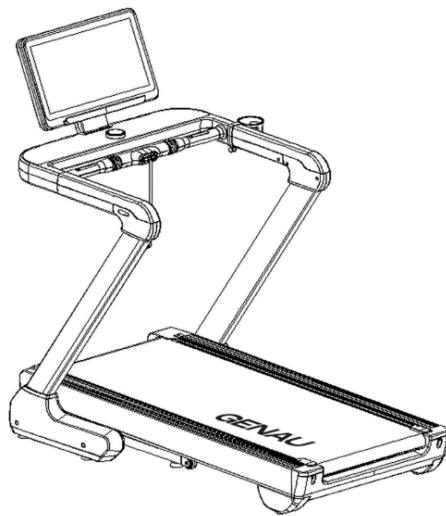


Genau Nordic Z1 электр чуркоо жолу

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Genau Nordic Z1 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

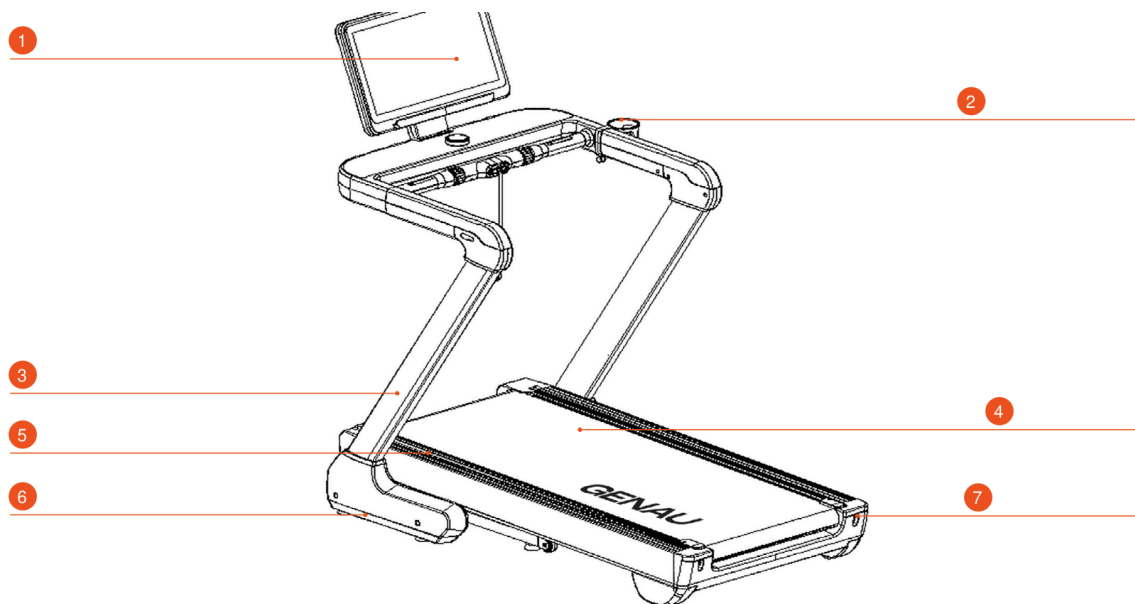
Эгер баш айлануу, көкүрөктөгү оору же башка оорууну сезсеңиз, машыгууну дароо токтотуп, дарыгерге кайрылыңыз. 35 жаштан улуу же өнөкөт оорулары бар адамдарга машыгууну баштоодон мурун дарыгер менен кеңешүү сунушталат.

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. Консоль
2. Бөтөлкө кармагыч
3. Тирөөч
4. Чуркоо тасмасы
5. Капталдагы багыттагыч
6. Капталдагы капкак
7. Учтагы бөкө

Эскертүү: Коопсуздук ачкычы кызыл түстө. Бурамалар жана орнотуу шаймандары салынган PE-пакеттин ичинде магнити жана кызыл боосу бар түзмөк жайгашкан — бул ачкыч ошол. Анын магниттүү учун консолдогу сары чаптамага коюңуз.

Таңгактын тизмеси

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
1	Чогултулган чуркоо жолу	топтом	1
2	Планшет үчүн такоо	даана	1
3	Тутамдардын капкактар топтому	топтом	1
4	Тирөөчтөрдүн капкактар топтому	топтом	1
5	Аксессуарлар пакети	даана	1
6	Бөтөлкө кармагыч	даана	1

Аксессуарлар пакетинин мазмуну

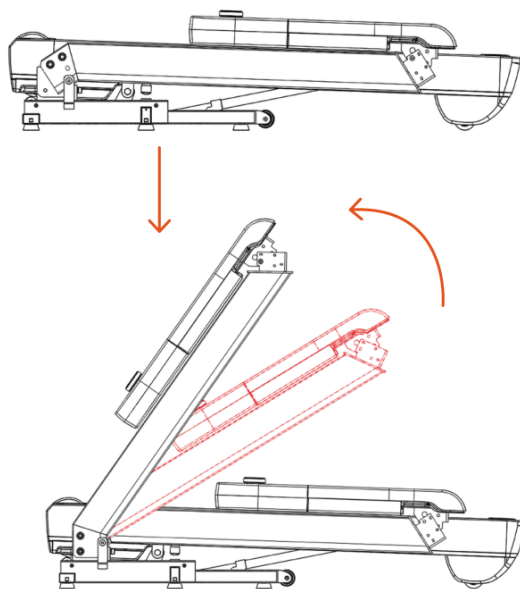
№	Аталышы	Бирдиги	Саны
1	ST4×12 бурама	даана	8
2	M10×30 бурама	даана	6
3	M8×16 бурама	даана	8
4	6 мм алты кырдуу ачкыч	даана	1
5	8 мм алты кырдуу ачкыч	даана	1
6	Тешиктин бөкөсү	даана	10
7	Кубат кабели	даана	1
8	Коопсуздук ачкычы	даана	1
9	Силикон майы	даана	1
10	Колдонуучунун колдонмосу	даана	1

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

ЧОГУЛТУУ

Чогултуу учурунда адегенде бардык бурамаларды катуу бурабай бекитиңиз. Алкак толук чогултулгандан кийин бурамаларды акыркы жолу катуу бураңыз.

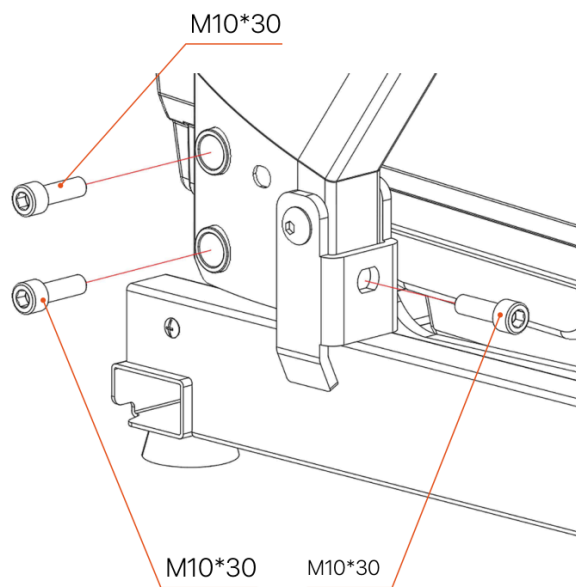
КАДАМ 1



Эки же андан көп адам тренажёрду кутудан этияттык менен чыгарып, полго горизонталдуу коюшу керек. Андан кийин негиздин сол жана оң тарабындагы нейлон кысмактарды кесүү керек. Бир адам тик тирөөчтөрдү саат жебеси боюнча буруш керек (сүрөттү караңыз).

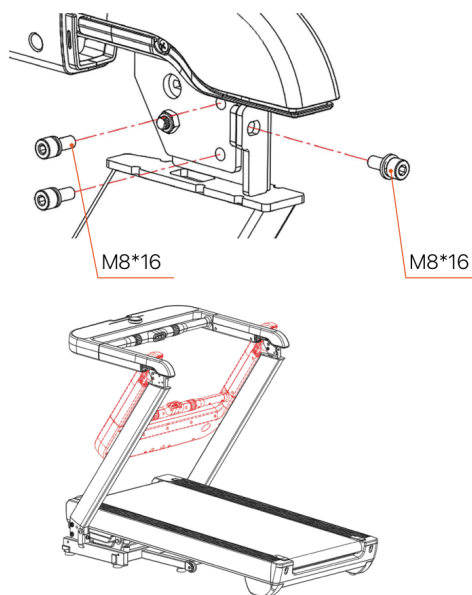
Эскертүү: Тренажёрду ажыратууда, орнотууда, бүктөөдө жана жылдырууда колуңузду же манжаларыңызды конструкциянын жылчыктарына салбаңыз — кысылып калуу коркунучу бар!

КАДАМ 2



№8 алты кырдуу ачкычтын жардамы менен тирөөчтү цилиндр баштуу эки M10×30 бурама менен бекитиңиз (аягына чейин катуу БУРАБАҢЫЗ). Андан кийин тирөөчтүн арткы тарабынан дагы бир M10×30 бураманы салып, аны алкактын негизине бураңыз (муну да катуу бурабаңыз). Карам-каршы тараптагы экинчи тирөөч үчүн аракеттерди кайталаңыз.

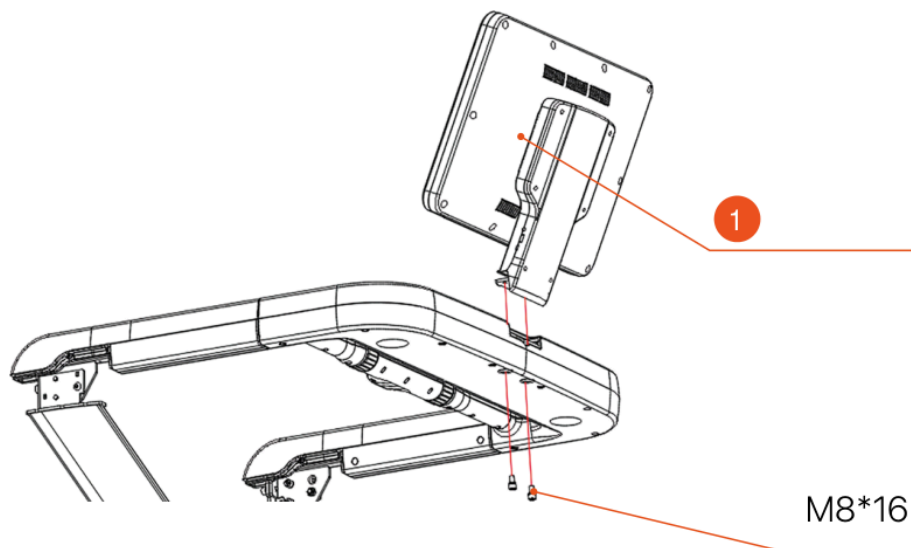
КАДАМ 3



- Бир адам башкаруу панелин саат жебеси боюнча буруп, кармап турушу керек (мында аны конструкциядан коё берүүгө болбойт).
- Экинчи адам №6 алты кырдуу ачкычтын жардамы менен цилиндр баштуу эки M8×16 бураманы колдонуп, панелди тирөөчкө бурап бекитет (сүрөттүн сол жагында).
- Андан кийин панелдин арткы бөлүгүнөн тирөөчкө дагы бир M8×16 бурама салынат (сүрөттүн оң жагын караңыз).
- Ошол эле аракеттерди башка тараптагы экинчи тирөөч үчүн кайталаңыз.
- Бардык бурамаларды орноткондон кийин, 2- жана 3-кадамдардагы бекитмелерди акыркы жолу бекем бекитүү үчүн №8 жана №6 алты кырдуу ачкычтарды колдонуңуз.

Эскертүү: Бурамаларды катуу бураганда оң тараптагы кабелди кысып албаңыз.

КАДАМ 4



Сүрөттө:

1. LED консол

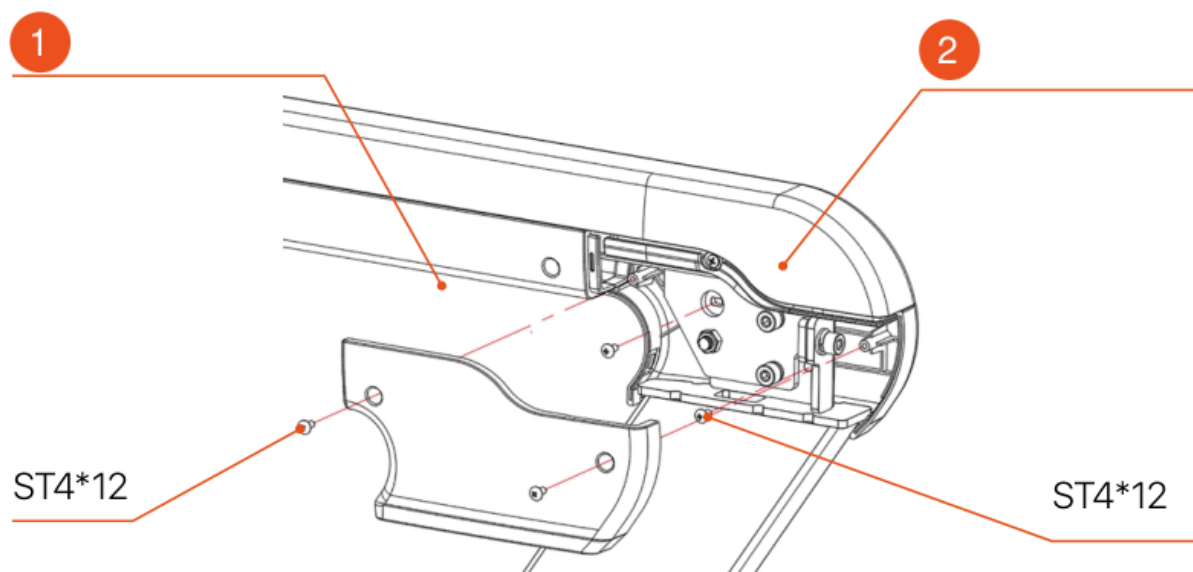
Эки адам орнотот:

- LED консолду пенопласттан чыгарыңыз.
- LED консолдон чыккан байланыш зымдарын консолдогу тиешелүү туташтыргычтарга бирден-бирге принциби боюнча туташтырыңыз.
- Туташтырылган зымдарды консолдун чыгуучу тешигине этияттык менен салыңыз.
- Кронштейндеги орнотуу тешиктерин консолдогу эки тешик менен дал келтириңиз.
- Андан кийин кронштейнди орнотуу тешиктери аркылуу консолдун астыңкы бөлүгүнө M8×16 бурмалары менен бекитүү үчүн 6# алты кырдуу ачкычты колдонуп, аларды катуу бураңыз.

Эскертүү: Орнотууда зымдарды кысып албаңыз!

Эскертүү: 5-кадамды аткаруудан мурун мурунку бардык бурмалар толук катуу бураланганына ынаныңыз.

КАДАМ 5



Сүрөттө:

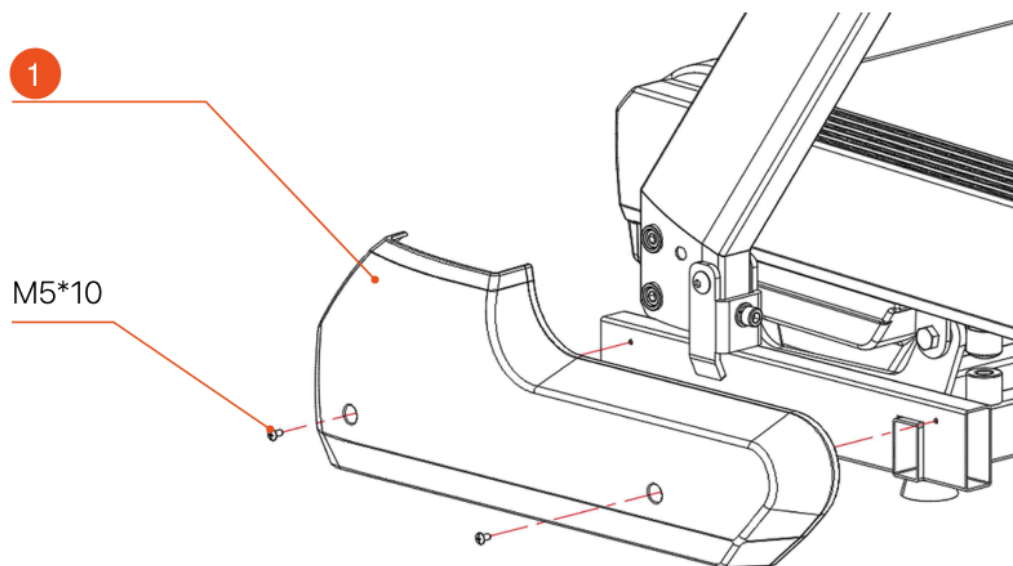
1. Ички капкак
2. Сырткы капкак

- Алты кырдуу бурагычты алып, башкаруу панелинин сырткы капкагын тирөөчкө бекитүү үчүн ST4×12 бурамаларын орнотуңуз.
- Андан кийин панелдин ички капкагын ошондой эле ST4×12 бурамалары менен бекитиңиз.
- Аракеттерди карама-каршы тарапта кайталаңыз.

Эскертүү: Капкактарды орнотууда байланыш зымдарын кысып албаңыз.

Эскертүү: 6-кадамды аткаруудан мурун мурунку бардык бурамалар толук катуу бураланганына ынаныңыз.

КАДАМ 6

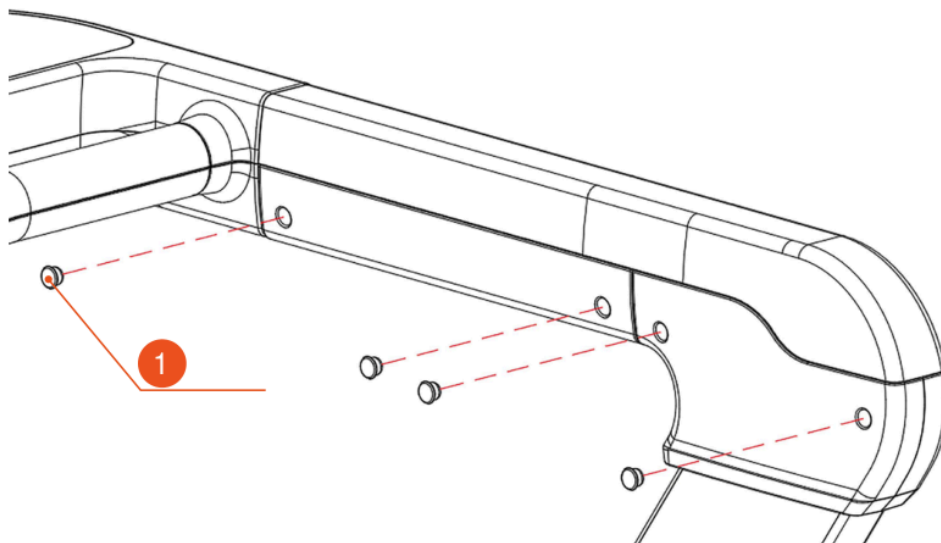


Сүрөттө:

1. Тирөөчтүн капкагы

- Крест бурагыч менен тирөөчтүн негизин убактылуу бекитип турган 4 M5×10 бураманы бурап чыгарыңыз.
- Кооздук капкактарды сол жана оң тирөөчтөргө орнотуңуз.
- Капкактарды мурда бурап чыгарылган M5×10 бурамалары менен бекитиңиз (ар бир тарапка экиден).

КАДАМ 7



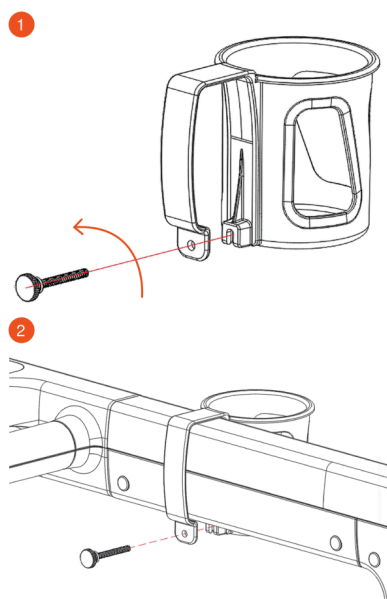
Сүрөттө:

1. Бөкөлөр

- Аксессуарлар топтомунан 8 бөкөнү алыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй, аларды тренажёрдун корпусундагы атайын тешиктерге бирден салыңыз.

Эскертүү: Бөкөлөрдү кылдат сактаңыз, жоготуп албаңыз жана балдар жете турган жерде калтырбаңыз — жутуп алуу коркунучу бар!

КАДАМ 8



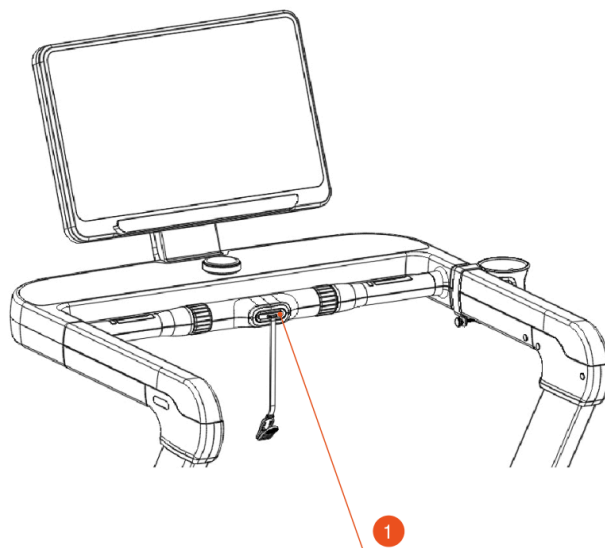
Сүрөттө:

1. 1-сүрөт

2. 2-сүрөт

- Стакан кармагычты аксессуарлар топтомунан чыгаруу керек.
- 1-сүрөттө көрсөтүлгөндөй, бекитүүчү бураманы бурап чыгарып, андан тутканы алыңыз.
- Стакан кармагычты чыканак таянычтагы тиешелүү тешикке салыңыз.
- 2-сүрөттө көрсөтүлгөндөй, стакан кармагычты бекем бекитүү үчүн тутканы кайра бураңыз.

КАДАМ 9



Сүрөттө:

1. Коопсуздук ачкычы

Коопсуздук ачкычы колдонуучунун колдонмосу менен бирге пластик пакетте жайгашкан. Бул бекитүүчү төөнөгүчтөрү жана кызыл боосу бар кичинекей кызыл түзмөк. Коопсуздук ачкычын башкаруу панелиндеги сары түс менен атайын белгиленген жерге орнотуңуз. Чуркоо жолу иштеп жатканда ачкычты чыгарып алсаңыз, түзмөк дароо токтойт.

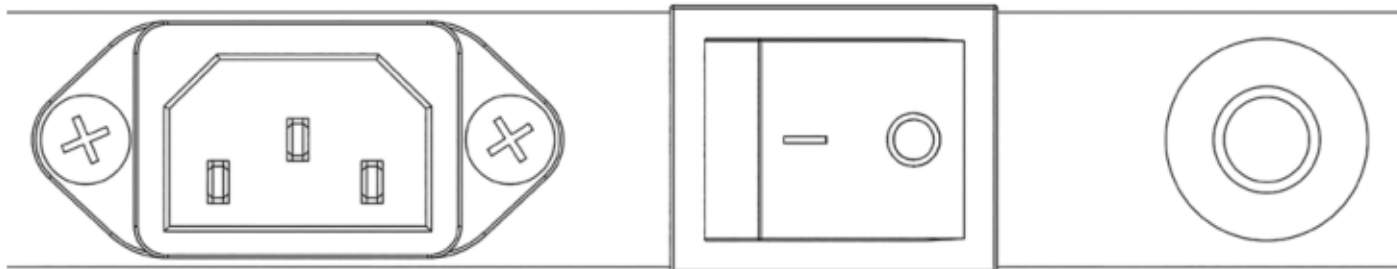
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй, коопсуздук ачкычын консолдун астындагы сары уячага орнотуңуз.
- Кубат шнурун розеткага туташтырыңыз.
- Кыймылдаткыч блогунун алдыңкы бөлүгүндөгү кубат баскычын басыңыз (индикатор күйүшү керек).
- Дисплей күйгөндөн кийин «Пуск» баскычын басыңыз — чуркоо жолу иштей баштайт.
- Эгер дисплейде «E7» ката коду пайда болсо, бул коопсуздук ачкычы орнотулбаганын же туура эмес орнотулганын билдирет.

Эскертүү: Коопсуздук ачкычы сөзсүз борбордогу сары уячага орнотулушу керек.

Маанилүү! Кубатты күйгүзүүдөн мурун чогултуу нускаманын талаптарына толук ылайык аяктаганына ынаныңыз. Андан кийин бардык бурамаларды катуу бурап, эч нерсе калтырылбаганын текшериңиз. Ушундан кийин гана кубатты туташтырууга болот.

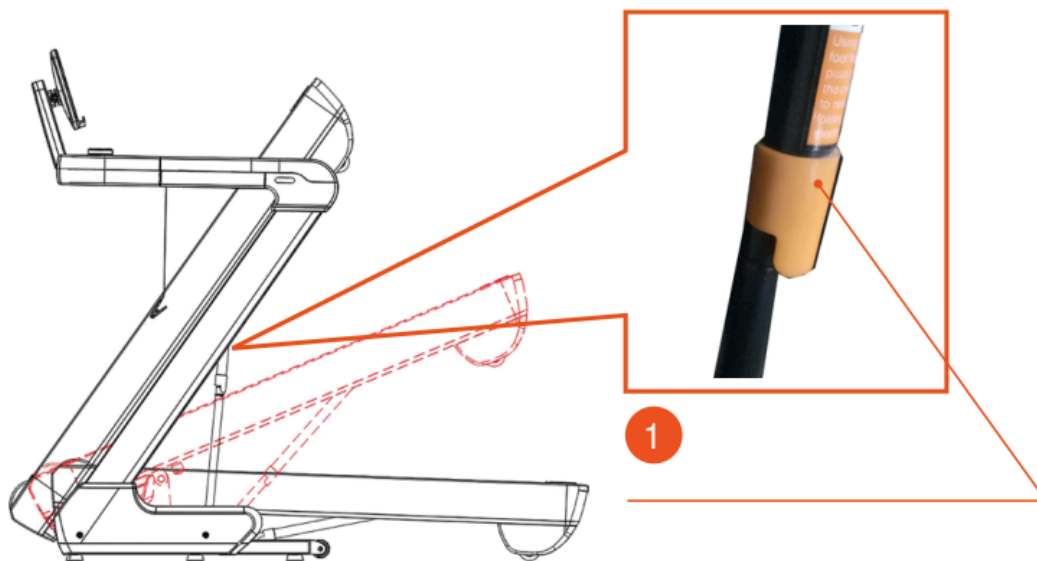
ЖӨНДӨӨ ЖАНА КОЛДОНУУ

Чуркоо жолун күйгүзүү үчүн кубат кабелин электр тармагына туташтырып, кызыл кубат которгучун басыңыз. Күйгүзгөндөн кийин үн сигналы угулуп, экран күйөт. Түстүү дисплейи бар айрым моделдерге башкы интерфейсти жүктөө үчүн бир аз убакыт талап кылынышы мүмкүн.



Коопсуздук ачкычы

Чуркоо жолу коопсуздук ачкычы башкаруу панелиндеги сары уячага салынганда гана иштейт. Ачкыч колдонуучунун кийимине кыпчыгыч менен бекитилиши керек. Өзгөчө кырдаалда чуркоо жолунун кыймылдаткычын дароо токтотуу үчүн ачкычты суруп алуу жетиштүү. Ачкыч кайра орнотулгандан кийин экрандагы бардык маалыматтар нөлдөнөт жана тренажёрдун иштешин улантууга болот. Ошондой эле ачкычты чыгаруу ар дайым авариялык токтоого жана дисплейде «E7» катасынын көрсөтүлүшүнө алып келет.



Сүрөттө:

1. Чуркоо жолун жазуу үчүн бул жерди басыңыз

Чуркоо жолун бүктөө

Орун үнөмдөө үчүн чуркоо жолун бүктөсө болот. Ал үчүн адегенде эңкейиш бурчу нөлгө коюлганына ынаныңыз, андан кийин кубатты өчүрүп, сайгычты розеткадан сууруңуз. Чуркоо платформасын колуңуз менен бекитилген абалга чейин көтөрүңүз.

Чуркоо жолун жазуу

Чуркоо жолун жазуу үчүн пневматикалык таянычты бутуңуз менен басып, ошол эле учурда платформаны колуңуз менен кармап туруңуз. Андан кийин колуңузду коё бериңиз — платформа полго акырындык менен түшөт. Колуңузду кысып албаш үчүн этият болуңуз.

КОНСОЛДУ БАШКАРУУ

Тегерек консолду башкаруу

Аталышы	Сүрөттөмөсү
Старт	Чуркоо жолу токтоп турганда тутканы ылдый басыңыз. Дисплейде 3-2-1 тескери эсеби башталат, андан кийин чуркоо жолу кыймылдай баштайт.
Стоп	Чуркоо жолу иштеп жатканда тутканы ылдый басып, кармап туруңуз. Чуркоо жолу токтойт, бардык маалыматтар нөлдөнөт.
Тыныгуу	Чуркоо жолу иштеп жатканда кыймылды убактылуу токтотуу үчүн тутканы ылдый басыңыз. Кайра басыңыз — чуркоо жолу ишин улантат.
Ылдамдыкты көбөйтүү (+)	Тутканы саат жебеси боюнча буруңуз.
Ылдамдыкты азайтуу (-)	Тутканы саат жебесине каршы буруңуз.

Программалардын саны

3 белгиленген (убакыт, аралык, калория) жана бир нече автоматтык программа.

Коопсуздук ачкычынын функциясы

Эгер ачкыч чыгарылса, экранда «E7» көрүнөт, чуркоо жолу заматта токтойт жана «бип-бип-бип» сигналы угулат. Ачкыч кайра орнотулгандан кийин дисплейдеги бардык маалыматтар нөлдөнөт.

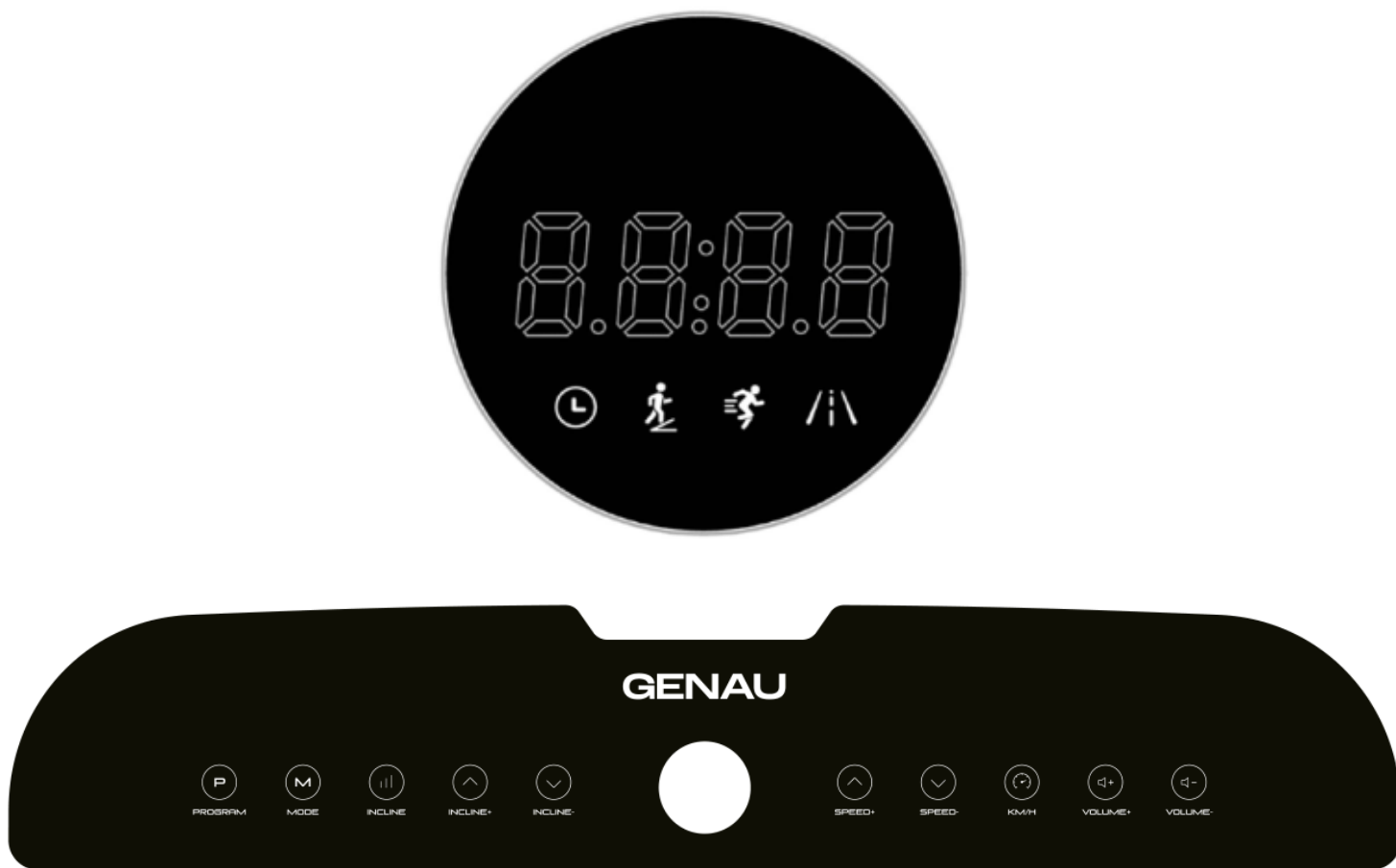
Кандай гана колдонууда болбосун, коопсуздук ачкычын суруп алуу чуркоо жолун токтотот жана экранда эскертүү пайда болот. Ачкыч кайра орнотулгандан кийин система нөлдөнүп, баштапкы экранга кайтат.

Баскычтардын функциялары

Аталышы	Сүрөттөмөсү
Программа	Күтүү режиминде режимди колдон автоматтыкка которуу үчүн бул баскычты басыңыз. Демейки боюнча кол режими коюлган.
Режим	Күтүү режиминде тескери эсептөөнүн 3 режиминин ортосунда которулуу үчүн бул баскычты басыңыз.
Эңкейиштин тез баскычтары	Чуркоо жолу иштетилгенден кийин эңкейиш бурчун 5/10/15/20 деңгээлине тез өзгөртүү үчүн бул баскычты басыңыз.
Эңкейиш + / -	Чуркоо жолу иштеп жатканда эңкейиш бурчун көбөйтүү үчүн «Incline +» баскычын, азайтуу үчүн «Incline -» баскычын басыңыз.
Ылдамдык + / -	Чуркоо жолу иштетилгенден кийин ылдамдыкты көбөйтүү үчүн «+», азайтуу үчүн «-» басыңыз.
Ылдамдыктын тез баскычтары	Ылдамдыкты 3/6/9/12 ортосунда тез которууга мүмкүндүк берет.
Үндүн катуулугу + / -	Музыка ойнотулуп жатканда үндү катуулатуу үчүн «Volume +», акырындатуу үчүн «Volume -» басыңыз.

Дисплейдин функциялары

Функция	Сүрөттөмөсү
Убакыт	Кол/автоматтык режимде машыгуу убактысын же тескери эсептөөнү көрсөтөт.
Аралык	Топтолгон аралыкты же анын тескери эсебин көрсөтөт.
Эңкейиш	Учурдагы эңкейиш бурчун көрсөтөт.
Ылдамдык	Учурдагы ылдамдыкты көрсөтөт.
Калориялар	Машыгуу режиминде же таймер боюнча күйгөн калорияларды көрсөтөт.
Тамыр кагышын өлчөө	Тамыр кагышынын сенсоруна тийгенде экранда тамыр кагышы көрсөтүлөт.



Көңүл буруңуз: Маалыматтар маалымдама үчүн гана арналган жана медициналык максатта колдонулушу мүмкүн эмес.

1-АВТОМАТТЫК РЕЖИМ

LED дисплей үчүн атайын режим.

Коюлган убакыт / 10 = ар бир мезгилдин иштөө убактысы.

[illegible]

[illegible]

Программа / Убакыт	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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

Дененин майлууулук 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

FAT	Категория	Жөндөөлөр же тесттин маалыматтары
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 майлуулук 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.

Ката коду	Көйгөйдүн сүрөттөмөсү	Мүмкүн болгон себеп жана чечим
E5	Ток боюнча ашыкча жүктөөдөн коргоо: иштөө учурунда контроллер 3 секунддан ашык 6А дан жогору токтун 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.
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.

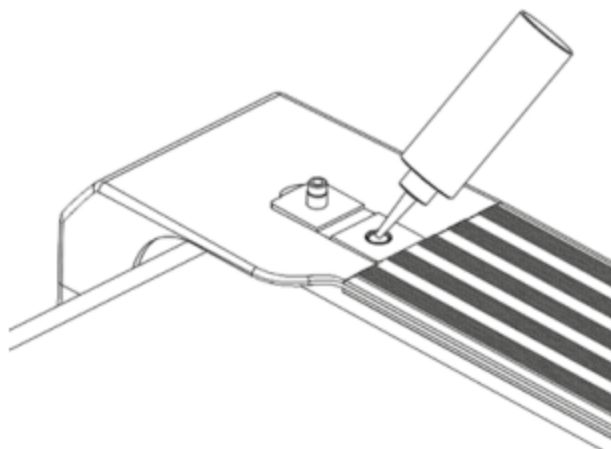
Чуркоо тасмасын майлоо

Өндүрүүчү сунуштаган майлоочу материалдарды гана колдонуңуз, мисалы, чуркоо жолдору үчүн силикон майлагыч. Башка түрдөгү жана курамдагы майлагычтар жабдууну бузушу мүмкүн.

Майлоонун жыштыгы

- Сейрек колдонуу (жумасына 3 сааттан аз): майлоо 10 айда бир жолу жүргүзүлүшү керек.
- Тез-тез колдонуу (жумасына 7 сааттан көп): майлоо ар бир 2–5 айда жүргүзүлөт.

Майлоо тартиби



Оң багыттагычтын алдыңкы бөлүгүндө жайгашкан куюучу оозунун капкагын ачыңыз (сүрөттү караңыз). Майлагыч куюлган бөтөлкөнү алып, капкагын бурап ачып, ичиндегисин куюучу тешикке этияттык менен сыгып куюңуз. Жол-жобо аяктагандан кийин куюучу оозунун капкагын бекем жабыңыз.

Ашыкча майлоодон качуу

Майлагычты ашыкча сүртпөңүз, анткени бул тасманы өтө тайгак жана коркунучтуу кылышы мүмкүн. Ашыкча майлагычты таза сүлгү менен алып салуу керек.

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.

Чуркоо тасмасынын тайгаланышын тууралоо

Убакыт өткөн сайын колдонуу учурунда чуркоо тасмасы же көп клиндүү кур табигый созулуудан же эскирүүдөн улам бошоңдоп калышы мүмкүн. Бул жүктөм түшкөндө тайгаланууга алып келет. Эгер машыгуу учурунда тасманы басканда ал токтоп калганын байкасаңыз, бул тууралоо зарыл экенин көрсөтөт.

Курлардын абалын текшерүү

Адегенде кыймылдаткычтын капкагын алып, андан кийин чуркоо жолун күйгүзүп, ылдамдыкты 1 км/саат кылып коюңуз. Тутамдарды же алдыңкы тутканы кармап, тасмага туруп, тасманы бутуңуз менен бир аз басыңыз.

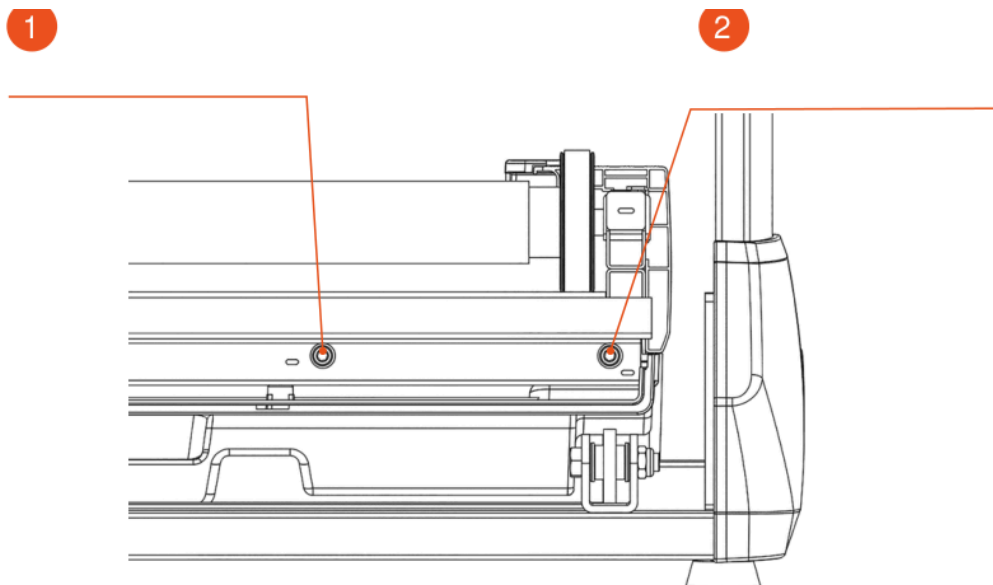
- Эгер тасма токтоп, ал эми алдыңкы ролик жана көп клиндүү кур айлана берсе, демек чуркоо тасмасы бошоңдоп калган.
- Эгер тасма жана кур токтоп, бирок кыймылдаткыч айлана берсе, демек көп клиндүү кур бошоңдоп калган.
- Эгер басканда тасма токтобосо, демек эки курдун тең тартылышы жетиштүү, тууралоо талап кылынбайт.

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.

Курлардын тартылышын тууралоо

- Чуркоо жолунун кубатын өчүрүңүз же аны токтоо режимине коюңуз.
- Кыймылдаткычтын оң тарабындагы тууралоочу бураманы саат жебеси боюнча катуу буроо үчүн 6 мм Г түрүндөгү алты кырдуу ачкычты колдонуңуз.
- Эгер бураманы кол менен буроо кыйын болсо, бул көп клиндүү курдун тартылышы керектүү деңгээлге жеткенин билдирет.
- Андан кийин ушундай эле жол менен сол тараптагы тууралоочу бураманы катуу бураңыз.
- Кыймылдаткычтын капкагын ордуна коюп, аны крест бурагыч менен бурамалар аркылуу бекитиңиз.



Сүрөттө:

- 1. Сол тараптагы тууралоочу бурама
- 2. Оң тараптагы тууралоочу бурама

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 зарыл. Жылытуу денени жылытууга, булчуңдарды созууга жана организмге катуураак көнүгүүлөргө ыңгайлашууга жардам берет. Көнүгүүнүн аягында жылытууну кайталоо булчуң оорусун 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
Кирүү чыңалуусу	220–240 V~
Номиналдык жыштык	50–60 Гц
Номиналдык кубаттуулук	1600 W
Кыймылдаткыч	щёткасыз, 4,0 а.к.
Ылдамдык	1,0–20 км/саат
Чуркоо тасмасынын өлчөмү	1400×540 мм
Колдонуучунун максималдуу салмагы	170 кг
Жазылган абалдагы габариттери	1650×890×1570 мм
Таза салмагы	101 кг
Функциялары	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