жаныбарларынын кысылып калышы), коопсуздук максатында эңкейишти автоматтык түрдө баштапкы абалга кайтаруу функциясы өчүрүлгөн. Колдонуучу «Incline» жана «Reset» баскычтарын кол менен басышы керек.

Чоң эңкейиште жогорку ылдамдыкта иштегенде жаракаттардын алдын алуу үчүн максималдуу ылдамдык чектелген:

- эңкейиш деңгээли 16дан жогору болгондо 8 км/саат,

- эңкейиш деңгээли 20дан жогору болгондо 6 км/саат.

6 туруктуу программа

Тез басуу режими

Убакыт сегменти	1	2	3
Секунд	360	480	360
Ылдамдык	4	6	4
Эңкейиш	0	0	2

Машыгуунун жалпы убактысы: 20 мүнөт

Жеңил чуркоо режими

Убакыт сегменти	1	2	3
Секунд	360	480	360
Ылдамдык	5	7	5
Эңкейиш	0	0	4

Машыгуунун жалпы убактысы: 20 мүнөт

Май күйгүзүү режими

Убакыт сегменти	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Секунд	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180
Ылдамдык	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4
Эңкейиш	0	2	2	4	2	8	2	8	2	0

Машыгуунун жалпы убактысы: 30 мүнөт

Интенсивдүү машыгуу режими

Убакыт сегменти	1	2	3	4	5	6	7	8
Секунд	240	300	540	300	540	300	540	240
Ылдамдык	6	8	10	8	10	8	10	7
Эңкейиш	3	0	0	2	0	2	0	0

Машыгуунун жалпы убактысы: 50 мүнөт

Жаштар режими

Убакыт сегменти	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Секунд	240	120	240	120	240	120	180	120	240	180
Ылдамдык	7	6	9	6	9	6	9	6	9	7
Эңкейиш	0	2	0	5	0	5	0	5	0	0

Машыгуунун жалпы убактысы: 30 мүнөт

Тоого чыгуу режими

Убакыт сегменти	1	2	3	4	5	6	7	8
Секунд	240	300	540	300	540	240	300	540
Ылдамдык	6	6	5	4	5	4	4	7
Эңкейиш	4	8	12	18	12	18	12	0

Машыгуунун жалпы убактысы: 50 мүнөт

Дененин майлуулук пайызын өлчөө тартиби

Күтүү режиминде дене салмагынын индексин (BMI) тестирлөө функциясына өтүү үчүн «Program» баскычын басыңыз. Дисплейде тестирлөө белгиси пайда болот, ал эми ылдамдык терезесинде параметрлер көрсөтүлөт (Жынысы: 001 — Эркек, 002 — Аял; Жашы — 025; Бою — 170; Салмагы — 070; Май тести — «---»).

Кийинки кадамга өтүү үчүн «Mode» баскычын басыңыз. Параметрлерди өзгөртүү үчүн ылдамдыкты тууралоочу туткасын колдонуңуз.

Майды тестирлөө интерфейсине киргенде ылдамдык терезеси «---» көрсөтөт жана тестти баштасаңыз болот.

FAT	Категория	Жөндөөлөр же тесттин маалыматтары
F-1	Жынысы	001 — Эркек / 002 — Аял
F-2	Жашы	10-99 (25)
F-3	Бою	100-200 (170)
F-4	Салмагы	20-150 (70)
F-5	Дененин майлуулугу	<19 Салмак жетишсиз / 19-25 Норма / 25-29 Ашыкча салмак / >29 Семирүү

Тесттин кадамдары:

Эки колуңуз менен жүрөк ритминин металл сенсорлорун кармап, болжол менен 3 секунд кармап туруңуз. Андан кийин экранда дененин майлууулук пайызы пайда болот. Салмак жана бой көрсөткүчтөрүн салыштырыңыз.

Эскертүү: BMI адамдын бою менен салмагынын катышын көрсөтөт, майдын чыныгы пайызын эмес. Эркектер жана аялдар үчүн ылайыктуу. Майдын идеалдуу деңгээли: 20–25 %.

- 19 %дан төмөн — салмак жетишсиз
- 25–29 % — ашыкча салмак
- 30 %дан жогору — семирүү

* Бул маалыматтар маалымдама үчүн гана берилген жана медициналык корутунду болуп саналбайт.

КАТАЛАР ТАБЛИЦАСЫ ЖАНА АЛАРДЫ ОҢДОО ЖОЛДОРУ

Ката коду	Көйгөйдүн сүрөттөмөсү	Мүмкүн болгон себеп жана чечим
E1	Байланыш катасы: кубат күйгүзүлгөндө төмөнкү контроллер менен консолдун ортосундагы байланыш үзүлгөн.	Консол менен контроллердин ортосундагы туташтыруучу кабелди текшериңиз. Ар бир контакт толук туташканына ынаныңыз. Бузулган болсо — кабелди алмаштырыңыз.
E2	Кыймылдаткычтан сигнал жок.	Кыймылдаткычтын кабели туура туташканын текшериңиз. Туура эмес болсо — кайра туташтырыңыз. Кабелде бузулуу же күйүк жыты бар-жогун текшериңиз. Болсо — кыймылдаткычты алмаштырыңыз.
E5	Ток боюнча ашыкча жүктөөдөн коргоо: иштөө учурунда контроллер 3 секунддан ашык 6А дан жогору токту аныктайт.	Ашыкча жүктөө коргоонун иштешине же кыймылдаткычтын кыпчылып калуудан улам токтошуна алып келиши мүмкүн. Тренажёрду кайра иштетиңиз. Кыймылдаткычта суюктук же күйүк жыты бар-жогун текшериңиз — болсо, кыймылдаткычты алмаштырыңыз. Эгер контроллер күйүп кетсе — аны алмаштырыңыз. Кубаттын чыңалуусун текшериңиз. Нормага дал келбесе — туура чыңалууга туташтырып, текшериңиз.
E6	Жарылуудан коргоо: кыймылдаткычтын кубат чынжырындагы адаттан тыш чыңалуу же бузулуу.	Чыңалуу төмөндөп кеткен-кетпегенин текшериңиз (нормадан 50%дан аз). Туура чыңалууну колдонуп, кайра текшериңиз. Эгер контроллер күйүп кетсе — аны алмаштырыңыз. Кыймылдаткычтын кабели туура туташканына ынаныңыз.

Ката коду	Көйгөйдүн сүрөттөмөсү	Мүмкүн болгон себеп жана чечим
E7	Коопсуздук ачкычы жок.	Коопсуздук ачкычын туура жерге (панелдеги сары белгиге) орнотуңуз.

КАМ КӨРҮҮ, САКТОО ЖАНА ТЕХНИКАЛЫК ТЕЙЛӨӨ

Маанилүү! Тренажёрдун кызмат мөөнөтүн узартуу үчүн ар бир 1–1,5 саат иштөөдөн кийин он мүнөттүк тыныгуу жасоо сунушталат.

Техникалык тейлөө

Үзгүлтүксүз тазалоо

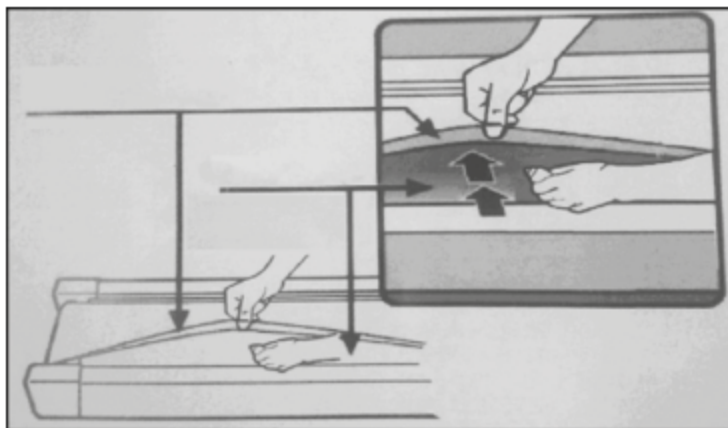
Тазалоодон мурун кубатты өчүрүңүз жана электр бөлүктөрүнө ным тийбеши үчүн суу менен самындуу эритмени мүмкүн болушунча аз колдонуңуз.

Чуркоо тасмасын жана тренажёрдун башка бөлүктөрүн үзгүлтүксүз тазалап туруңуз. Ар бир машыгуудан кийин тренажёрду, анын ичинде консолду, суюк самын эритмеси менен сүртүп, андан кийин кургак чүпүрөк менен кылдат сүртүңүз. Жөнөкөй кам көрүү жабдуунун сырткы көрүнүшүн көп жылдар бою мыкты сактоого мүмкүндүк берет. Абразивдүү же катуу щеткаларды жана кездемелерди колдонбоңуз, анткени бул жабдуунун бетин бузушу мүмкүн. Жабдуунун бетине тазалоочу каражат же суюктук тийгизбеңиз. Тренажёрду тазалоо үчүн күчтүү химиялык препараттарды же эриткичти колдонбоңуз.

Эскертүү: Бул модель бышык материалдардан жасалган. Пластик элементтер бекем жана химиялык жактан туруктуу АБС-полимерден, алкак — дат басуудан коргоо үчүн өнөр жайлык порошок жабуусу бар өтө бекем болоттон жасалган, ал эми металл тетиктердин дат басууга каршы жабуусу бар. Бирок тренажёрдун бетинде топтолгон тер өз убагында тазаланбаса, материалдар үчүн өтө зыяндуу болушу мүмкүн экенин эске алуу маанилүү.

Чуркоо жолуна майлагыч кошуу ыкмасы

Чуркоо жолу заводдо алдын ала майланган. Бирок убакыттын өтүшү менен тасма менен платформанын ортосундагы сүрүлүү түзмөктүн кызмат мөөнөтүнө таасир этет, ошондуктан үзгүлтүксүз майлоо талап кылынат.



Сунуштар:

- Жумасына 3 сааттан аз колдонгондор — 10 айда бир жолу майлоо;
- Жумасына 7 сааттан көп колдонгондор — 5 айда бир жолу майлоо.

Биринчи майлоо (колдонуудан мурун)

- Кыймылдаткычтын алдыңкы бөлүгүндөгү май бөлүгүнүн капкагын алып, майлагыч түтүкчөсүнүн үстүнкү бөлүгүн кесиңиз.
- Бөтөлкөнү корпустагы тешик менен дал келтирип, майды резервуарга сыгып куюңуз.
- Капкагын жабыңыз.
- Биринчи колдонууда 50 мл кошуңуз (100 мл ашырбаңыз — май ашып төгүлүшү мүмкүн).
- Калган 2 бөтөлкөнү сактап, кийинчерээк керек болгондо кошуңуз.

Майлагычты автоматтык түрдө берүү

Май багына майлагыч кошулгандан кийин тутум ар бир 30 км жүрүштө майлагычты автоматтык түрдө өлчөп берет. Ар бир үлүш 3 секундга созулат (бир жолу болжол менен 2,5 мл).

Эгер LCD дисплей болсо

Чуркоо жолун күйгүзүп, «Start/Pause» баскычын басып, 3 секунд кармап туруңуз — майлагыч автоматтык түрдө берилет. Кайталоо керек болсо — кубатты өчүрүп, түзмөктү кайра иштетип, кайталаңыз.

Эгер TFT дисплей болсо

Менюга өтүңуз: Settings → Automatic Oiling → Oil Adding (Демейки маанини өзгөртүүгө болот)

Кол менен майлоо

Эгер тренажёр 3 айдан ашык колдонулбаса, температуранын таасиринен май бууланып кетиши мүмкүн. Майлагычты кол менен кошууга болот:

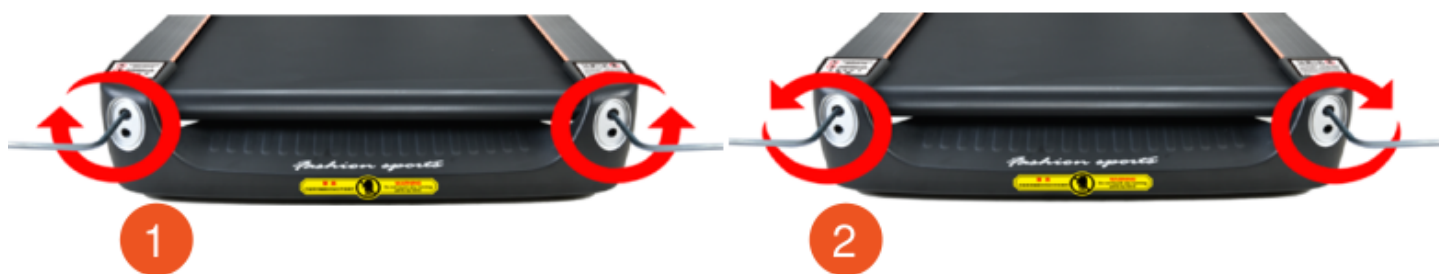
- Чуркоо тасмасын көтөрүңүз
- Майды деканын бетине сыгыңыз (сүрөттү караңыз)

Тасманы тууралоо

Эскирүүнүн алдын алуу жана коопсуз колдонууну камсыз кылуу үчүн чуркоо тасмасынын тартылышын жана абалын текшерип, тууралап туруңуз.

Тасманын абалын текшерүү

Чуркоо жолу тегиз бетке орнотулганына ынаныңыз. Чуркоо тасмасын 3–8 км/саат ылдамдыкта иштетип, анын кыймылын байкаңыз. Эгер тасма солго же оңго жылса, анын абалын тууралоо үчүн тууралоочу болтторду колдонуңуз.



Сүрөттө:

1. Тасма солго жылганда
2. Тасма оңго жылганда

Тасма солго жылганда

- Сол тууралоочу болтту саат жебеси боюнча 1/2 айланууга бураңыз.
- Андан кийин оң тууралоочу болтту саат жебесине каршы 1/2 айланууга бураңыз.
- 1–2 мүнөттөн кийин тасманын абалын текшериңиз. Эгер тасма ортого кайтпаса, жол-жобону кайталаңыз.

Тасма оңго жылганда

- Оң тууралоочу болтту саат жебеси боюнча 1/2 айланууга бураңыз.
- Андан кийин сол тууралоочу болтту саат жебесине каршы 1/2 айланууга бураңыз.
- 1–2 мүнөттөн кийин тасманын абалын текшериңиз. Зарыл болсо, тууралоону кайталаңыз.

Тасманын тартылышын тууралоо

- Эгер тасма начар тартылса, иштөө учурунда тайгаланып кетиши мүмкүн. Тартылышын текшерүү үчүн чуркоо жолун 1 км/саат ылдамдыкта иштетип, тасманы бутуңуз менен бир аз басыңыз.
- Эгер тасма токтоп, бирок кыймылдаткыч жана роликтер иштей берсе, демек тартылуу бошоңдоп калган жана аны тартуу керек.

- Тасманын эки учундагы тууралоочу болтторду саат жебеси боюнча 1/2 айланууга бураңыз. Бирдей тартылуу үчүн болтторду бирдей санда бураганыңызга ынаныңыз.
- Тартылышын кайра текшерип, тасма тайгаланбай жатканына, бирок ашыкча тартылбаганына ынаныңыз.

Ашыкча тартылуудан качуу

- Чуркоо тасмасын ашыкча тартпаңыз, анткени бул алдыңкы жана арткы роликтердин подшипниктерине ашыкча басым түшүрүп, кычыраганга жана тетиктердин тез эскиришине алып келиши мүмкүн.
- Туура тартылуу — бул тасманын четтерин эки тараптан тең 50–70 мм га бир аз көтөрө алганыңызды билдирет.

Тренажёрду сактоо

Сактоонун жана колдонуунун сунушталган шарттары

- Температура: +10...+35 °C.
- Нымдуулук: 50–75 %.
- Шарттарга ылайыкташуу: эгер тренажёр төмөнкү температурада же жогорку нымдуулукта сакталса (конденсаттын издери бар), колдонуудан мурун аны кадимки шартта кеминде 2–4 саат кармоо керек. Ушундан кийин гана тренажёрду колдонууга киришсе болот.

МАШЫГУУ БОЮНЧА КЕҢЕШТЕР ЖАНА СУНУШТАР

Жылытуу жана басаңдатуу

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

Жылытуу — машыгуунун абдан маанилүү бөлүгү. Жылытууну ар бир машыгуудан мурун жүргүзүү керек. Жылытуу денени жылытууга, булчуңдарды созууга жана организмдин катуураак көнүгүүлөргө ыңгайлашуусуна жардам берет. Көнүгүүнүн аягында жылытууну кайталоо булчуңдагы оорууну басаңдатууга жардам бериши мүмкүн.

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



Башты айландыруу

Адегенде башыңызды оң ийниңизге карай ийип, моюңуңузду созуп, башыңызды бир жолу саат жебеси боюнча жана бир жолу саат жебесине каршы айлантиңыз; башыңызды сол ийниңизге карай ийип, саат жебесине каршы бир жолу айлантиңыз. 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.



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 түздөп, сол бутуңузду бүгүңүз, сол колуңуз менен кыңыраңыздан кармап, сол таманыңыз денеңизге мүмкүн болушунча жакын, ал эми таманыңыз оң сандын ички тарабына тийип турушу үчүн ичкери түртүңүз. Андан кийин денеңизди алдыга басып, бут учуна тийүү үчүн сол жана оң колуңузду алдыга созуңуз, басым канчалык күчтүү болсо, ошончолук жакшы. Бул абалда 15 секунд туруп, 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 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.

Генау кепилдик барагы толугу менен

ТЕХНИКАЛЫК ПАРАМЕТРЛЕР

Параметр	Мааниси
Номиналдык чыңалуу	220–240 V~
Номиналдык жыштык	50–60 Гц
Номиналдык кубаттуулук	4,2 а.к.
Чокусундагы кубаттуулук	6,0 а.к.
Ылдамдык диапозону	1,0–20 км/саат
Чуркоо тасмасынын өлчөмү	580×1450 мм
Колдонуучунун максималдуу салмагы	180 кг
Таза салмагы	102 кг
Чогултулган өлчөмдөрү	2040×930×1530 мм
Функция	Чуркоо

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