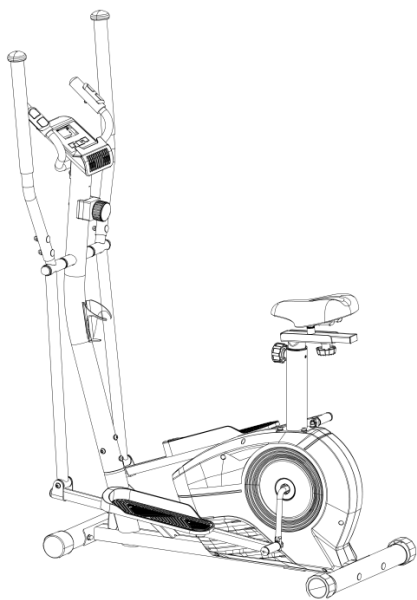


Genau GN-102 эллипс тренажёру

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Genau GN-102 эллипс тренажёрун сатып алганыңыз үчүн рахмат. Коопсуздугуңузду жана ден соолугуңузду камсыз кылуу үчүн жабдууну туура колдонуңуз. Колдонуунун алдында төмөнкү маалымат менен кылдат таанышып чыгыңыз.

Тренажёрду чогултуудан жана колдонуудан мурун ушул колдонмону окуп чыгыңыз.

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

КООПСУЗДУК ТЕХНИКАСЫ БОЮНЧА НУСКАМАЛАР

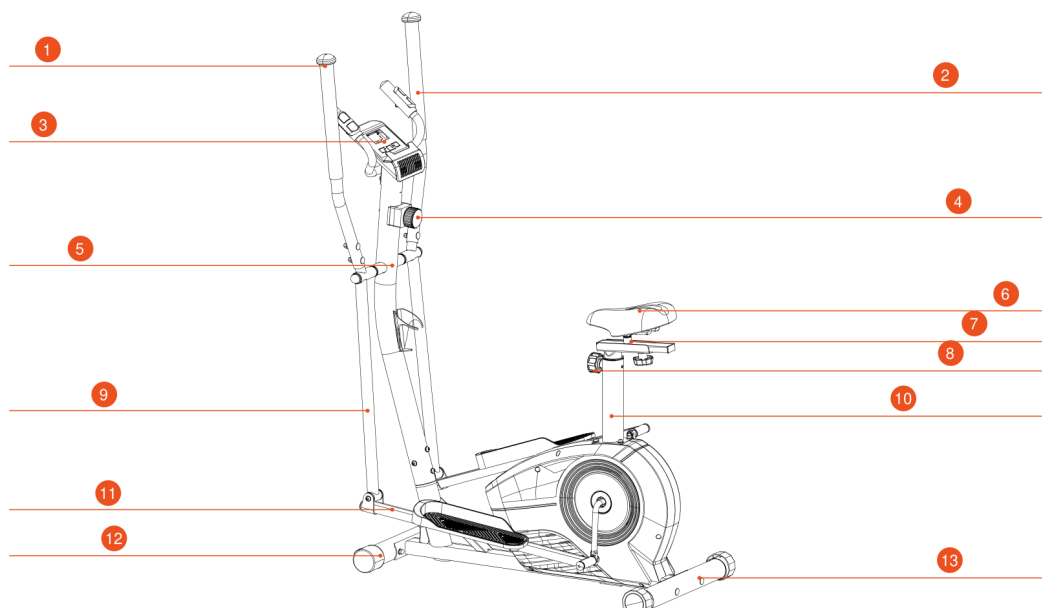
Бул бөлүмдүн котормосу азырынча текшериле элек. Расмий текст — орус тилинде.

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. Туткалар
- 2. Тутканын үстүнкү бөлүгү
- 3. Консоль
- 4. Жүктөмдү тууралагыч
- 5. Тутканын тирөөчү
- 6. Отургуч
- 7. Отургуч тирөөчү
- 8. Бекитүүчү штифт
- 9. Тутканын төмөнкү бөлүгү
- 10. Отургучтун кошумча тирөөчү
- 11. Сол педаль түтүгү
- 12. Алдыңкы стабилизатор
- 13. Арткы стабилизатор

Аксессуарлар пакетинин мазмуну

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
1	5 мм алты кырдуу ачкыч	даана	2
2	Айкалышкан ачкыч	даана	2
3	Ийри шайба	даана	4
4	M8 гайка	даана	4

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
5	Төрт бурчтуу болт M8×75	даана	4
6	Төрт бурчтуу болт M8×40	даана	4
7	Ички алты кырдуу бурама	даана	4
8	Ички алты кырдуу L бурама (сол оюм)	даана	1
9	Толкун шайба Ø17.5×Ø23	даана	2
10	Жалпак шайба Ø13×Ø24	даана	2
11	Сол оюмдуу гайка	даана	1
12	Ички алты кырдуу R бурама (оң оюм)	даана	1
13	Оң оюмдуу гайка	даана	1
14	Жалпак шайба Ø9×Ø24	даана	2
15	Толкун шайба Ø19.5×Ø23	даана	2
16	Алты кырдуу баштуу фланец болт	даана	2
17	Тутканы бекитүүчү бөкө	даана	2
18	Педал түтүктөрүн туташтыруучу вал	даана	2
19	Жалпак шайба 8×16	даана	4
20	Ички алты кырдуу M8×16 бурама	даана	4
21	Пружиналуу шайба	даана	4
22	Колдонуучунун колдонмосу	даана	1

Таңгактын тизмеси

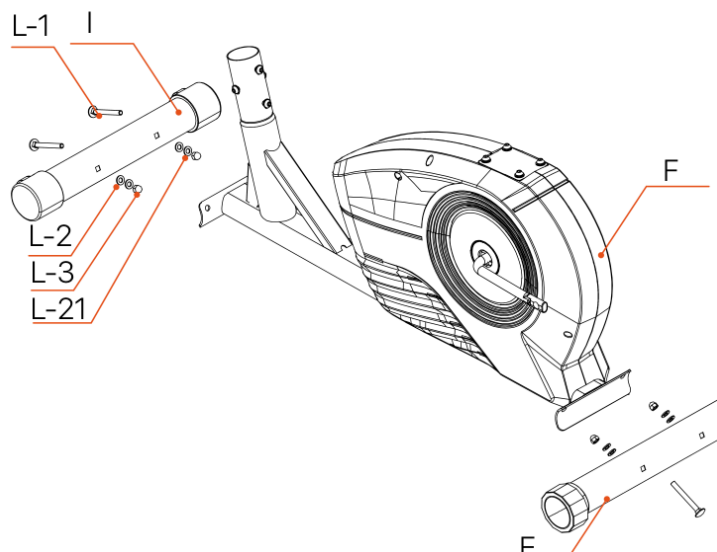
№	Аталышы	Бирдиги	Саны
1	Алкак	даана	1
2	Консоль	даана	1
3	Шаймандар топтому	даана	1
4	Алдыңкы стабилизатор	даана	1
5	Арткы стабилизатор	даана	1
6	Отургуч тирөөчү	даана	1

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
7	Отургуч	даана	1
8	Отургучтун кошумча тирөөчү	даана	1
9	Тутканын тирөөчү	даана	1
10	Бекитүүчү бурама	даана	1
11	Сол педаль	даана	1
12	Сол педаль түтүгү	даана	1
13	Оң педаль түтүгү	даана	1
14	Оң педаль	даана	1
15	Тутканын төмөнкү бөлүгү	даана	2
16	Тутканын үстүнкү бөлүгү	даана	2
17	Алдыңкы тутка	даана	1
18	Слайдер түтүгү	даана	1
19	Бөтөлкө кармагыч	даана	1

ЧОГУЛТУУ

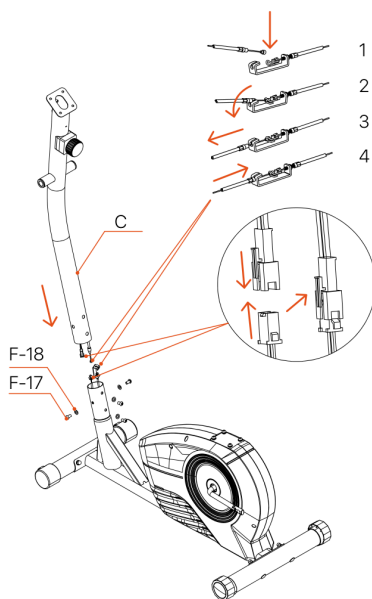
Маанилүү! Орнотууда бардык бурамалар алгач жеңил бекитилет, акыркы бекитүү рама толук чогултулгандан кийин аткарылат.

КАДАМ 1



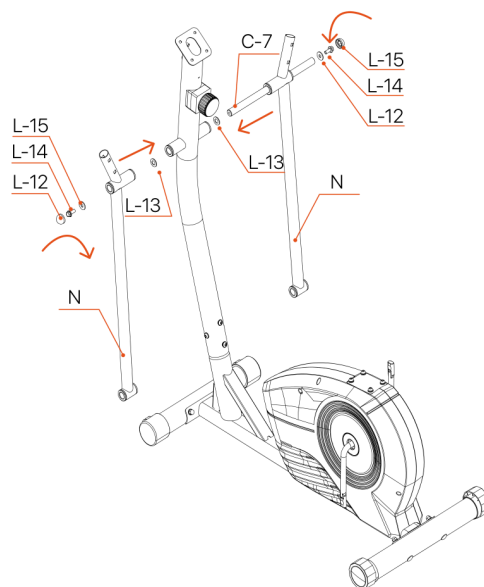
- Алдыңқы стабилизатор I, арткы стабилизатор E, төрт бурчтуу болт L-1, жаа шайба L-2, L-3 гайка, айкалышкан ачкыч L-20 жана пружина шайба L-21 алыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй: алдыңкы/арткы стабилизаторду орнотуп, L-3 гайканы бекитүү үчүн L-20 айкалышкан ачкычты колдонуңуз.

КАДАМ 2



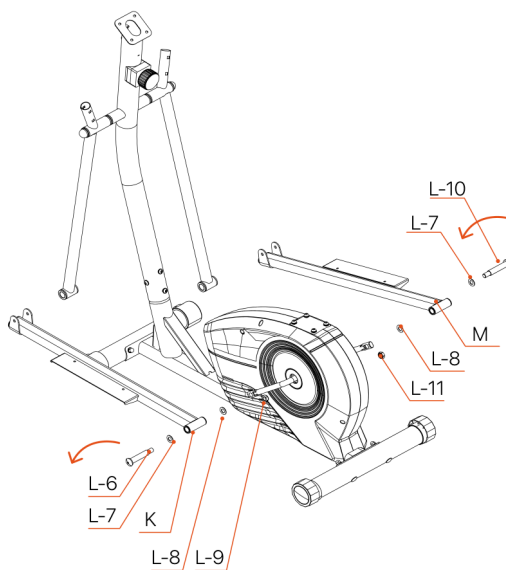
- Таңгактан маятник колун C алыңыз, шаймандар топтомунан алты кырдуу ачкыч L-19 алып, аны менен алдын ала орнотулган F-17 жана F-18 бурамаларын чыгарыңыз.
- C тирөөчүн алкакка орнотуп, J-2 жана J-3 зымдарын туташтырыңыз.
- Орнотуу жана туташтыруу ыкмасы сүрөттө көрсөтүлгөн: тартуу жөнгө салгычынын зымын туташтырып, аны зымдардын төмөнкү оюгуна жайгаштырыңыз. C тирөөчүн алкактагы бекитүүчү жерге киргизип, аны бекитүү үчүн L-19 алты кырдуу ачкычты F-17 жана F-18 бурамалары менен бирге колдонуңуз.

КАДАМ 3



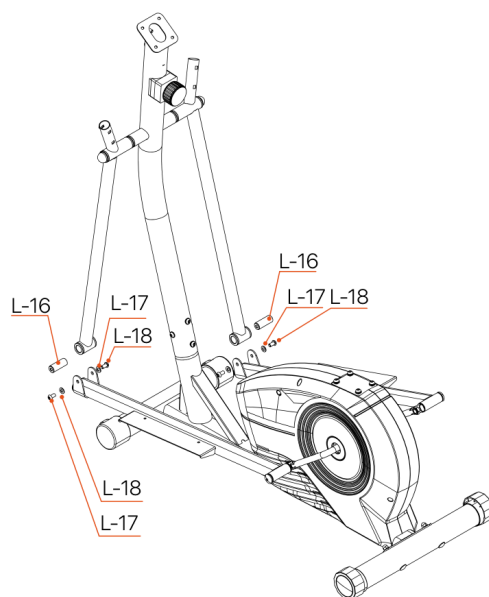
- Таңгактан төмөнкү тутка N, ошондой эле шаймандар топтомунан L-20 айкалышкан ачкычты жана L-12, L-13, L-14, L-15 бурамаларын алыңыз, тутканы бекитүүчү C-7 жылчыкты алыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй: бекитүүчү жылчыкты тирөөчтүн уясына киргизиңиз.
- L-13 бурамасын бекитүүчү жылчыкка орнотуңуз.
- Төмөнкү тутканы бекитүүчү жылчыкка киргизиңиз.
- Аны C-7 бекитүүчү жылчыкка бекитүү үчүн L-12 жана L-14 бурамаларын колдонуңуз.
- L-20 айкалышкан ачкыч менен сүрөттө көрсөтүлгөн багытта бекитиңиз.

КАДАМ 4



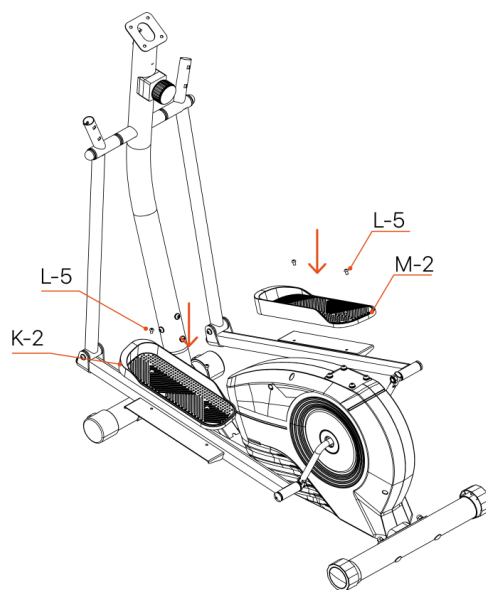
- Таңгактан сол педаль түтүгү К жана оң педаль түтүгү М алыңыз, шаймандар топтомунан алты кырдуу ачкыч L-19 жана айкалышкан ачкыч L-20 алыңыз. L-6, L-7, L-8, L-9 тетиктерин чыгарыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй:
- L-6 ны сол педаль түтүгү К аркылуу жана L-7, L-8, L-9 тетиктерин жебенин багытында өткөрүп, L-6 ны алкакка орнотуңуз.
- L-9 ду арткы жагынан L-20 менен бекитиңиз.
- L-10, L-11, L-8, L-9 ду чыгарыңыз (сүрөттө көрсөтүлгөндөй).
- L-10 ду оң педаль түтүгү М аркылуу, L-7 жана L-8 тетиктери менен чогултуп, жебенин багытында алкакка орнотуңуз.
- L-11 ди арткы жагынан бекитүү үчүн L-20 ны колдонуңуз.

КАДАМ 5



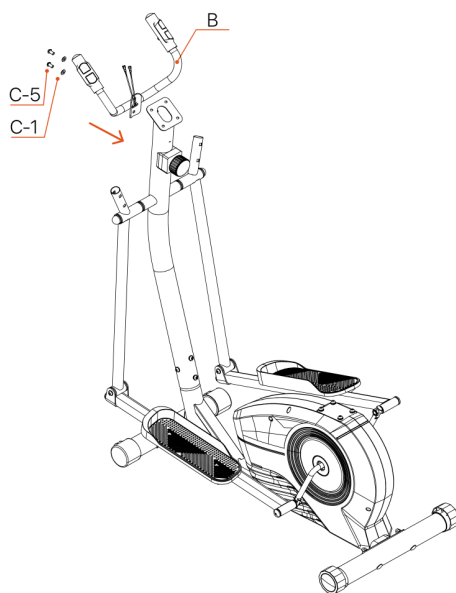
- Шаймандар топтомунан L-16, L-17, L-18 тетиктерин алыңыз. Сүрөттө көрсөтүлгөндөй: L-16 ны төмөнкү тутканын астындагы втулкага киргизип, педаль түтүгүнүн бекитүүчү уясын төмөнкү тутка менен бир бүтүн кылып бириктириңиз.
- L-17 жана L-18 бурама тоptomун бекитүү үчүн L-19 алты кырдуу ачкычты колдонуңуз.

КАДАМ 6



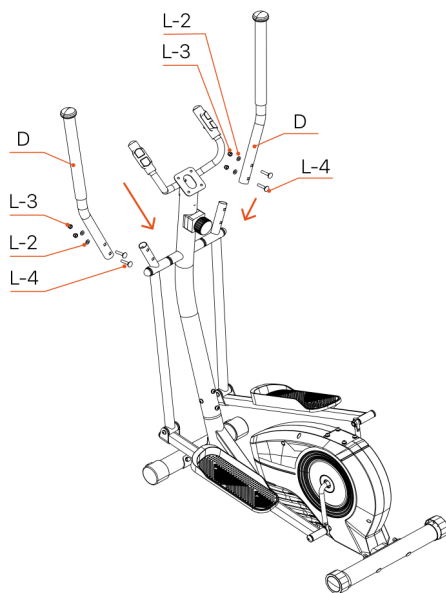
- Таңгактан сол педаль K-2 жана оң педаль M-2 алыңыз жана шаймандар топтомунан ички алты кырдуу L-5 бурмасын чыгарыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй: сол жана оң педалдарды басуучу түтүккө орнотуп, аларды бурама тешиктине дал келтирип, L-5 бурмасын L-19 алты кырдуу ачкыч менен бекитиңиз.

КАДАМ 7



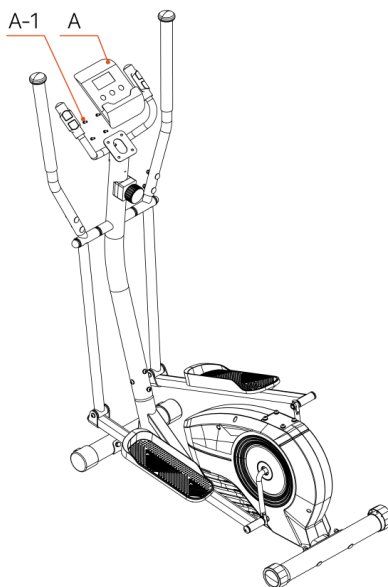
- Таңгактан колтутка В алыңыз жана тирөөчтө алдын ала орнотулган М8*16L бурама топтомун (2 даана) С-1, С-2 чыгарыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй: С-1, С-2 бурама топтомун тирөөчтөгү тешиктерге дал келтирип, бекитиңиз. Тамыр кагышынын датчигинин J-4 зымын С тирөөчүнүн тешигинен өткөрүп, аларды бекитүү үчүн L-19 алты кырдуу ачкычты колдонуңуз.

КАДАМ 8



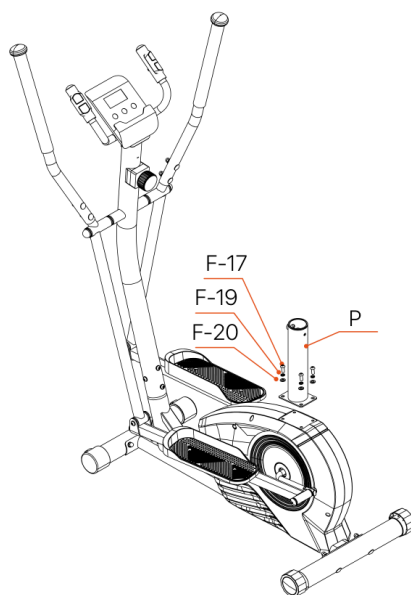
- Таңгактан үстүнкү колтутка D алыңыз жана шаймандар топтомунан L-2, L-3, L-4 алыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй: үстүнкү колтутка D ны төмөнкү колтутканын ачык четине киргизип, тешиктерди дал келтирип, төрт бурчтуу L-4 болтун салыңыз да, L-3 гайкасы менен бекитип, айкалышкан L-20 ачкычы менен тартыңыз.

КАДАМ 9



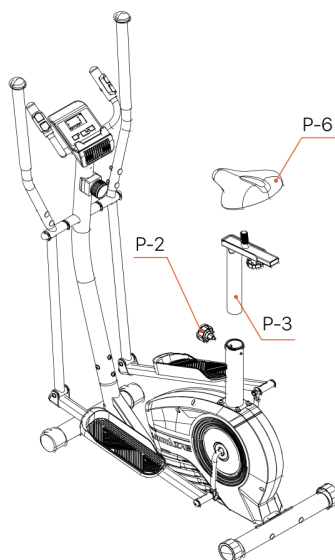
- Таңғактан консоль А алыңыз. Айкалышкан ачкыч L-20 даги крест бурагычты колдонуп, консоль А дан М512×4pcs бурамаларын чыгарыңыз.
- Консоль А нын арткы жагындагы ачык зымдарды С тирөөчүндөгү зымдарга удаалаш туташтырыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй: туташтырылган зымдарды С тирөөчүнүн тешигине жайгаштырып, консолду С тирөөчүнүн тешигине дал келтирип, мурда орнотулган М512×4pcs бурамалары менен бекитиңиз.

КАДАМ 10



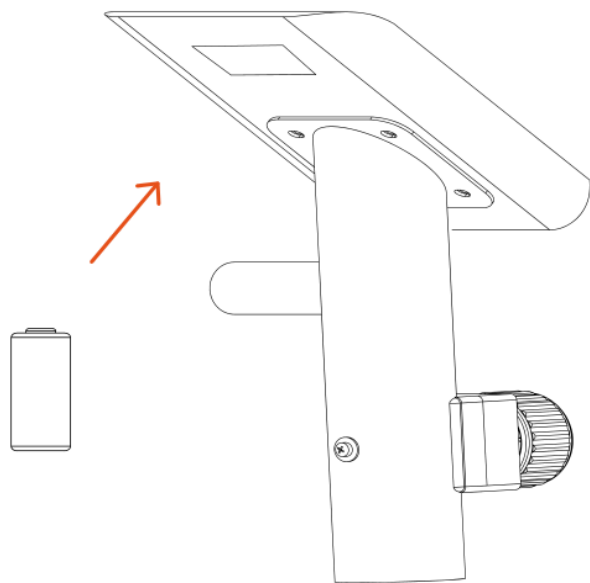
- Таңгактан отургуч тирөөчүнүн втулкасын P алып, даярдоо үчүн F алкагындагы алдын ала орнотулган F-17, F-19, F-20 бурамаларын чыгарыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй: отургуч тирөөчүн алкактагы тешик менен тууралап, бекитүү үчүн алты кырдуу ачкыч F-17, F-19 жана F-20 колдонуңуз.

КАДАМ 11

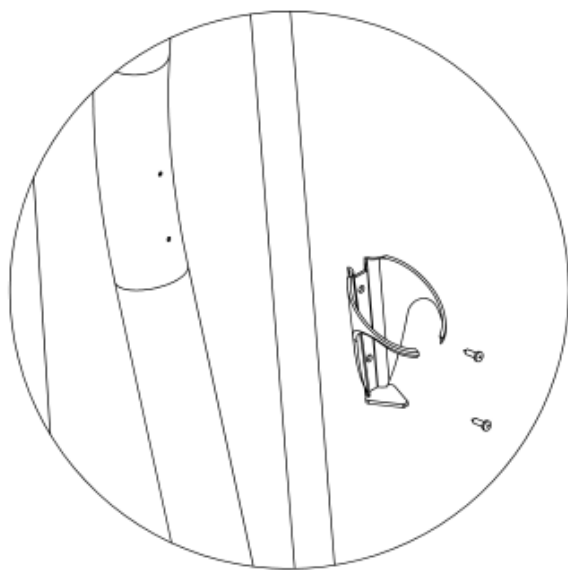


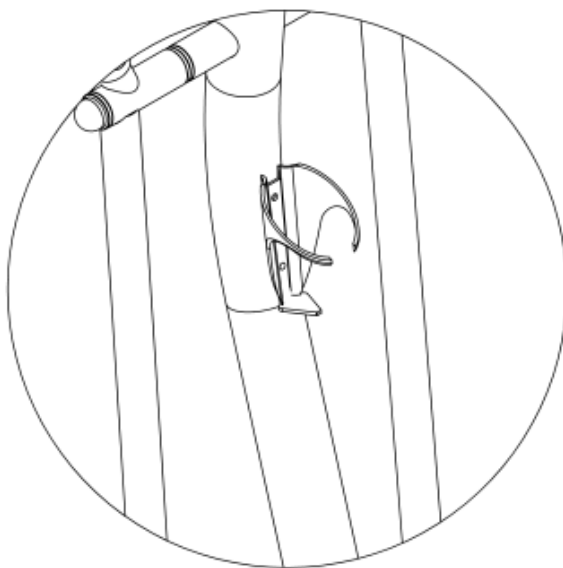
- Таңгактан бекиткич туткасын P-2, отургучту P-6 жана отургуч тирөөчүн P-3 алыңыз, сүрөттө көрсөтүлгөндөй: отургуч тирөөчүн P-3 алкактын бекитилүүчү тешигине салып, керектүү бийиктикке тууралаңыз.
- Бекиткич туткасын P-2 тирөөчтөгү P-3 тиешелүү тешик жана шкала менен тууралап, бекиткич туткасын P-2 бекитиңиз.

КАДАМ 12



- Консолдун астындагы батарея бөлүмүнүн капкагын алып, батареикаларды (AAA) багытына ылайык бөлүмгө салып, батарея бөлүмүнүн капкагын кайра жабыңыз — андан кийин консоль А күйөт.
- Бөтөлкө кармагычты C-8 алыңыз.
- Тирөөчтө алдын ала орнотулган C-9 бурамаларын чыгарып, аларды бөтөлкө кармагычты тирөөчкө айкалышкан ачкыч L-5 менен бекитүү үчүн колдонуңуз.
- Бүт эллипс тренажёрдун чогултулушу аяктады.

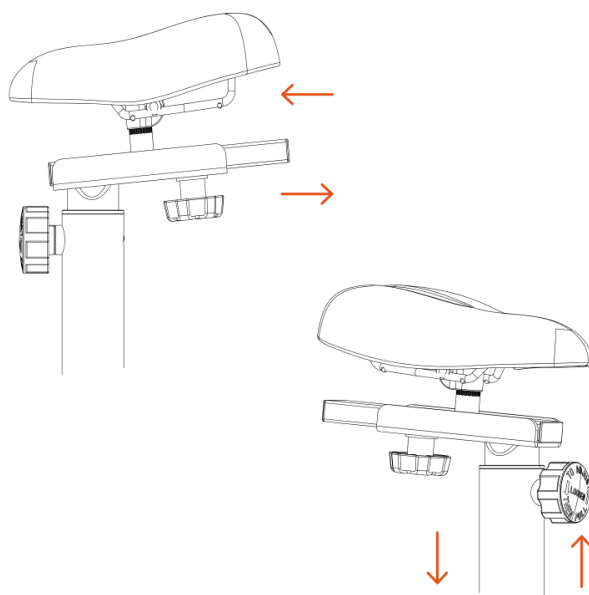




Колдонуунун алдында бардык орнотуулар жогорудагы талаптарга ылайык аяктаганына ишенип, эч нерсе калып калбаганын текшериңиз.

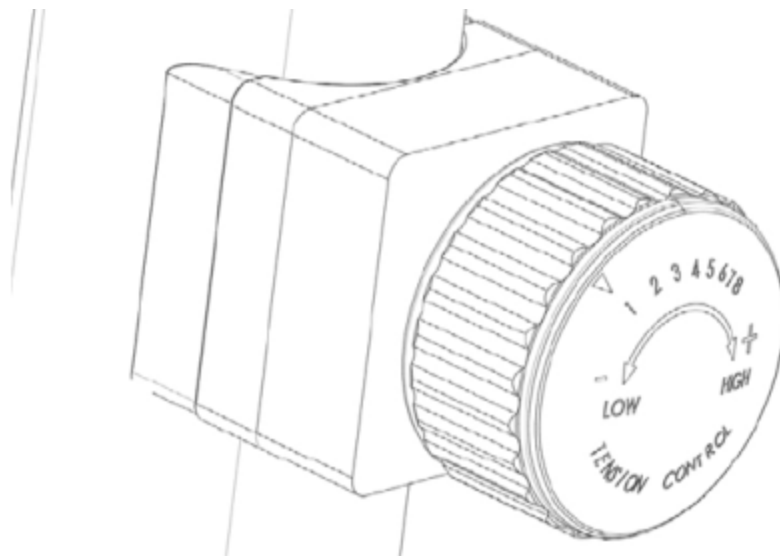
Отургучту тууралоо

Отургучтун рулдан алыстыгын алдыга жана артка отургучтун астындагы туткачы менен тууралай аласыз. Бийиктикти буралма туткачы менен тууралоого болот.



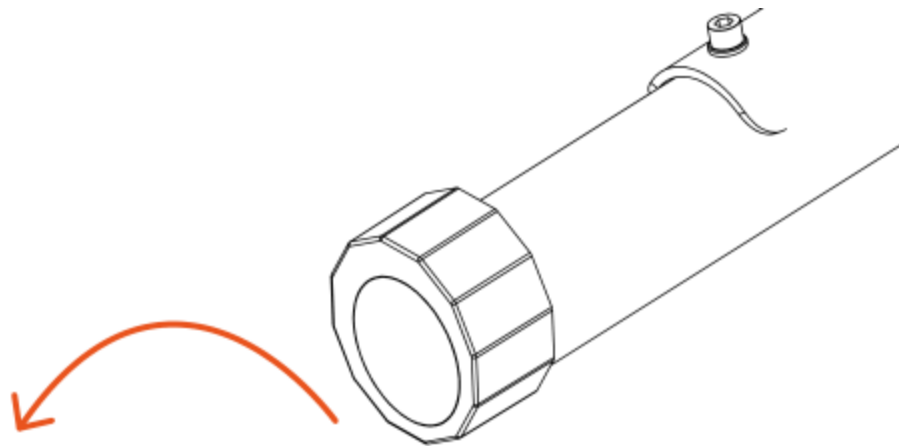
Жүктөмдү тууралоо

Тренажёрду айдоодо каршылыкты (жүктөмдү) тирөөчтөгү жүктөм жөнгө салгычын буруу менен жөнгө салсаңыз болот.



Горизонталдык тууралоо

Алдыңкы жана арткы стабилизаторлордун капталдарында жайгашкан тууралоочу бурама менен тренажёрду полго тегиздей аласыз.



КОЛДОНУУ

Консоль

Функция	Сүрөттөмөсү
SCAN	Функцияларды которуу
TIME	00:00–99:59 мүнөт
SPEED	0,0–99,9 км/саат (миля/саат)
DISTANCE	0,0–99,99 км (миля)

Функция	Сүрөттөмөсү
ODO	0,0–999,9 км (миля)
PULSE	40–240 сокку/мүн
CALORIES	0–999,9 ккал

Баскычтардын функциялары

Аталышы	Сүрөттөмөсү
MODE	Функцияны тандоо
RESET	Бардык маалыматтарды баштапкы абалга келтирүү
SET	Максатты коюу, «старт» басылгандан кийин тескери эсептөө башталат

Колдонуу

Аталышы	Сүрөттөмөсү
ON/OFF	Каалаган баскыч басылганда же сигнал берилгенде консоль күйөт. 4 мүнөттүн ичинде колдонулбаса — автоматтык түрдө өчөт.
RESET	odo дан башка бардык маалыматтарды баштапкы абалга келтирүү үчүн 3 секунд кармап туруңуз.
MODE	Индикатор жымыңдап турганда автоматтык сканерлөө режими иштейт. Тандалган функцияда бекитүү үчүн дагы бир жолу басыңыз.

Дисплейдин функциялары

Аталышы	Сүрөттөмөсү
TIME	Машыгуу убактысын көрсөтөт.
SPEED	Учурдагы ылдамдыкты көрсөтөт.
DISTANCE	Басып өткөн аралыкты көрсөтөт.
ODO	Жалпы жүрүштү көрсөтөт.
PULSE	Сенсорлорду кармап турганда тамыр кагышын көрсөтөт (жыйынтык 5 секунддан кийин).
CALORIES	Калориянын сарпталышын көрсөтөт.
SCAN	Индикатор жымыңдап турганда бардык параметрлерди циклдик түрдө көрсөтөт.

КАМ КӨРҮҮ, САКТОО ЖАНА ТЕХНИКАЛЫК ТЕЙЛӨӨ

Тазалоо

Үзгүлтүксүз тазалоо эллипс тренажёрдун кызмат мөөнөтүн узартат. Тазалыкты сактоо үчүн чаңды үзгүлтүксүз тазалап туруңуз. Тренажёрдун ичине бөтөн заттар кирбеши үчүн бут кийимиңиздин таза экенине ынаныңыз.

Тейлөө

Бузулган тетиктерди дароо алмаштыруу керек, же аларды алмаштырганга чейин тренажёрду колдонбоңуз. Тез эскирген тетиктерге өзгөчө көңүл буруңуз.

МАШЫГУУ БОЮНЧА КЕҢЕШТЕР ЖАНА СУНУШТАР

Жылытуу жана басаңдатуу

Ийгиликтүү көнүгүү программасы үч бөлүктөн турат: жылытуу көнүгүүсү, кардиомашыгуу жана басаңдатуу.

Жылытуу көнүгүүсү — машыгуунун абдан маанилүү бөлүгү. Жылытууну ар бир машыгуунун алдында жасоо керек. Жылытуу денени ысытууга, булчуңдарды жазууга жана организмдин интенсивдүү көнүгүүлөргө ыңгайлашуусуна жардам берет.

Көнүгүүнүн аягында ысытууну кайталоо булчуң оорусун басууга жардам берет.

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



Башты айландыруу

Адегенде башыңызды оң ийниңизге карай ийип, моюнуңузду 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.



Төрт баштуу булчуңду созуу көнүгүүсү

Тең салмактуулукту сактоо үчүн оң колуңуз менен дубалды кармап, сол колуңуз менен сол бутуңузду артка тартып, сол бутуңуздун согончогуна 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

Жай алдыга эңкейип, бели менен ийнин бошотуп, буттун манжаларына сунулуңуз. Мүмкүн болушунча төмөн эңкейип, абалды 15 секундга чейин кармап туруңуз.



Буттун тарамыштарын созуу

Олтуруңуз, оң бутуңузду түзөңүз, сол бутуңузду бүгүңүз, сол колуңуз менен согончок муунун кармап, аны ичкери түртүңүз, ошондо сол таман денеге мүмкүн болушунча жакын болуп, таманынын ички жагы оң жамбаштын ички жагына тийсин. Андан кийин денени басып, сол жана оң колуңузду алдыга сунуп, буттун учуна тийиңиз, канчалык күчтүү басылса, ошончолук жакшы. Ушул абалда 15 секунд кармап туруп, сол бутка которуңуз.



Балтырды созуу

Эки колуңуз менен дубалга таянып, денеңизди жерге карата 45 градус бурчта эңкейтип, сол жана оң буттарды кезектешип артка алып, басып бара жаткандай кыймылдарды жасаңыз.

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

ТЕЙЛӨӨ

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

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

Расмий сайт genui.kg