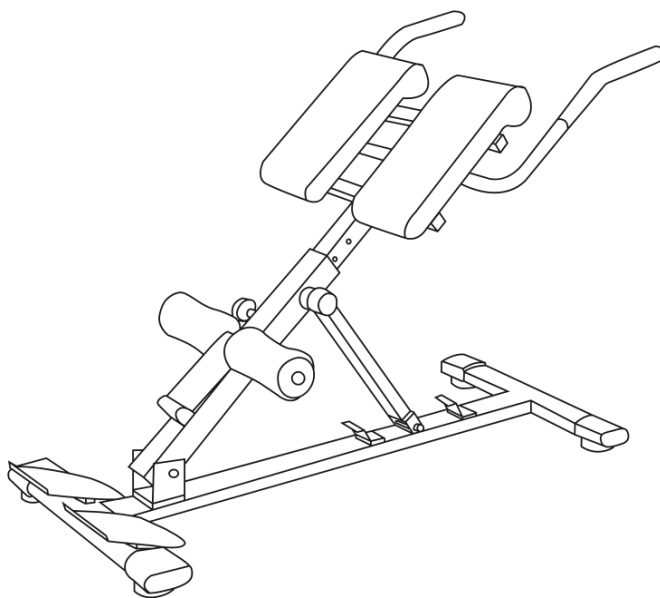


Genau Hiper Pro гиперэкстензия үчүн жыйналма скамейка

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Genau Hiper Pro гиперэкстензия үчүн скамейкасын сатып алганыңыз үчүн ыраазычылык билдиребиз. Коопсуздугуңузду жана ден соолугуңузду камсыз кылуу үчүн жабдууну туура колдонуңуз. Колдонууну баштаардан мурун төмөнкү маалымат менен кылдат таанышыңыз.

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

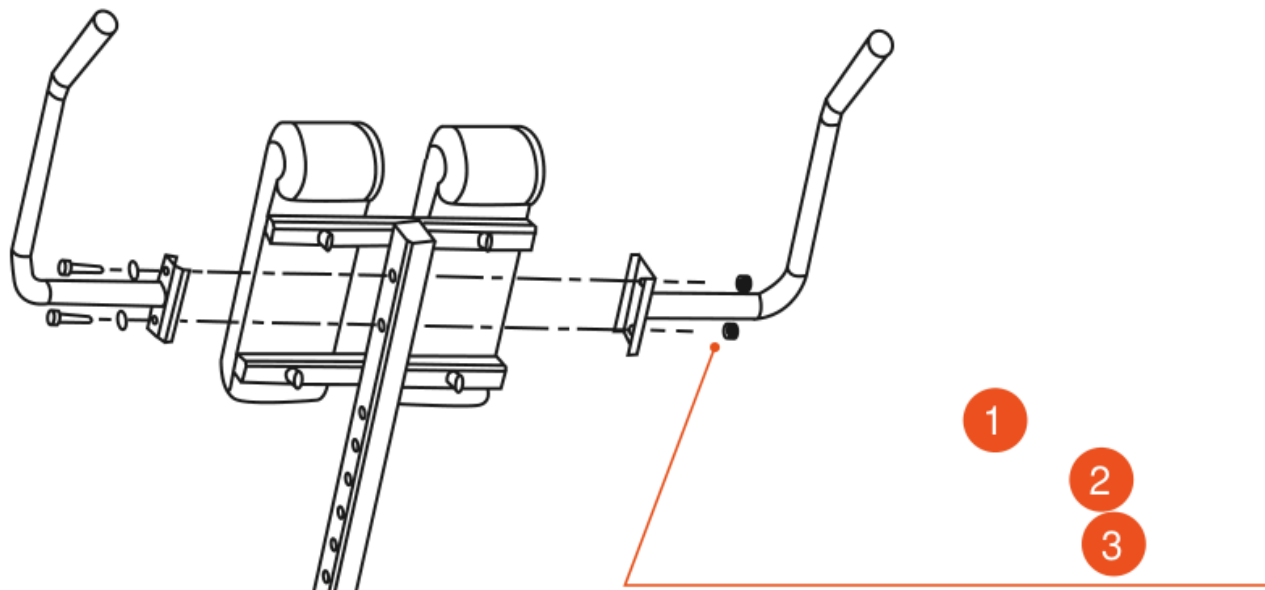
Бул бөлүмдүн котормосу азырынча текшериле элек. Расмий текст — орус тилинде.

Сактык эскертүүсү! Ар кандай машыгуу программасын баштаардан мурун врач менен кеңешиңиз. Бул 35 жаштан ашкан адамдар үчүн же ден соолугунда көйгөйлөрү бар адамдар үчүн өзгөчө маанилүү. Ар кандай фитнес жабдууну колдонуудан мурун бардык нускамаларды окуп чыгыңыз. Бул буюмду колдонуу учурунда алынган жаракат же мүлккө келтирилген зыян үчүн жооп бербейбиз. Бул нускамаларды сактап коюңуз.

- Балдарды жана үй жаныбарларын тренажёрдон алыс кармаңыз. Балдарды тренажёр турган бөлмөдө көзөмөлсүз калтырбаңыз.
- Тренажёрду бир убакта бир гана адам колдонушу керек.
- Баш айланганда, жүрөк айланганда, көкүрөк оорогондо же башка симптомдор пайда болгондо дароо машыгууну токтотуңуз. **ШАШЫЛЫШ ТҮРДӨ ДАРЫГЕРГЕ КАЙРЫЛЫҢЫЗ.**
- Тренажёрду жалпак, таза бетке орнотуңуз. Аны сууга жакын же сыртта колдонбоңуз.
- Тегерегиндеги бош мейкиндик машыгуу аймагынан кеминде 0,6 м чоңураак болушу керек. Бул өзгөчө кырдаалда тренажёрдон коопсуз түшүү үчүн зарыл. Эгер жанында эки тренажёр жайгашса, бош аймак жалпы болушу мүмкүн.
- Колуңузду кыймылдуу бөлүктөрдөн алыс кармаңыз.
- Ылайыктуу спорттук кийим кийиңиз. Халат же тренажёрго илинип калышы мүмкүн болгон кең кийим **КИЙБЕҢИЗ**. Спорттук бут кийим сунушталат.
- Тренажёрду нускамада көрсөтүлгөн максатта гана колдонуңуз. Ылайыксыз аксессуарларды **КОЛДОНБОҢУЗ**.
- Тренажёрдун жанына курч буюмдарды койбоңуз.
- Мүмкүнчүлүгү чектелген адамдар тренажёрду квалификациялуу адистин же врачтын көзөмөлү астында гана колдонушу керек.
- Колдонуудан мурун ысытма жана созуу көнүгүүлөрүн жасаңыз.
- Тренажёр туура иштебесе, аны колдонбоңуз.
- Колдонуучунун максималдуу салмагы: 150 кг.

ЧОГУЛТУУ

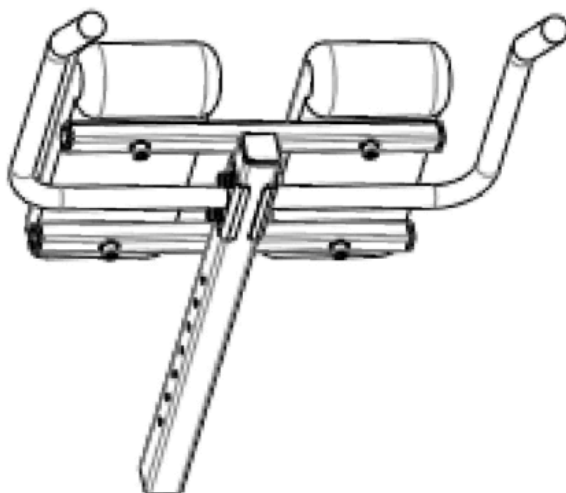
КАДАМ 1



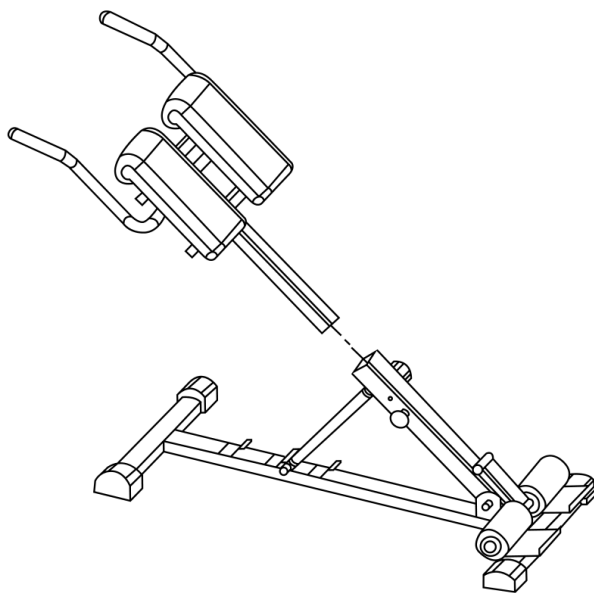
Сүрөттө:

- 1. 24 - M10 x 60 мм болт (2 даана)
- 2. 27 - Шайба (2 даана)
- 3. 26 - Гайка (2 даана)

Сол жана оң туткаларды (3, 4) жөнгө салынуучу түтүк рамага (5) бурап бекитиңиз. 24 болтту (M10×60 мм), 27 шайбаны (Ø10) жана 26 гайканы (M10) колдонуңуз.



КАДАМ 2



Эми эки тирөөчтү бири-бирине туташтырыңыз. Аларды фигуралуу тутка 13 жана бекитүүчү штифт 19 менен бекитиңиз. Ушундан кийин түзмөк колдонууга даяр.

МАШЫГУУ БОЮНЧА КЕҢЕШТЕР ЖАНА СУНУШТАР

Жылытуу жана басаңдатуу

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

Ысытуу — машыгуунун абдан маанилүү бөлүгү. Ысытууну ар бир машыгуунун алдында жасоо керек. Ысытуу денени жылытууга, булчуңдарды чоюуга жана организмдин интенсивдүү көнүгүүлөргө ыңгайлашына 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 далыга карай тартып, моюнду чоюп, башты саат жебеси боюнча бир жолу жана саат жебесине каршы бир жолу буруңуз; башыңызды сол далыга карай тартып, саат жебесине каршы бир жолу буруңуз. Кайталаңыз.



Ийинди көтөрүү көнүгүүсү

Сол ийиниңизди көтөрүп, артка карай 5 жолу айлантиңыз; андан кийин оң ийиниңизди 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 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

Акырын алдыга ийилип, белиңизди жана ийиниңизди бошотуп, бут манжаларыңызга карай созулуңуз. Мүмкүн болушунча төмөн ийилип, абалды 15 секундга чейин кармаңыз.



Буттун тарамыштарын созуу

Отуруп, оң бутуңузду түзүңүз, сол бутуңузду бүгүп, сол колуңуз менен тобуктан кармап, аны ичке карай түртүңүз, ошондо сол таман денеге мүмкүн болушунча жакын болуп, таманынын асты оң жамбаштын ички жагына тийсин. Андан кийин денеңиз менен басып, сол жана оң колдорду алдыга сунуп, буттун учуна тийиңиз; басым канчалык күчтүү болсо, ошончолук жакшы. Бул абалда 15 секунд кармап, сол бутка которулуңуз.



Балтырды созуу

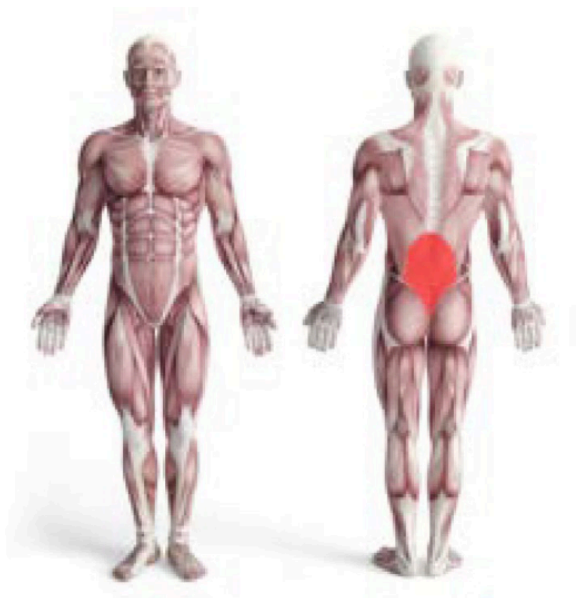
Эки колуңуз менен дубалга таянып, денеңизди жерге карата 45 градус бурчта ийип, басып бараткандай сол жана оң бутуңузду кезек-кезеги менен артка жылдырыңыз.

СКАМЕЙКАДАГЫ КӨНҮГҮҮЛӨР

Гиперэкстензия (Бел созуу)

Машыгуу эффектиси

Гиперэкстензия — омуртканын бел бөлүгүнүн булчуңдарын бекемдөө үчүн натыйжалуу машыгуу ыкмасы.



Баштапкы абал



Көнүгүү учурунда таманыңызды тирөөч валиктин астына бекитиңиз. Отургучтун жаздыгы жамбаш аймагын колдойт. Колуңузду баштын артына чапталаштырыңыз. Чыканактар капталга багытталган. Жамбаш менен дене дээрлик түз бурч түзмөйүнчө акырын алдыга эңкейиңиз.

Баштапкы абалга кайтуу

Далы менен буттар түз сызыкка тизилгенге чейин денени акырын баштапкы абалга көтөрүңүз.

Эскертүү: Көнүгүү учурунда белиңизди дененин сызыгынан (дене–куйрук–буттар) ашыра ийбеңиз. Белге жүк түшүп, оорубашы үчүн денени тербебеңиз. Көнүгүүнү жумшак жана жай аткарыңыз.

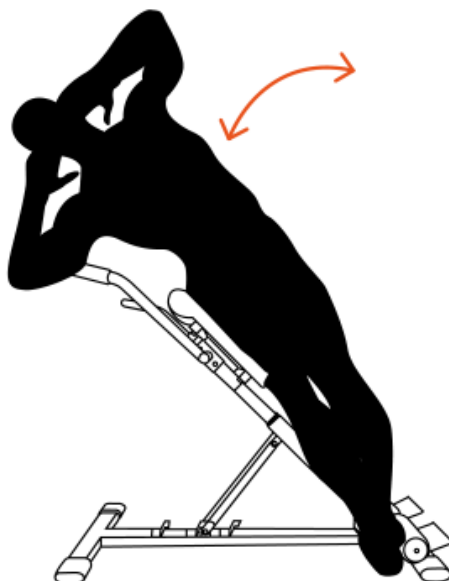
Гиперэкстензия скамейкасында капталга эңкейүү

Машыгуу эффектиси

Бул көнүгүү курсактын каптал булчуңдарын бекемдөө үчүн натыйжалуу. Бул булчуңдар көкүрөк клеткасынын жамбашка карай каптал кыймылын камсыз кылат.



Баштапкы абал



Скамейкага капталыңыз менен жатып, таманыңызды тирөөч валиктин астына бекитиңиз. Жамбаш аймагы отургучтун жаздыгында жатат, колдор көкүрөктө чапталашкан. Денени полго карай ылдый түшүрүңүз. Дене дээрлик полго параллель болгондо токтоңуз.

Баштапкы абалга кайтуу

Денени акырын көтөрүп, баштапкы абалга кайтыңыз. Машыгуунун катуулугуна жараша көнүгүүнү 10–20 жолу аткарыңыз, андан кийин экинчи капталга кайталаңыз.

Эскертүү: Буттар менен дене толук туруктуу болушун көзөмөлдөңүз. Белге ашыкча жүк түшпөшү үчүн денени капталга гана жылдырыңыз.

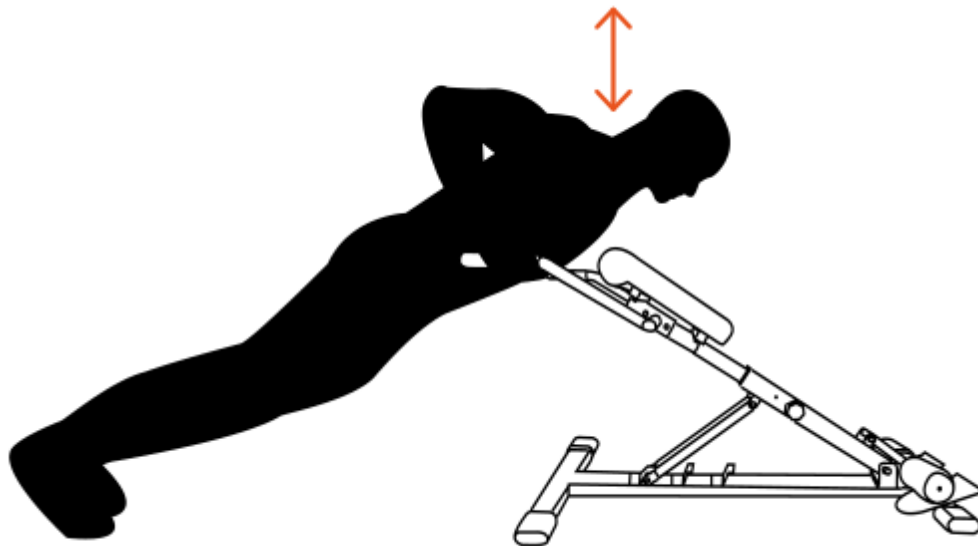
Жатып отуруу

Машыгуу эффективиси

Жатып отуруу — өз салмагы менен аткарылуучу көнүгүү, ал ийин, кол жана көкүрөк булчуңдарын натыйжалуу бекемдейт.



Баштапкы абал



Көнүгүүнү аткаруу үчүн тренажёрду эң төмөнкү абалга коюп, туткаларды түртүнүү үчүн тирөөч катары колдонуңуз. Баш дене менен бир сызыкта болушу керек, көз ылдый каратылат. Денени полго карай түшүрүңүз. Көкүрөк булчуңдарын толук иштетүү үчүн көнүгүүнү кыймылдын максималдуу амплитудасы менен аткарыңыз.

Баштапкы абалга кайтуу

Денени жумшак жана көзөмөлдөп өйдө көтөрүп, баштапкы абалга кайтыңыз.

Эскертүү: Машыгуунун катуулугун арттыруу үчүн дененин жогорку бөлүгү менен силкинүүдөн жана инерциядан алыс болуңуз. Кошумча жүк да жүктөмдү арттыра алат.

Тирөөчтөрдөн түртүнүү (Dips)

Машыгуу эффектиси

Бруста түртүнүү — көп муундуу көнүгүү, анткени ийин муну жана чыканактар иштейт. Көнүгүү трицепстерди, көкүрөк булчуңдарын жана ийиндерди бекемдөө үчүн өзгөчө натыйжалуу.



Баштапкы абал



Бул көнүгүү үчүн туткаларды кармап, тирөөч абалынан баштаңыз. Буттарды артка бүгүп, омуртканын моюн бөлүгү нейтралдуу абалда калышы үчүн башты бир аз ылдый эңкейтиңиз. Колдорду бүгүп, денени полго карай түшүрүңүз.

Баштапкы абалга кайтуу

Баштапкы абалга кайтмайынча денени жумшак жана көзөмөлдөп өйдө көтөрүңүз. Кыймылдын аягында чыканактар толук түзөлөт — бул көкүрөк менен трицепстеги жүктү кыска убакытка жеңилдетет.

Эскертүү: Машыгуунун катуулугун арттыруу үчүн кошумча салмак кошсоңуз болот.

КАМ КӨРҮҮ, САКТОО ЖАНА ТЕХНИКАЛЫК ТЕЙЛӨӨ

Көңүл буруңуз!

- Жабдуунун коопсуздук деңгээли эскирүү жана бузулуу боюнча үзгүлтүксүз текшерилгенде гана сакталат.
- Бузулган компоненттерди дароо алмаштырыңыз жана/же ремонттолмоюнча жабдууну колдонбоңуз.
- Эскирүүгө эң көп дуушар болгон тетиктерге өзгөчө көңүл буруңуз.
- Мөөнөтүнөн мурда эскирип калбашы үчүн кыймылдуу бөлүктөрдү мезгил-мезгили менен жеңил май менен майлаңыз.
- Жабдууну нымдуу чүпүрөк жана жумшак абразивсиз тазалоо каражаты менен тазалоого болот.
- Эриткичтерди колдонбоңуз.
- Жабдууну өз алдынча оңдоого аракет кылбаңыз. Эгер чогултууда, колдонууда кыйынчылыктар пайда болсо же кандайдыр бир тетиктер жок деп эсептесеңиз, өндүрүүчүгө же ыйгарым укуктуу тейлөө агентине кайрылыңыз.

Компакттуу сактоо

- Отургуч жаздыгынын бекитмесинин астындагы бекитүүчү винтти (19) бошотуп, аны чыгарыңыз.
- Алдыңкы тирөөч түтүктү отургуч жаздыгынын бекитмесине карай түртүп, бекитүүчү штифтти ички жөнгө салынуучу түтүктүн тешиги менен дал келтириңиз.
- Бул абалда түзмөктү компакттуу сактоого болот, мисалы керебеттин астында же шкафтын жанында.

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.

Генаи кепилдик барагы толугу менен

ТЕХНИКАЛЫК ПАРАМЕТРЛЕР

Параметр	Мааниси
Таза салмагы	17,2 кг
Габариттер (У × Э × Б)	108 × 62 × 93 см
Бүктөлгөн абалдагы габариттер (У × Э × Б)	119 × 63 × 27 см

Параметр	Мааниси
Колдонуучунун максималдуу салмагы	150 кг
Бекитүү системасы	3 денгээлдүү
Бийиктикти тууралоо	6 денгээлдүү

Өндүрүүчү: ZHEJIANG DDS SPORTS EQUIPMENT CO.,LTD, No. 2, Jingui South Road, Huachuan Industrial Zone, Yongkang City, Zhejiang Province, 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