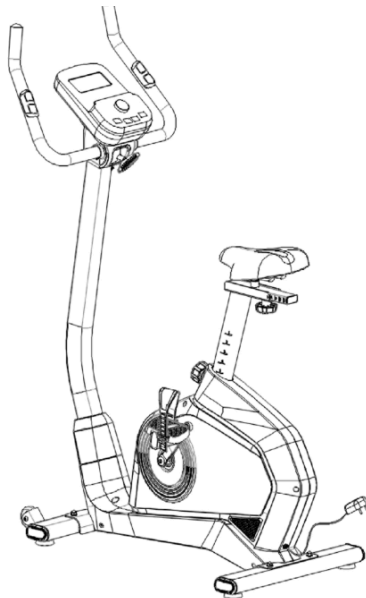


Велотренажер Genau Ergo XT 850

Руководство пользователя

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!



Благодарим Вас за приобретение велотренажера Genau Ergo XT 850. Пожалуйста, используйте оборудование правильно, чтобы обеспечить вашу безопасность и здоровье. Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с приведенной ниже информацией.

Пожалуйста, прочитайте это руководство перед сборкой и использованием тренажера.

В целях соблюдения принципа постоянного развития продукт может обновляться при необходимости без предварительного уведомления.

Если руководство не соответствует продукту, приоритет имеет фактический продукт.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Внимание! Чтобы обеспечить вашу безопасность и избежать травм, внимательно прочитайте данные инструкции перед использованием велосипеда и обратите внимание на следующие предупреждения по безопасности.

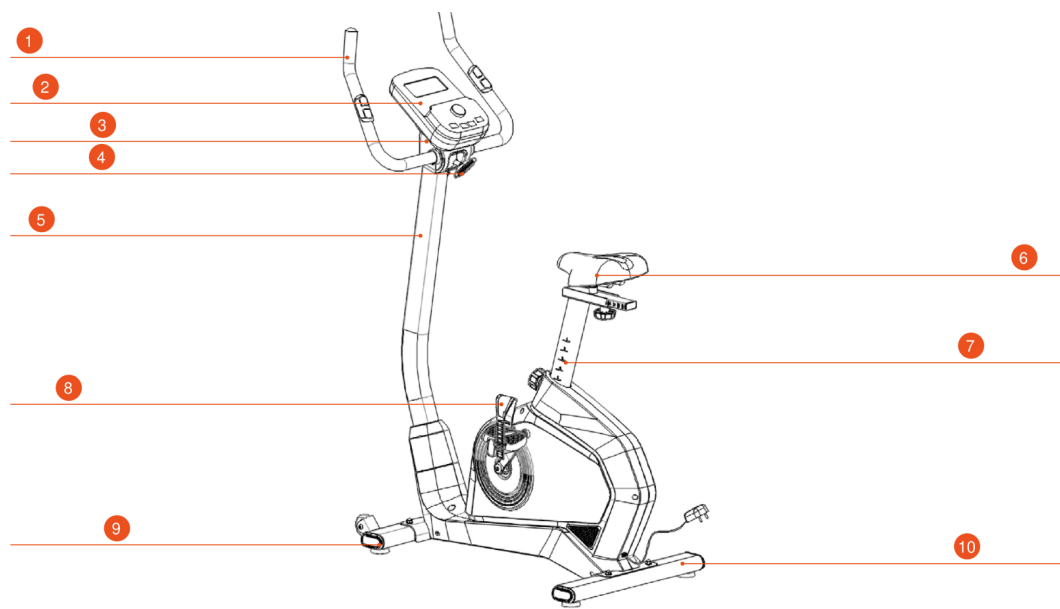
Примечание: Несмотря на то что продукт был тщательно продуман с точки зрения безопасности при проектировании и производстве, обязательно следуйте приведённым ниже указаниям. Мы не несем ответственности за последствия неправильной эксплуатации.

- Данный велосипед предназначен только для использования в помещении. Устанавливайте и эксплуатируйте его на ровной твёрдой поверхности. Не размещайте на велосипеде посторонние предметы.
- Если сетевой шнур повреждён, его необходимо заменить у специалистов производителя, сервисного центра или в соответствующем отделе. При длительном неиспользовании отключайте шнур питания.
- Продукт не подходит для детей и людей с ограниченными возможностями. Не используйте его при плохом самочувствии.
- Не используйте велосипед в пыльном помещении. Поддерживайте нормальную влажность. Избегайте статического электричества, чтобы оно не повлияло на работу консоли. Используйте только оригинальные детали.
- Не используйте велосипед рядом с источниками тепла или движущимися предметами.
- Перед перемещением отключайте питание. Не разбирайте велосипед без разрешения производителя. Носите застёгнутую одежду, избегайте свободных деталей, которые могут зацепиться.
- При плохом самочувствии прекратите использование и обратитесь к врачу.
- Используйте розетки с заземлением. При несовместимости вилки с розеткой не прикасайтесь к ней, обратитесь к электрику.
- Продукт предназначен для домашнего использования. Не применять для профессиональных тренировок и медицинских целей.
- Не используйте при повреждённом корпусе или трещинах в сварных частях.
- Не используйте после еды, при усталости или плохом состоянии здоровья.
- Не допускайте попадания игл, мусора или воды в розетку. Не прикасайтесь к вилке мокрыми руками.
- При неиспользовании отключайте велосипед от сети.
- При сомнениях в заземлении обратитесь к электрику.

Масштаб

При сборке велотренажёра можно использовать прилагаемую шкалу для измерения длины винтов для удобства монтажа.

ОПИСАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ИЗДЕЛИЯ



На рисунке:

- 1. Руль
- 2. Консоль
- 3. Верхняя крышка руля
- 4. Нижняя крышка руля
- 5. Стойка
- 6. Сиденье
- 7. Подседельная труба
- 8. Левая педаль
- 9. Передний стабилизатор
- 10. Задний стабилизатор

Комплектация

№	Наименование	Единицы измерения	Количество
1	Рама велосипеда	шт	1
2	Консоль	шт	1
3	Набор инструментов	набор	1
4	Передний стабилизатор	шт	1
5	Задний стабилизатор	шт	1
6	Педали	пара	1

№	Наименование	Единицы измерения	Количество
7	Подседельная труба	шт	1
8	Сиденье	шт	1
9	Стойка	шт	1
10	Верхняя / нижняя крышка руля	комплект	1
11	Чехол стойки	шт	1
12	Выпрямитель	шт	1

Набор инструментов

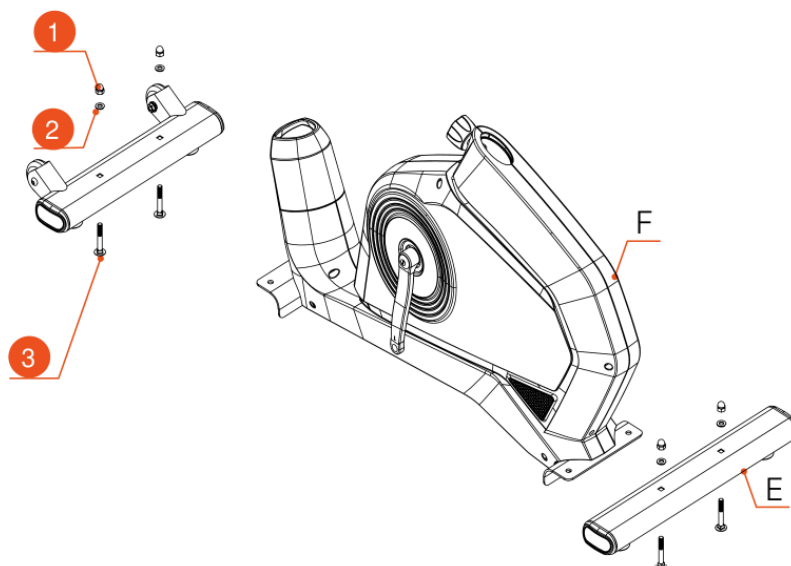
№	Наименование	Единицы измерения	Количество
1	Шестигранный ключ (5 мм)	шт	1
2	Гаечный ключ	шт	1
3	Втулка для руля	шт	1
4	Ручка Т-образная	шт	1
5	Болт М8×55 с квадратной головкой	шт	2
6	Винт с полукруглой головкой ST4×16	шт	2
7	Шайба (ф8.5×ф16×1.5Т)	шт	4
8	Шайба (ф8×ф13×1.5Т)	шт	1
9	Пружинная шайба (М8)	шт	1
10	Гайка с крышкой (М8)	шт	4
11	Руководство пользователя	шт	1

СБОРКА

Примечание: Для сборки требуются два человека. Разместите все части велотренажёра в очищенной зоне и уберите упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковку, пока сборка не завершена. При сборке все винты сначала вставляются, а окончательная затяжка производится после полной сборки тренажёра.

Стабилизаторы

ШАГ 1



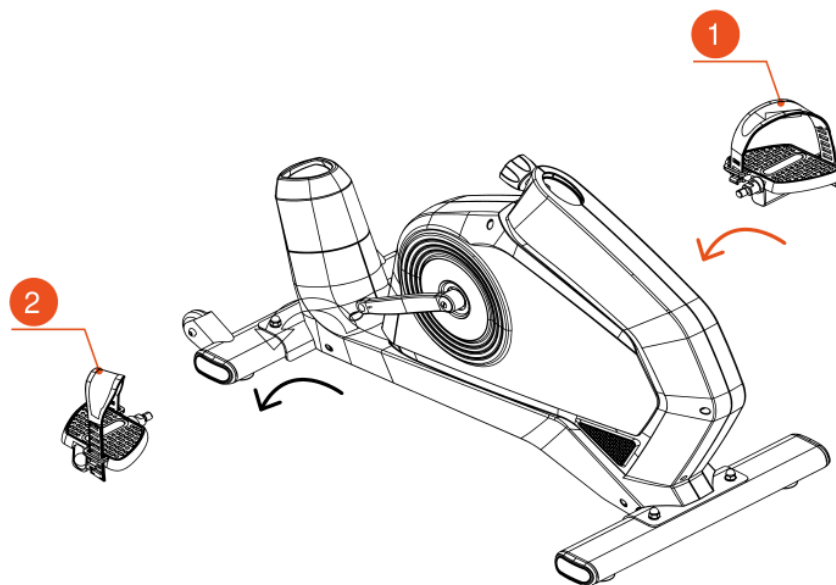
На рисунке:

- 1. L-3 — гайка
- 2. L-2 — плоская шайба
- 3. L-1 — квадратный винт

- Достаньте из упаковки передний стабилизатор I и задний стабилизатор E, а также возьмите квадратный винт L-1, плоскую шайбу L-2, гайку L-3 и ключ L-10 из комплекта инструментов.
- Установите передний стабилизатор I и задний стабилизатор E, используя ключ L-10, чтобы затянуть гайку L-3, как показано на рисунке.

Педали

ШАГ 2



На рисунке:

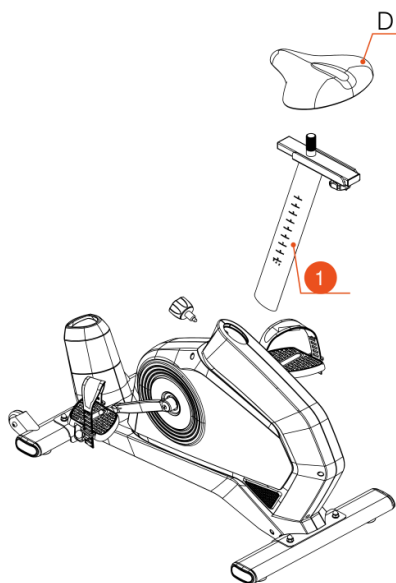
1. F-13 — правая pedalь

2. F-21 — левая pedalь

- Достаньте левую pedalь F-21 и правую pedalь F-13.
- Используйте универсальный ключ L-10, чтобы повернуть и зафиксировать их в направлении, указанном стрелкой, как показано на рисунке.

Сиденье и стойка

ШАГ 3



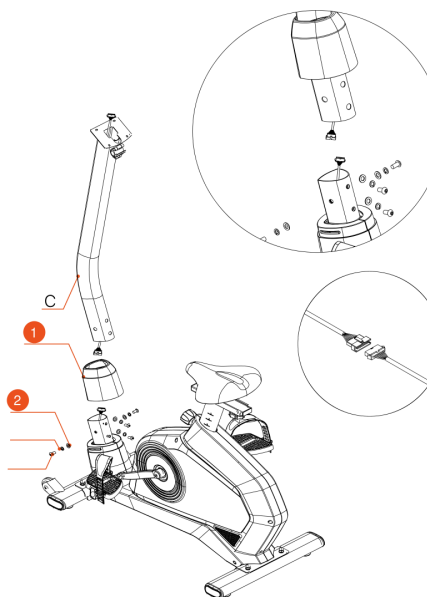
На рисунке:

1. D-6 — трубка сиденья

- Извлеките трубку сиденья D-6 из упаковки (как показано).
- Для установки: выкрутите и вытащите заранее установленную ручку фиксатора F-23 на раме. Вставьте трубку сиденья D-6 в отверстие рамы, отрегулируйте её высоту так, чтобы фиксатор F-23 совпал с соответствующим отверстием и отметками на трубке D-6. Затяните фиксатор F-23.
- Извлеките подушку сиденья D из упаковки, отрегулируйте её угол и положение, затем закрепите с помощью универсального ключа L-10.

Стойка и кабели

ШАГ 4



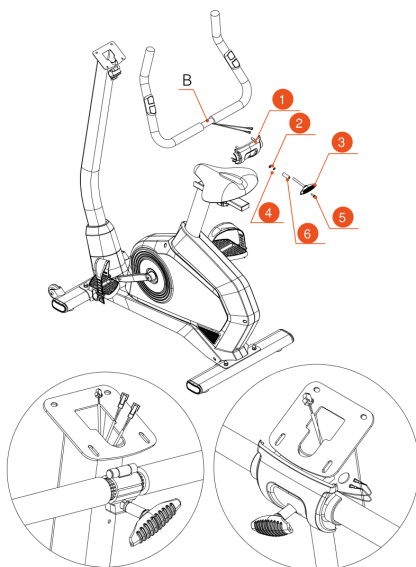
На рисунке:

- 1. F-29 — кожух руля
- 2. F-28, F-27, F-26 — винты

- Извлеките стойку руля C из упаковки. Достаньте из набора инструментов шестигранный ключ L-9 и снимите кожух руля F-29.
- Используя шестигранный ключ L-9, вывинтите заранее установленные винты F-26, F-27, F-28 из рамы.
- Установите кожух руля F-29 обратно на исходное место на раме. Подключите кабель стойки K-6 к кабелю стойки руля K-5, как показано на схеме.
- Вставьте стойку руля в соответствующее монтажное место на раме и затяните ранее снятые винты F-26, F-27, F-28 с помощью шестигранного ключа L-9.

Руль

ШАГ 5



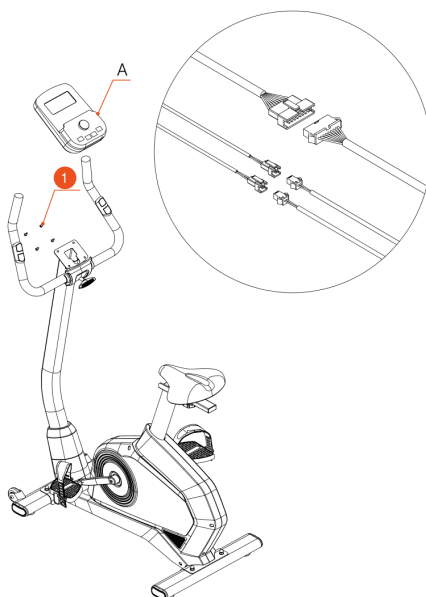
На рисунке:

- 1. C-3 — задняя крышка
- 2. L-4 — плоская шайба
- 3. L-7 — ручка с винтом T
- 4. L-5 — пружинная шайба
- 5. C-1
- 6. L-6 — втулка

- Достаньте руль В, пружинную шайбу L-5, плоскую шайбу L-4, втулку L-6, ручку с винтом Т L-7 и заднюю крышку C-3 из коробки.
- Используйте ручку с винтом Т L-7, чтобы зафиксировать отверстие стойки руля С. Вставьте датчик пульса К-4 в резьбовое отверстие стойки руля С. Нижняя крышка руля предварительно собрана и не требует сборки.

Консоль

ШАГ 6



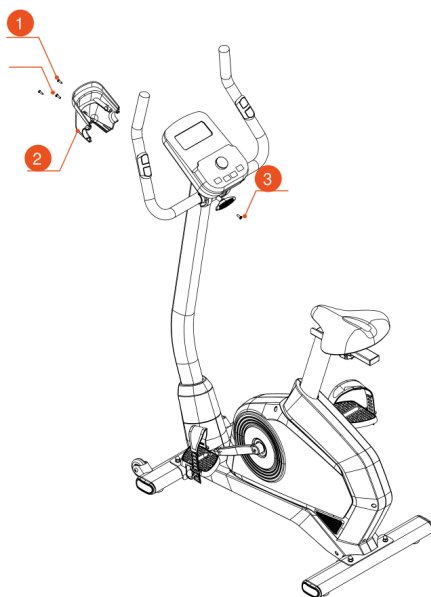
На рисунке:

1. А-1

- Достаньте консоль А из упаковки.
- Используйте ключ L-10 и крестовую отвертку, чтобы снять четыре винта М512, которые были предварительно установлены на консоли А.
- Подсоедините открытый разъём на задней стороне консоли А к разъёму в стойке руля С по порядку, как показано на рисунке.
- Подключите провод к разъёму стойки руля С.
- Совместите электронный блок с отверстием стойки руля С.
- Закрепите консоль, затянув предварительно установленные винты М512 (4 шт.).

Кожух руля

ШАГ 7



На рисунке:

1. L-8, C-1

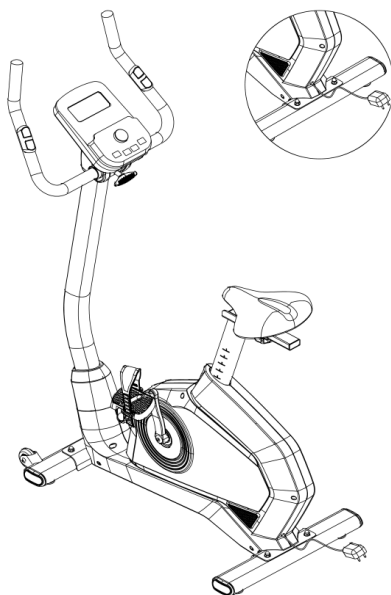
2. C-2 — крышка

3. C-1

- Достаньте кожух подлокотника из упаковки и установите крышку C-2.
- Используя винты M5×16L ×2 шт. и ключ L-10 вместе с крестовой отвёрткой (как в шаге 5), закрепите верхнюю и нижнюю крышки простого подлокотника, применяя саморезы с крестовой головкой L-8 и отвёртку сбоку ключа L-10# чтобы зафиксировать их на месте.

Адаптер

ШАГ 8

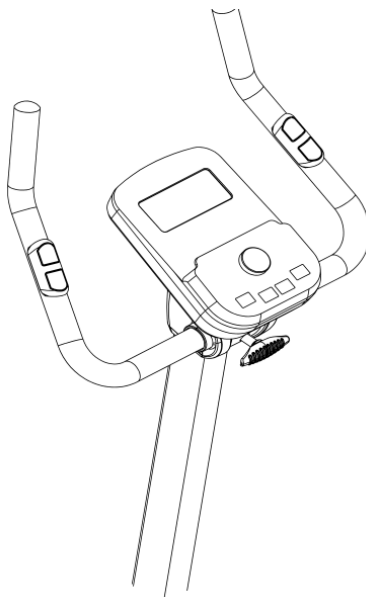


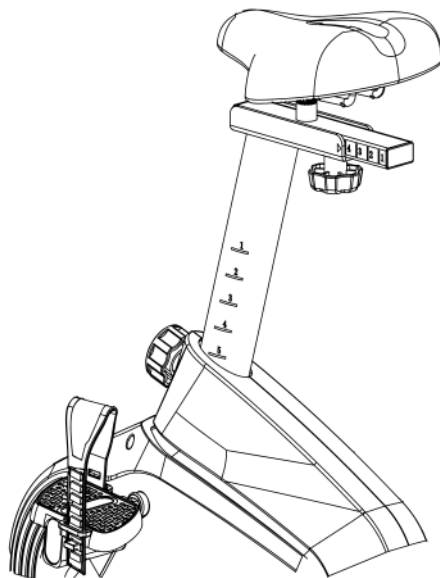
- Извлеките адаптер К-1 из упаковки, подключите один конец адаптера к разъёму постоянного тока (DC) на раме, а другой конец вставьте в розетку 100–240V. После того как консоль А загорится, сборка тренажёра завершена.

РЕГУЛИРОВКА

Регулировка руля / высоты сиденья

Вы можете отрегулировать угол наклона руля и высоту сиденья с помощью регулировочного винта в соответствии с вашей посадкой, чтобы чувствовать себя комфортно.

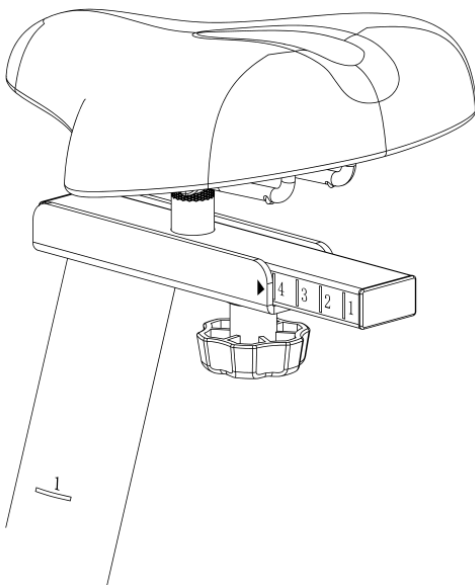




Примечание: Пожалуйста, не затягивайте все винты слишком туго, пока не выполните все шаги сборки велосипеда. Используйте его только после тщательной проверки.

Регулировка сиденья

Вы можете отрегулировать расстояние сиденья от руля вперёд и назад с помощью винта под сиденьем.



Примечание: Регулировочный винт должен быть прочно закручен, чтобы стойка сиденья надёжно фиксировалась в основной раме.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Функции поворотной ручки

Функция	Описание
Start/Stop	Запуск или остановка тренировки.
Reset	В режиме остановки возвращает в меню; при удержании 6 секунд консоль перезапустится.
Up (+)	1. Выбор программы тренировки; 2. Увеличение значения.
Mode	В режиме остановки нажмите для выбора и входа в режим. В режиме тренировки кнопка не активна.
Down (-)	1. Выбор программы тренировки; 2. Уменьшение значения.
Recovery	Проверка восстановления сердечного ритма.
Body Fat	Измерение процента жира в организме.

Функции дисплея

Функция	Описание
Time	Диапазон отображения: 0:00 ~ 99:99; Диапазон установки: 0:00 ~ 99:00 минут.
Distance	Диапазон отображения: 0 ~ 99,99; Диапазон установки: 0 ~ 99,90 км.
Calories	Диапазон отображения: 0 ~ 9999; Диапазон установки: 0 ~ 9990 калорий.
Pulse	Диапазон отображения: 30 ~ 230; Диапазон установки: 30 ~ 230.
Watt	Диапазон отображения: 0 ~ 999 Вт; Диапазон установки: 10 ~ 350 Вт.
Speed	0,0 ~ 99,9 Км/ч.
RPM	0 ~ 999.

- Подключите питание (или удерживайте клавишу RESET 2 секунды). Раздастся звуковой сигнал, и LCD-дисплей загорится на 2 секунды. После этого консоль перейдёт в режим ожидания. В этот момент мотор установится на нагрузку 1.
- В режиме ожидания можно нажать «START/STOP», чтобы сразу начать тренировку («Быстрый старт»). Или выбрать программу кнопками UP/DOWN: MANUAL → BEGINNER → ADVANCE → SPORTY → CARDIO → WATT.
- В режиме «MANUAL» используйте кнопку MODE и кнопки UP/DOWN, чтобы задать время, расстояние или калории. После подтверждения нажмите «START/STOP», и тренировка начнётся. Во время тренировки можно изменять уровень нагрузки кнопками UP/DOWN.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Режим BEGINNER (P01–P04)

- Нажмите «START/STOP», затем используйте UP/DOWN, чтобы выбрать уровень от Beginner 1 до 4. Подтвердите кнопкой MODE. Установите время с помощью UP/DOWN и нажмите START, чтобы начать тренировку.
- Во время тренировки система сама будет подстраивать уровень нагрузки. Тренировку можно остановить кнопкой «START/STOP». Когда время дойдёт до 0:00, тренировка завершится автоматически. Кнопка RESET очищает все данные. Удерживание RESET 3 секунды перезапустит консоль.

Режим ADVANCE (P05–P08)

- Нажмите «START/STOP», затем с помощью UP/DOWN выберите уровень от Advance 1 до 4 и подтвердите MODE. Установите время кнопками UP/DOWN и нажмите START, чтобы начать тренировку.
- Во время тренировки система будет автоматически регулировать нагрузку. Тренировку можно остановить кнопкой «START/STOP». Когда время дойдёт до 0:00, тренировка завершится автоматически. Кнопка RESET очищает все данные. Удерживание RESET 3 секунды перезапустит консоль.

Режим SPORTY (P09–P12)

- Нажмите «START/STOP», затем выберите уровень от Sporty 1 до 4 с помощью UP/DOWN и подтвердите MODE. Установите время кнопками UP/DOWN и нажмите START, чтобы начать тренировку.
- Во время тренировки система будет автоматически регулировать нагрузку. Для остановки нажмите «START/STOP». Когда время дойдёт до 0:00, тренировка завершится автоматически.

Режим CARDIO (P13–P16)

- В меню выберите CARDIO кнопками UP/DOWN и подтвердите MODE. Затем выберите целевой уровень нагрузки (55%–TAG) и снова подтвердите MODE. После этого установите время и начните тренировку.
- Во время тренировки система автоматически регулирует нагрузку для достижения заданного значения. Тренировку можно остановить кнопкой «START/STOP».
- Кнопка RESET очищает все данные. Удерживание RESET 3 секунды перезапустит консоль.

Режим WATT (P17)

- В меню выберите WATT с помощью UP/DOWN и подтвердите MODE. Затем задайте время и целевое значение WATT. Нажмите «START/STOP», чтобы начать тренировку.

Функция RECOVERY

- Эта функция работает только при измерении пульса. Отображаются только «TIME» и «PULSE».
- Таймер показывает «0:60» и начинает обратный отсчёт. В течение этого времени на экране отображается фактический пульс. После окончания отсчёта появится результат «FX» (оценка от 1 до 6) и прозвучит сигнал.
- Нажмите RECOVERY ещё раз, чтобы вернуться в меню или остановить измерение.

Функция Bluetooth APP

- Продукт совместим с приложениями Fitshow, Zwift и Kinomap. Загрузите их из App Store или Google Play Store для использования.

Примечание: Консоль оснащена функцией зарядки, поэтому энергопотребление высокое. Для стабильной работы рекомендуется использовать источник питания не ниже 9V 1A или адаптер питания, предоставленный производителем.

ТАБЛИЦА ОШИБОК И СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ

Код ошибки	Описание проблемы	Возможная причина	Решение
E01	Ошибка E01, зуммер подаёт 9 звуковых сигналов	Консоль не обнаруживает потенциал редуктора	1. Проверьте, есть ли сигнал потенциала редуктора (при необходимости замените редуктор). 2. Проверьте целостность жгута проводов (при необходимости замените жгут).
E02	Ошибка E02, зуммер подаёт 9 звуковых сигналов	Консоль обнаруживает, что значение потенциала редуктора превышает установленный диапазон	Проверьте сигнал потенциала редуктора (при необходимости замените редуктор).
E03	Ошибка E03, зуммер подаёт 9 звуковых сигналов	В течение заданного времени (30 секунд) консоль не обнаруживает заданное значение потенциала редуктора	1. Проверьте сигнал потенциала редуктора (при необходимости замените редуктор). 2. Выключите и снова включите устройство, затем проверьте, работает ли редуктор нормально (нет ли механических препятствий или заклинивания); при необходимости замените редуктор.

УХОД, ХРАНЕНИЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Очистка

Регулярная и тщательная чистка продлит срок службы вертикального велотренажёра.

Регулярно удаляйте пыль, чтобы тренажёр оставался чистым. Убедитесь, что спортивная обувь чистая, и избегайте попадания посторонних предметов внутрь тренажёра.

ПОДСКАЗКИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Разминка и заминка

Успешная программа упражнений состоит из трех частей: разминки, кардиотренировки и заминки.

Разминка - очень важная часть тренировки. Разминку необходимо проводить перед каждой тренировкой. Разминка поможет разогреть тело, растянуть мышцы и позволить организму адаптироваться к более интенсивным упражнениям.

Повторение разминки в конце упражнения может помочь снять мышечную боль.

Мы предлагаем вам выполнить соответствующие разминочные и разгрузочные упражнения в соответствии со следующей схемой:

УПРАЖНЕНИЯ



Круговые движения головы

Сначала потяните голову к правому плечу, вытяните шею и поверните голову один раз по часовой стрелке и один раз против часовой стрелки; Потяните голову к левому плечу и сделайте один поворот против часовой стрелки. Повторите.



Упражнение с поднятием плеч

Поднимите левое плечо и сделайте 5 вращений назад; затем поднимите правое плечо и сделайте 5 вращений назад, по очереди.



Движение для растяжки

Поднимите руки над головой, затем возьмите правое запястье левой рукой и тянитесь вверх, пока не почувствуете, что правое запястье полностью вытянуто, задержитесь на 5 секунд, прежде чем переключиться на правую руку.



Упражнение на растяжку четырехглавой мышцы

Держась правой рукой за стену, чтобы сохранить равновесие, левой рукой отведите левую ногу назад, удерживая пятку левой ноги как можно ближе к бедру, в течение 15 секунд, а затем повторите с другой ногой.



Растяжка внутренней части бедра

Сидя на земле, поставьте ступни и ступни ног вместе, обхватите их обеими руками и подтяните их, чтобы поставить как можно ближе к телу. Медленно надавите на пятки обеих ног и удерживайте это положение в течение 15 секунд.



Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед, расслабьте спину и плечи, потянитесь к пальцам ног. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте положение до 15 секунд.



Растяжение сухожилий стопы

Сядьте, выпрямите правую ногу, согните левую, возьмитесь левой рукой за лодыжку и подтолкните ее внутрь, чтобы левая ступня была как можно ближе к туловищу, а подошва стопы - к внутренней стороне правого бедра. Затем надавите на корпус, вытяните левую и правую руки вперед, чтобы коснуться носка, чем сильнее давление, тем лучше. Задержитесь в этом положении на 15 секунд и переключитесь на левую ногу.



Растяжка икр

Опираясь на стену обеими руками, наклоните туловище под углом 45 градусов к земле и поочередно отводите левую и правую ноги назад, выполняя движения при ходьбе.

ГАРАНТИЯ

Компания Genau гарантирует высокое качество и надежность своей продукции. Мы стремимся предлагать только лучшее, поэтому на всё наше оборудование предоставляется гарантия.

Внимание! Найдите в коробке официальный гарантийный бланк на листе А4 и не выбрасывайте его на протяжении всего срока использования оборудования.

Примечание: Если вы не нашли в коробке гарантийный лист, просим Вас связаться с сервисом.

Условия гарантии

1. Гарантийный срок начинается с даты продажи товара.
2. Гарантия распространяется на дефекты, вызванные заводским браком или недостатками материалов.
3. Гарантийное обслуживание производится в авторизованных сервисных центрах.
4. В случае поломки товара в течение гарантийного срока покупатель должен предоставить данный гарантийный лист и товар в полном комплекте в сервисный центр для диагностики и ремонта.
5. Ремонт или замена товара производится бесплатно в случае подтверждения гарантийного случая.
6. Гарантия не распространяется на следующие случаи:
 - механические повреждения, вызванные неправильной эксплуатацией или транспортировкой;
 - повреждения, вызванные воздействием жидкости, огня, химических веществ и других внешних факторов;
 - поломки, вызванные несоблюдением инструкций по эксплуатации;

- самостоятельное несогласованное с Сервисом вмешательство в конструкцию или ремонт неавторизованными лицами;
- расходные материалы и комплектующие с ограниченным сроком службы (ремни, батареи и т.п.).

Обработка заявки по гарантии

Для получения гарантийного обслуживания покупатель должен обратиться к продавцу (место покупки оборудования).

Гарантийный лист Genau полностью

СЕРВИС

По вопросам сборки, работы тренажера и гарантии обращайтесь в сервис Genau в Кыргызстане.

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

Официальный сайт genau.kg