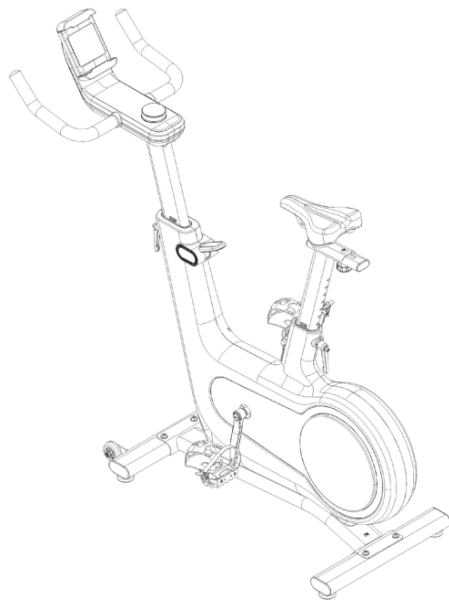


Велотренажер Genau Spin Bike Girex

Руководство пользователя

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!



Благодарим Вас за приобретение велотренажера Genau Spin Bike Girex. 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.

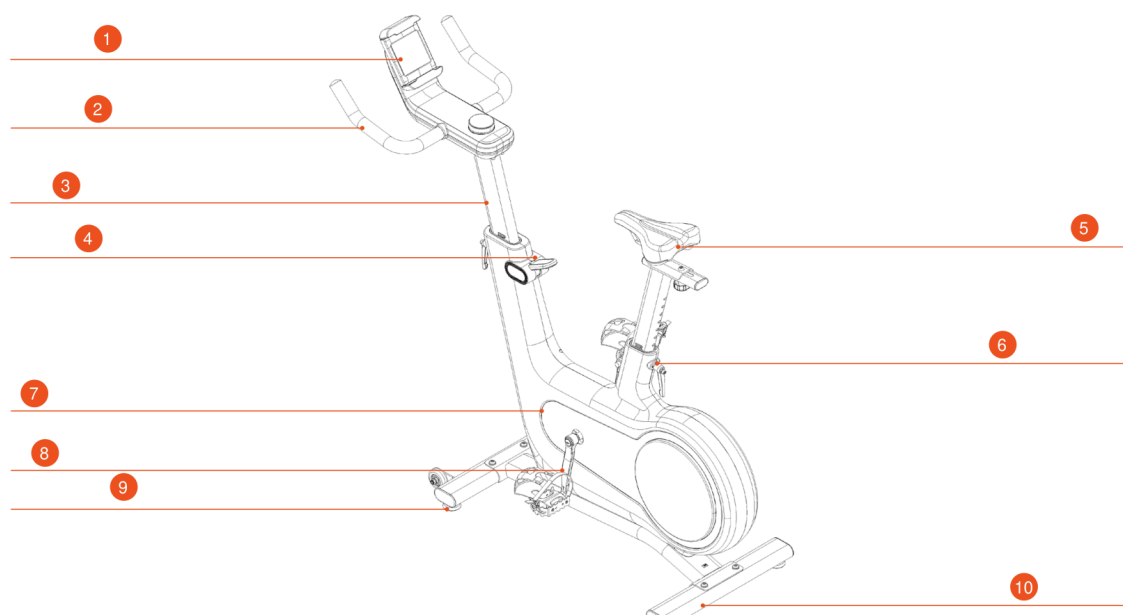
ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Внимание! Чтобы обеспечить вашу безопасность и избежать травм, внимательно прочитайте следующие инструкции перед использованием велосипеда и обратите внимание на приведённые меры предосторожности.

Примечание: Несмотря на тщательную проверку конструкции и безопасности продукта, перед использованием обязательно следуйте приведённым ниже указаниям. Мы не несем ответственности за последствия, вызванные неправильной эксплуатацией.

- Тренажёр не предназначен для людей с ограниченными возможностями или детей. Не используйте его, если чувствуете недомогание.
- Не используйте тренажёр в запылённом или слишком влажном помещении. Избегайте статического электричества. Используйте только оригинальные детали.
- Этот велотренажёр предназначен для использования в помещении. Установите его на ровной поверхности. Не ставьте на тренажёр посторонние предметы.
- Если шнур питания повреждён, замену должен выполнять специалист производителя или сервисного центра. Если тренажёр долго не используется, отключайте питание.
- Всегда вынимайте вилку из розетки, если устройство не используется длительное время.
- Этот продукт относится к категории H. После использования заблокируйте маховик, чтобы избежать травм.
- Не ставьте тренажёр рядом с нагревательными приборами или движущимися предметами.
- Перед перемещением тренажёра отключайте питание. Не разбирайте устройство самостоятельно.
- Во время занятий носите плотно застёгнутую одежду. Не допускайте, чтобы части одежды касались движущихся деталей.
- Если почувствуете недомогание, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Используйте только подходящие розетки. Не прикасайтесь к вилке мокрыми руками.
- Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Не подходит для профессиональных тренировок или медицинских целей.
- Не используйте тренажёр, если корпус или сварные швы повреждены.
- Не занимайтесь после еды, при усталости или плохом самочувствии — это может быть вредно для здоровья.
- Не допускайте попадания иголок, мусора или воды на вилку питания.
- Всегда отключайте тренажёр от сети после использования.

ОПИСАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ИЗДЕЛИЯ



На рисунке:

- 1. Держатель телефона
- 2. Передние поручни
- 3. Стойка руля
- 4. Тормозная ручка
- 5. Сиденье
- 6. Быстросъёмный фиксатор
- 7. Рама
- 8. Педаль
- 9. Передний стабилизатор
- 10. Задний стабилизатор

Список упаковки

№	Наименование	Единицы	Кол-во
1	Рама	шт	1
2	Передний стабилизатор	шт	1
3	Задний стабилизатор	шт	1
4	Педаль	шт	1
5	Труба	шт	1
6	Сиденье	шт	1

№	Наименование	Единицы	Кол-во
7	Стойка руля	шт	1
8	Передний подлокотник	шт	1
9	Быстросъёмный фиксатор	шт	2

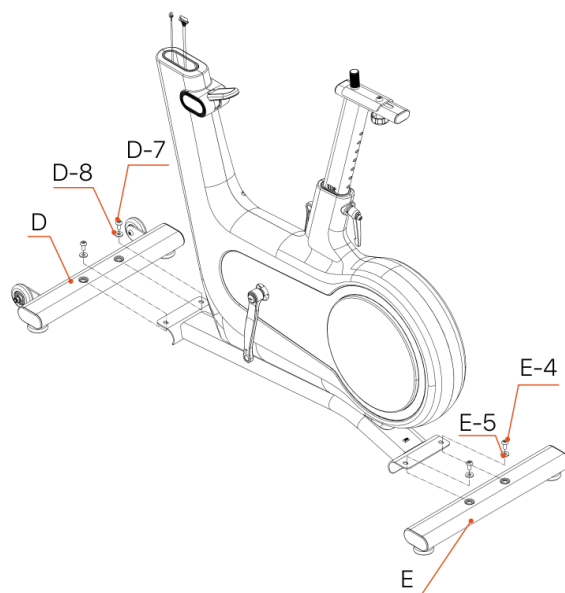
Список инструментов

№	Наименование	Единицы	Кол-во
1	L-образный шестигранный ключ с крестовой отверткой, 5 мм	шт	1
2	Рожковый ключ	шт	1
3	Болт с внутренним шестигранником M8 × 20	шт	4
4	Плоская шайба ф8.5 × ф16 × 1.5T	шт	4
5	Гаечный ключ	шт	1
6	Руководство пользователя	шт	1
7	Горизонтальная ручка	шт	1
8	Плоская прокладка ф10.5 × ф21 × 2T	шт	1

СБОРКА

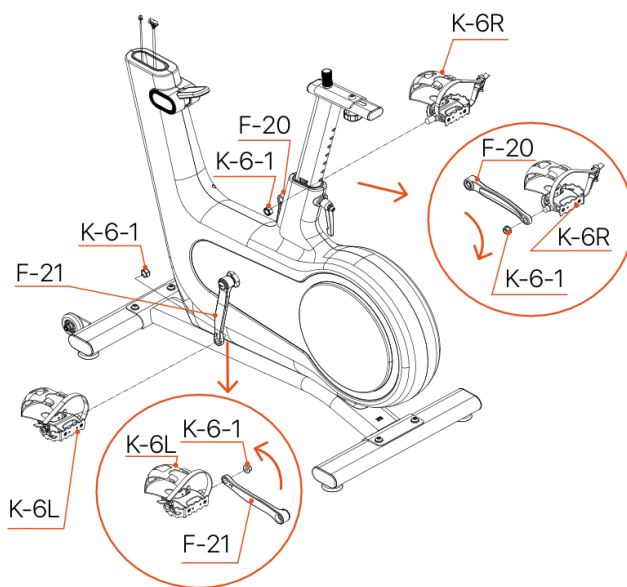
Примечание: Во время установки сначала временно закрепите все винты. После полной сборки рамы окончательно затяните их.

ШАГ 1



- Достаньте из упаковки переднюю опорную трубу D# и заднюю опорную трубу E#.
- Снимите предварительно установленные шестигранные винты (D-7# и D-8#) на передней опоре, а также винты (E-4# и E-5#) на задней опоре.
- Используйте L-образный шестигранный ключ 5 мм (К-3#) из комплекта для установки, как показано на рисунке ниже.
- Установите переднюю и заднюю опоры на раму, затем затяните винты D-7# и E-4# с помощью L-образного шестигранный ключа К-3#.

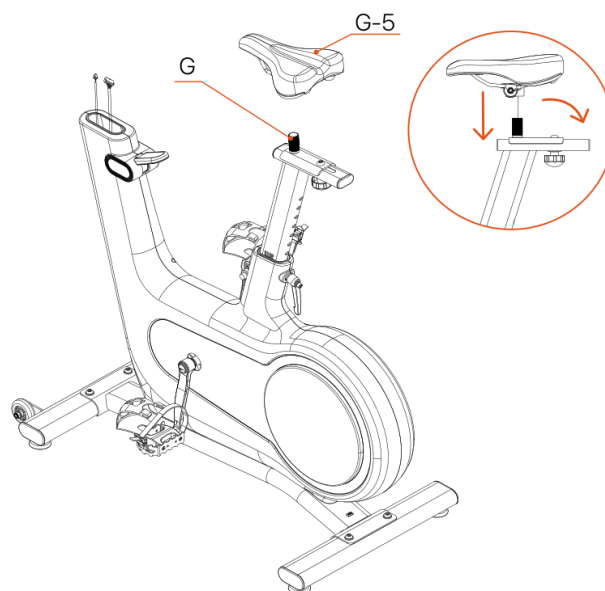
ШАГ 2



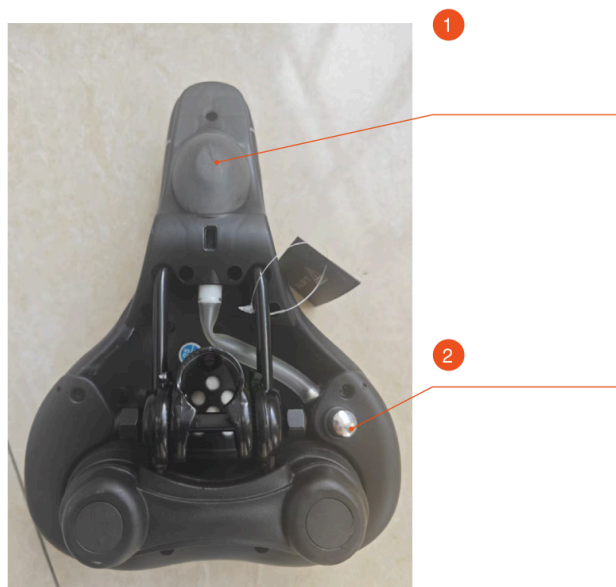
- Достаньте из упаковки правую педаль K-6R# и левую педаль K-6L#.
- Установите их согласно схеме.
- Используйте универсальный ключ K-5#, чтобы вращать и затянуть педали в направлении, указанном стрелкой.

Примечание: педали имеют левую и правую резьбу и устанавливаются соответственно.

ШАГ 3



- Достаньте из упаковки сиденье G-5# и установите его, как показано ниже.
- Отрегулируйте угол и положение сиденья G-5#, затем закрепите его с помощью универсального ключа K-4#.
- Чтобы отрегулировать жёсткость сиденья, нажмите на воздушную подушку спереди.



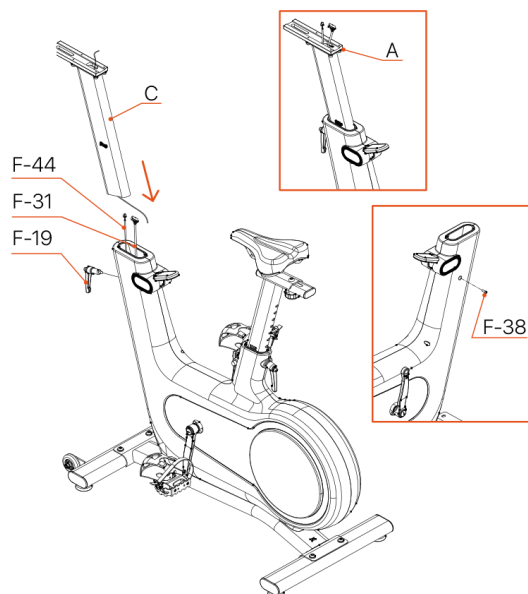
На рисунке:

1. Место сжатия подушки безопасности
2. Выпускной клапан

- Для уменьшения давления поверните клапан против часовой стрелки.
- Для увеличения давления поверните клапан по часовой стрелке, удерживая воздушную подушку нажатой.

Примечание: Воздушную подушку нельзя сжимать более 8 раз.

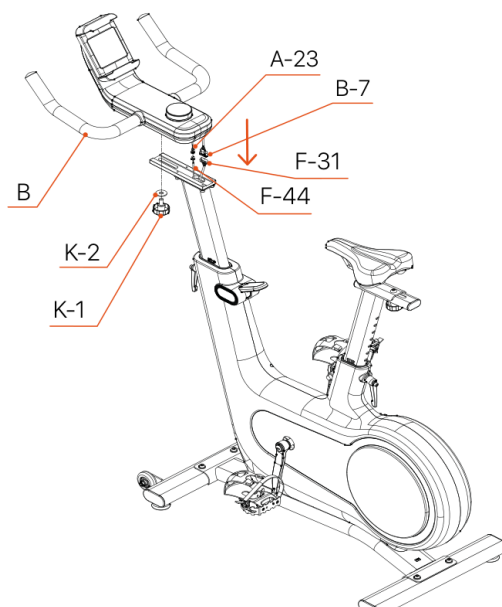
ШАГ 4



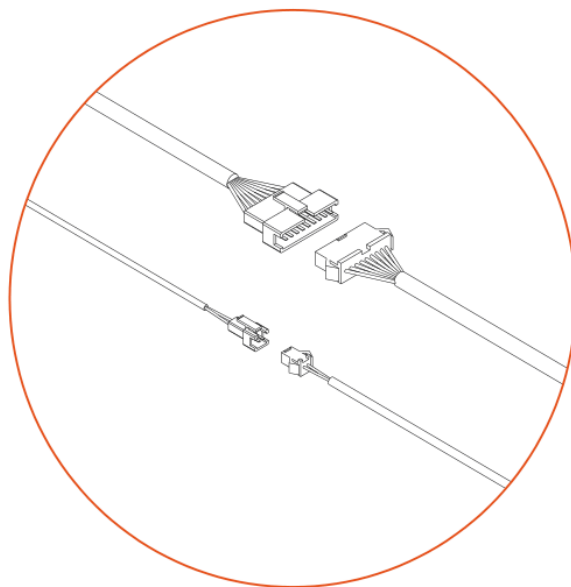
- Достаньте из упаковки стойку руля C#. Установите быстросъёмный фиксатор F-19#, затем снимите предварительно установленный винт с крестообразным шлицем F-38# с рамы тренажёра.
- Установите детали следующим образом:
- Сначала закрепите нижний конец кабеля внутри стойки руля с помощью двух соединительных проводов.
- Затем пропустите два соединительных провода из рамы тренажёра через стойку руля C#.
- Вставьте стойку в раму тренажёра, после чего вытяните провода через отверстие с помощью кабеля.
- Отрегулируйте стойку руля до нужной высоты, закрепите её быстросъёмным фиксатором F-19#, затем установите винт F-38# обратно в исходное положение, затянув его L-образным шестигранным ключом K-3#.

Примечание: Винт F-38# должен устанавливаться только после установки стойки руля.

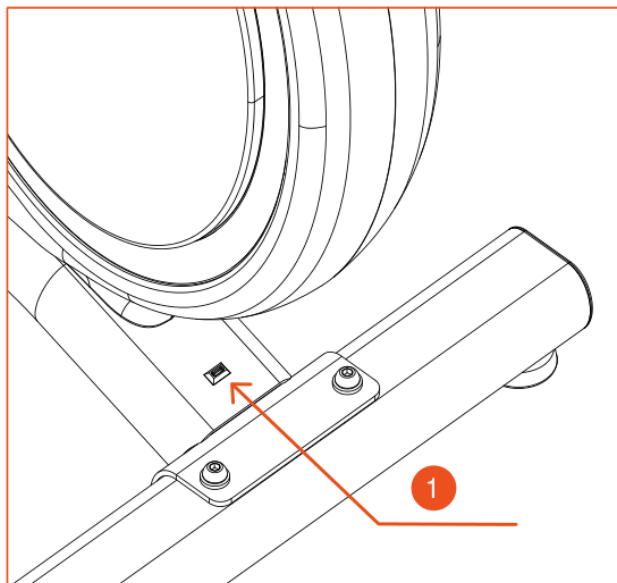
ШАГ 5



- Достаньте из упаковки передние ручки В# и извлеките горизонтальную ручку-фиксатор К-1# из пакета с инструкцией. Установите её вместе с плоской шайбой К-2#, как показано на рисунке.
- Сначала соедините кабель F-31# с кабелем В-7# согласно схеме.
- Затем соедините кабель F-44# с кабелем А-23#, как показано на иллюстрации.
- Вставьте соединённые кабели в отверстия с резьбой на вертикальной трубе поручней.
- Установите передние ручки В# в направляющий паз трубы поручней.
- После этого вставьте К-1# и К-2# через отверстия паза, совместите их с резьбовыми отверстиями поручней В# и затяните ручку по часовой стрелке.



ШАГ 6



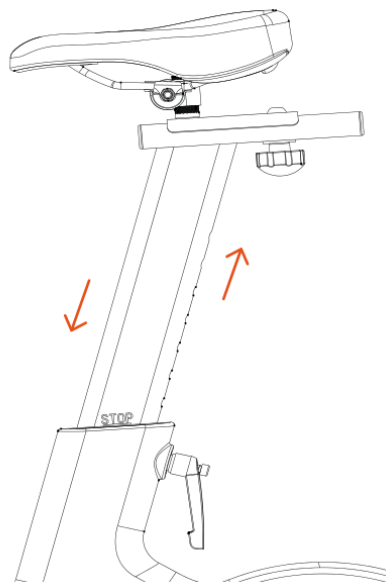
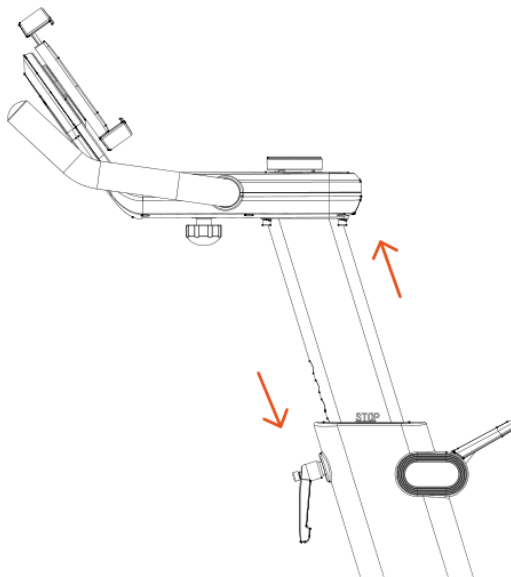
На рисунке:

1. Type C

- После полной сборки тренажёра и окончательной затяжки всех предварительно закреплённых винтов устройство готово к использованию.
- Для достижения оптимальной производительности рекомендуется зарядить устройство в течение 10 минут перед первым использованием или после длительного периода без эксплуатации.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Регулировка высоты

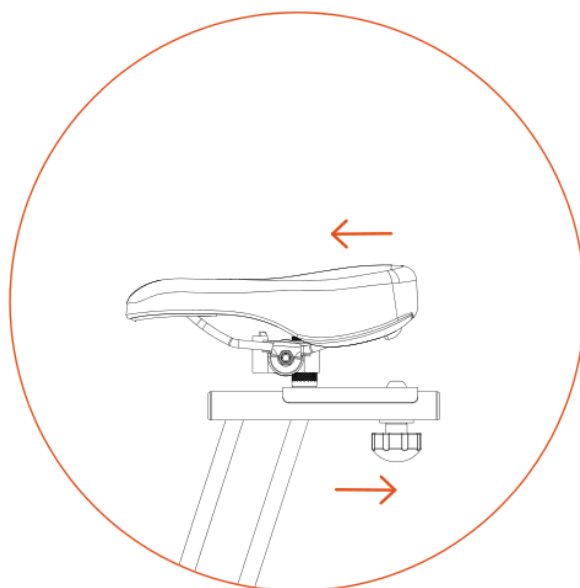
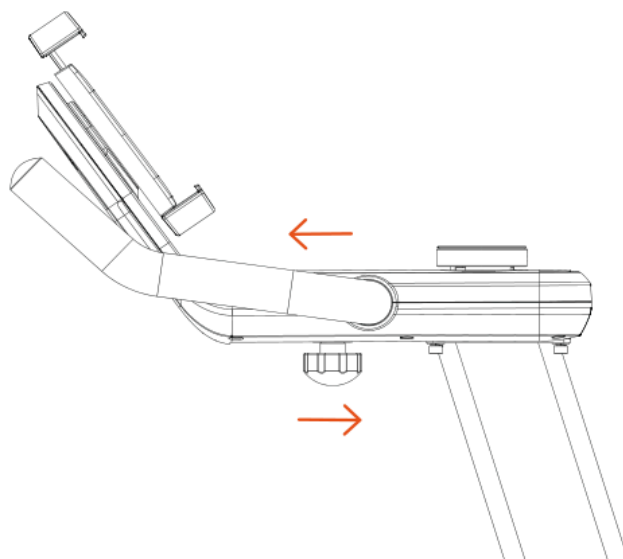


Вы можете быстро отрегулировать высоту поручней и стойки сиденья, ослабив или затянув быстросъёмный фиксатор в соответствии с вашей посадкой и уровнем комфорта, после чего зафиксировать его.

Отрегулируйте положение так, чтобы оно было максимально удобным для вас. Во время использования убедитесь, что ступни надёжно закреплены в педалях ремнями.

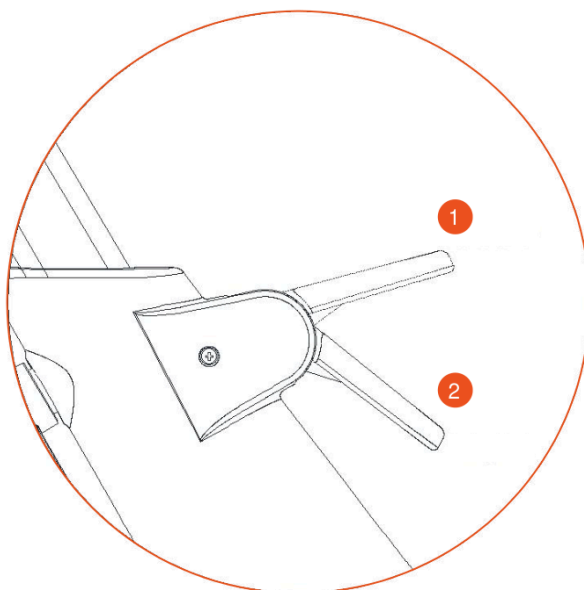
Примечание: Максимальная высота регулировки стойки руля не должна превышать отметку STOP.

Регулировка положения сиденья и поручней



- Чтобы отрегулировать положение сиденья и поручней, ослабьте горизонтальную ручку-фиксатор, переместите их в нужное положение, затем снова затяните ручку.

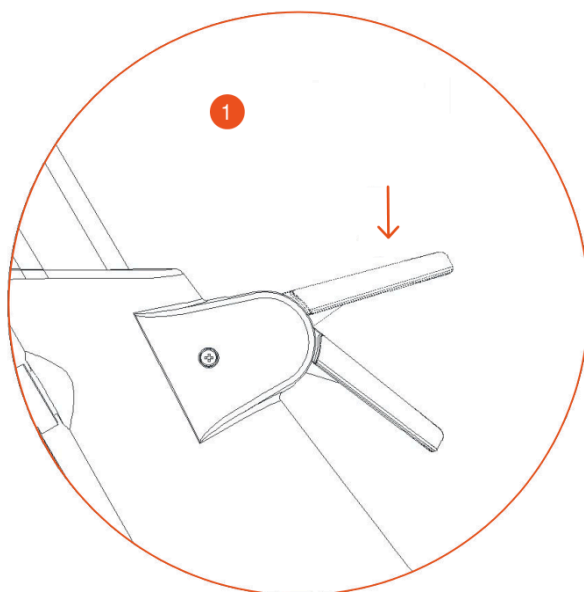
Регулировка сопротивления



На рисунке:

- 1. Ослабить
- 2. Затянуть

Отрегулируйте сопротивление, вращая регулировочную ручку. Во время обычной тренировки поднимите тормозной рычаг, чтобы отпустить тормоз.

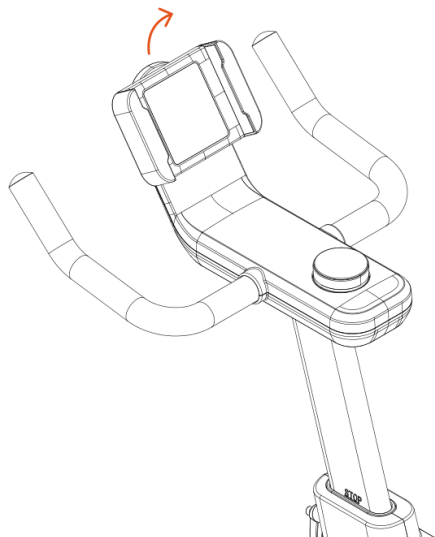


На рисунке:

- 1. Аварийная остановка / блокировка маховика

В экстренной ситуации или когда устройство не используется, нажмите тормозной рычаг вниз, чтобы заблокировать маховик.

Использование держателя телефона



- Поместите телефон на держатель и потяните за фиксатор, чтобы закрепить его.
- Держатель может поворачиваться на 90°, что позволяет использовать телефон в горизонтальном режиме.
- Также предусмотрена беспроводная зарядка — просто вращайте педали со скоростью более 60 оборотов в минуту, чтобы заряжать телефон.

ОПИСАНИЕ ОСНОВНОГО ДИСПЛЕЯ

№	Режим	Краткое описание
1	Полный экран	1. На внешнем кольце расположены 24 световых индикатора. 2. Отображается частота сердечных сокращений (bpm). 3. Отображается уровень сопротивления LEVEL (от 1 до 32). 4. Отображаются данные тренировки: скорость, время, расстояние, калории.
2	Циклический режим	1. Данные переключаются каждые 3 секунды. 2. В маленьком окне отображается уровень сопротивления LEVEL. 3. Основное окно поочерёдно показывает: скорость, время, расстояние, калории. 4. Индикатор Bluetooth показывает состояние соединения: горит — подключено, не горит — нет подключения. 5. В режиме движения внешнее кольцо индикаторов включено по умолчанию.
3	Режим фиксации	1. Коротко нажмите ручку, чтобы переключать режимы отображения и зафиксировать нужные данные. 2. В основном окне могут отображаться фиксированные данные: скорость, время, расстояние, калории. 3. В маленьком окне отображается уровень сопротивления LEVEL. 4. В режиме движения внешнее кольцо индикаторов включено по умолчанию.

Основные инструкции по эксплуатации

№	Режим	Краткое описание
1	Спящий режим / пробуждение	1. Спящий режим, дисплей выключен. 2. Коротко нажмите ручку или начните движение, чтобы активировать устройство.
2	Нажмите ручку	1. При отсутствии действий или движения устройство переходит в спящий режим через 1 минуту. 2. В спящем режиме коротко нажмите кнопку, чтобы активировать устройство. 3. В активном режиме коротко нажмите кнопку, чтобы перейти в режим тренировки. 4. Чтобы сбросить данные и перейти в активный режим, удерживайте ручку 2 секунды во время движения. 5. При нажатии ручки подается звуковой сигнал.
3	Поверните ручку	1. Поверните по часовой стрелке, чтобы увеличить сопротивление. 2. Поверните против часовой стрелки, чтобы уменьшить сопротивление. 3. При вращении ручки подается звуковой сигнал.

- При включении регулятора звучит длинный звуковой сигнал (BUZZER), загорается дисплей регулятора и устройство переходит в состояние READY (готовность).
- После включения уровень сопротивления автоматически устанавливается на значение «1».
- Если в течение 1 минуты не выполняется никаких действий, устройство автоматически выполнит сброс, и все данные будут очищены.
- Если в течение 3 минут не выполняется никаких действий, дисплей полностью выключится, и устройство перейдет в режим ожидания.
- Состояние READY: Коротко нажмите на ручку или начните крутить педали велосипеда, чтобы сразу перейти в режим тренировки.
- Если поддерживается измерение пульса, в маленьком окне будет поочередно отображаться частота сердечных сокращений и уровень сопротивления LEVEL, переключаясь между этими данными каждые 3 секунды.
- Если функция измерения пульса не поддерживается, в маленьком окне будет отображаться только уровень сопротивления LEVEL.
- Основное окно по умолчанию работает в режиме цифрового переключения с включенным значком SCAN, последовательно отображая скорость, время, расстояние и калории с интервалом 3 секунды.
- При коротком нажатии на ручку режим отображения можно переключить в режим фиксации, при котором значок SCAN не отображается.
- В режиме фиксации на дисплее будет показываться фиксированное значение: скорость, время, расстояние или калории.

Отображаемые данные

№	Параметр	Краткое описание
1	Пульс	Частота сердечных сокращений: отображает пульс в реальном времени (если функция поддерживается), иначе не отображается.
2	Уровень	Чем выше уровень (1–32), тем больше сопротивление.
3	Сканирование	Показ: данные отображаются в циклическом режиме. Скрыто: данные отображаются в режиме фиксации.
4	Скорость	0.0 ~ 999.9 км/ч
5	Время	00:00 ~ 99:59. Когда устройство находится в активном режиме, таймер запускается при коротком нажатии кнопки или при обнаружении движения. Он останавливается после 4 секунд бездействия.
6	Расстояние	0.0 ~ 999.9 км
7	Калории	0.0 ~ 999.9 ккал. Пропорционально уровню сопротивления: уровень 1 соответствует 11.4 ккал/км, уровень 32 — 44.6 ккал/км
8	Bluetooth	Появляется: Bluetooth подключён. Исчезает: Bluetooth отключён

УХОД, ХРАНЕНИЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Очистка

Регулярная и тщательная очистка продлит срок службы велотренажёра.

Удаляйте пыль и загрязнения, убедитесь, что обувь чистая, чтобы не заносить мусор внутрь тренажёра.

Техническое обслуживание

Немедленно заменяйте изношенные или повреждённые детали.

Не используйте тренажёр, если неисправные части не заменены. Особое внимание уделяйте деталям, подверженным износу.

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:



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