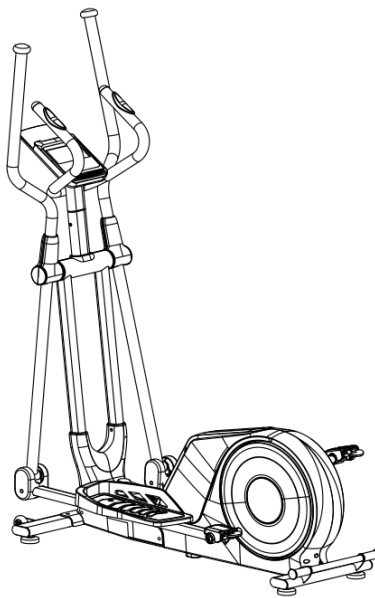


Эллипс тренажёр, бүктөлмө Genau Orbit Fold

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Эллипс тренажёрду сатып алганыңыз үчүн рахмат! Жабдууну коопсуздугуңузду жана ден соолугуңузду камсыз кылуу үчүн туура колдонуңуз. Колдонууну баштоодон мурун 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.

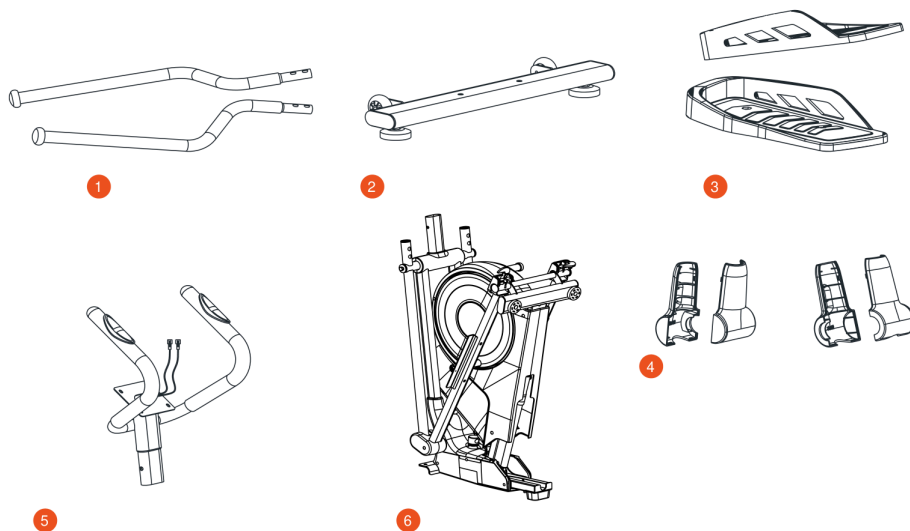
КООПСУЗДУК ТЕХНИКАСЫ БОЮНЧА НУСКАМАЛАР

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

Көңүл буруңуз! Коопсуздугуңузду жана туура пайдаланууну камсыз кылуу үчүн бул жабдууну нускамага ылайык колдонуңуз. Колдонуудан мурун төмөндөгү маалыматты кылдат окуп чыгыңыз.

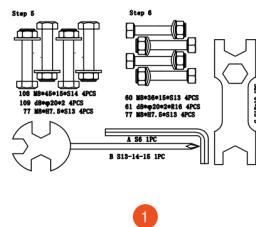
- Жабдууну чогултуудан жана колдонуудан мурун бул колдонмону толугу менен окуу маанилүү. Коопсуз жана натыйжалуу пайдалануу жабдуу туура чогултулганда, тейленгенде жана колдонулганда гана мүмкүн.
- Ар кандай көнүгүүлөрдү баштоодон мурун дарыгер менен кеңешиңиз, айрыкча коркунуч туудура турган оорулар же физикалык чектөөлөр болсо, же жүрөктүн иштешине, кан басымына же холестерин деңгээлине таасир этүүчү дарыларды ичсеңиз.
- Денеңиздин сигналдарына кулак салыңыз. Туура эмес же ашыкча жүк ден соолукка зыян келтириши мүмкүн. Оору, дем кысылуу, баш айлануу, тез жүрөк согушу же башка тынчсыздандыруучу белгилер болгондо машыгууну токтотуңуз.
- Балдарды жана үй жаныбарларын жабдуудан алыс кармаңыз. Чоңдор гана колдонушу керек.
- Тегиз, катуу бетте колдонуңуз, зарыл болсо коргоочу килемче менен. Тегерегинде бош мейкиндик — эң аз 0,6 м.
- Колдонуудан мурун бардык бурамалар менен гайкалар бекем бекитилгенин текшериңиз. Кемчиликтер же бөтөнчө үндөр байкалса, мүчүлүштүктөр оңдолмоюнча колдонбоңуз.
- Жабдуунун компьютери менен иштегенде тамыр кагышынын көрсөткүчтөрү маалымдама катары гана кызмат кылат, медициналык көрсөткүч болуп саналбайт.
- Ылайыктуу кийим кийиңиз, илинип калышы мүмкүн болгон бош кийимдерден сактаныңыз.
- Үй шартында колдонууга арналган. Колдонуучунун максималдуу салмагы: 120 кг.
- Белиңизди жаракат кылбоо үчүн жабдууну этияттык менен жылдырыңыз.
- Терапевтикалык максатта колдонбоңуз.
- Колдонмону жана чогултуу куралдарын сактаңыз.

ЧОГУЛТУУДАН МУРУНКУ ТЕКШЕРҮҮ БАРАКЧАСЫ



Сүрөттө:

1. Сол руль — 1 даана. Оң руль — 1 даана.
2. Алдыңкы стабилизатор — 1 даана
3. Сол педаль — 1 даана. Оң педаль — 1 даана.
4. Маятник штанганын алдыңкы капкагы, сол — 1 даана. Маятник штанганын арткы капкагы, сол — 1 даана. Маятник штанганын алдыңкы капкагы, оң — 1 даана. Маятник штанганын арткы капкагы, оң — 1 даана.
5. Борбордук тутка / борбордук руль — 1 даана.
6. Негизги алкак — 1 даана



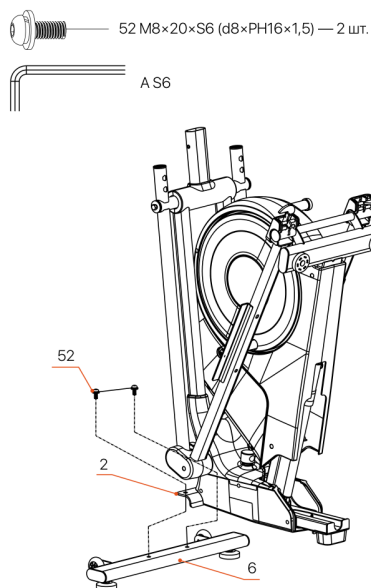
Сүрөттө:

1. Бекиткичтер топтому — 1 даана.
2. Консоль — 1 даана

ЧОГУЛТУУ БОЮНЧА НУСКАМА

Кээ бир тетиктер жана бурамалар тренажёрго алдын ала орнотулган. Аларды чыгарып, кайра орнотуу керек болушу мүмкүн.

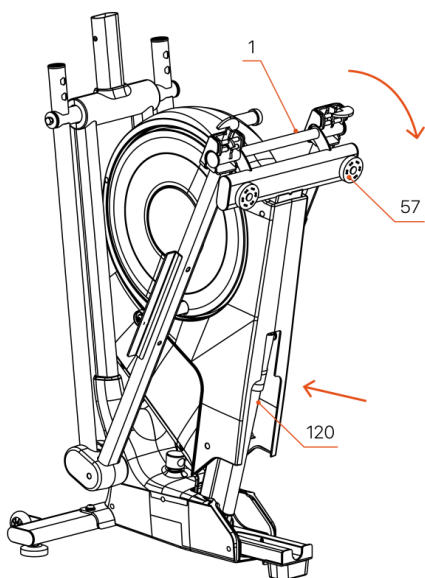
КАДАМ 1



Таяныч тетиктерин орнотуу

- Тетиктерди кутудан чыгарып, алардан бардык коргоочу таңгакты алыңыз.
- Ачкыч (A) менен алдыңкы стабилизатордогу (6) алдын ала орнотулган болтту (52) бурап чыгарыңыз.
- Алдыңкы стабилизаторду (6) туткалардын тирөөчү (2) менен тегиздеңиз, андан кийин болтту (52) кайра орнотуп, ачкыч (A) менен бекем тартыңыз.

КАДАМ 2

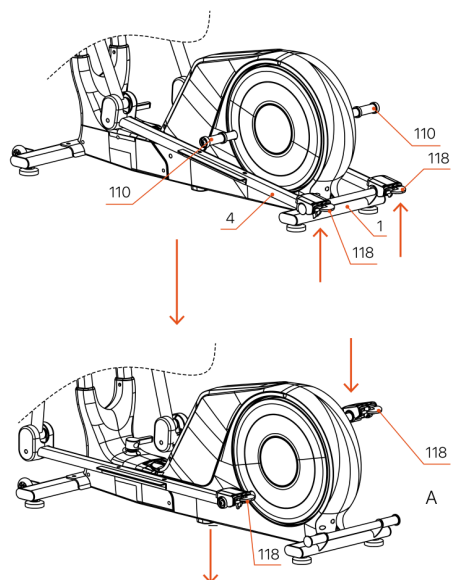


Негизги алкакты ачуу

- Оң кол менен негизги алкактын түтүгүнөн (1) кармап, ылдый басыңыз. Андан кийин бут менен цилиндрди (120) басыңыз. Алкакты кармап турууну улантыңыз.
- Бөгөттөн чыккандан кийин негизги алкак ачыла баштайт. Таяныч аянтчасы (57) полго тийгенге чейин аны кылдаттык менен түшүрүңүз.

Эскертүү: бул процесстин жүрүшүндө кырсыктардын алдын алуу үчүн адамдар жана үй жаныбарлары коопсуз аралыкта экенине ишенип алыңыз.

КАДАМ 3

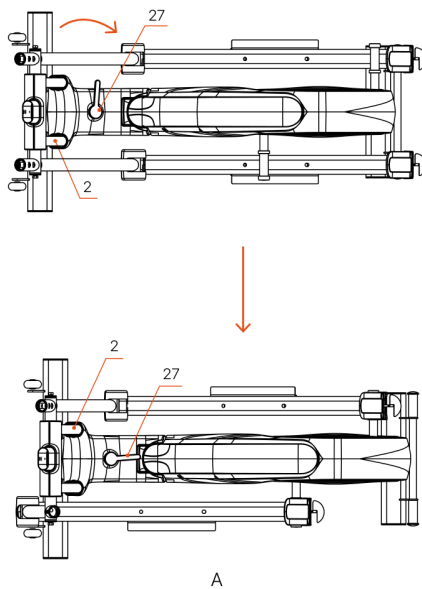


Туташтыруучу штангаларды бекитүү

- Тренажёр туруктуу турганда, туташтыруучу штанганы (4) негизги алкактын түтүгүнөн (1) ажыратуу үчүн штанганын кызыл бекиткичин (118) кол менен жогору көтөрүңүз.
- Туташтыруучу штанганы (4) втулканын (110) борборуна карай ылдый басыңыз, чыкылдаган добуш чыкканга чейин. Бул штанга ордуна ишенимдүү бекиткенин билдирет, А сүрөтүндө көрсөтүлгөндөй.
- Карама-каршы тараптан туташтыруучу штанга (5) үчүн ушул эле процедураны кайталаңыз.

Эскертүү: орнотуудан кийин коопсуздук үчүн эки туташтыруучу штанганы (4) жана (5) көтөрүп, алар втулкаларга (110) ишенимдүү бекиткенин жана борбордо жайгашканын текшерип.

КАДАМ 4

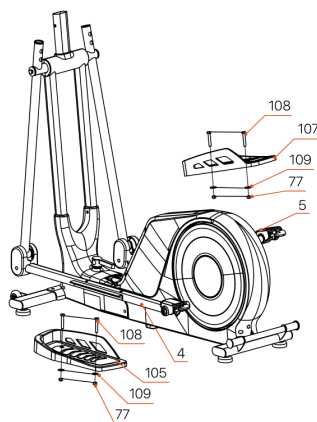
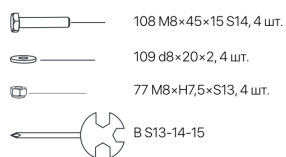


Негизги алкакты бекитүү

- Сол кол менен туткалардын тирөөчүн (2) кылдаттык менен кармап, оң кол менен L-түрүндөгү туткадан (27) кармап, толук тартылганга чейин саат жебеси боюнча буруңуз. Бул негизги алкакты ордуна бекитет, А сүрөтүндө көрсөтүлгөндөй.

Эскертүү: L-түрүндөгү тутка бекем тартылганын текшериңиз. Антпесе алкак туруксуз болуп, колдонуу учурунда термелиши мүмкүн.

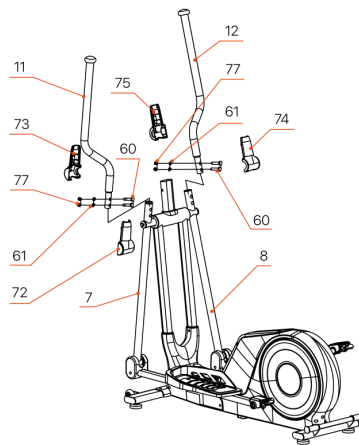
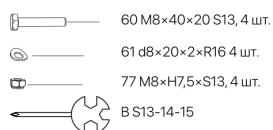
КАДАМ 5



Педалдарды орнотуу

- Сол педалды (106) сол туташтыруучу штангага (4) болттор (108), жалпак шайбалар (109) жана гайкалар (77) менен орнотуңуз. Ачкыч (B) менен бекем тартыңыз.
- Оң педалды (107) оң туташтыруучу штангага (5) болттор (108), жалпак шайбалар (109) жана гайкалар (77) менен орнотуңуз. Ачкыч (B) менен бекем тартыңыз.

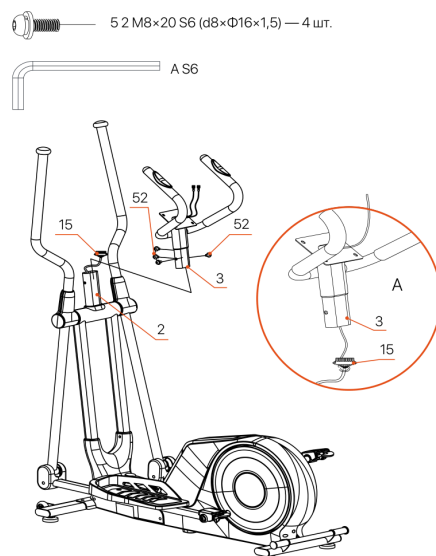
КАДАМ 6



Туткаларды жана маятник штангалардын капкактарын орнотуу

- Сол туткаңызды (11) сол маятник штангага (7) болттор (60), жаа сымал шайбалар (61) жана гайкалар (77) менен орнотуңуз. Ачкыч (B) менен бекем тартыңыз.
- Оң туткаңызды (12) оң маятник штангага (8) болттор (60), жаа сымал шайбалар (61) жана гайкалар (77) менен орнотуңуз. Ачкыч (B) менен тартыңыз.
- Сол маятник штанганын алдыңкы капкагын L (72) жана сол маятник штанганын арткы капкагын L (73) сол маятник штангага (7) орнотуп, андан кийин бекигенге чейин бири-бирине кысыңыз.
- Оң тараптан дал ошондой кылыңыз: оң маятник штанганын алдыңкы капкагын R (74) жана оң маятник штанганын арткы капкагын R (75) оң маятник штангага (8) орнотуп, андан кийин бири-бирине кысыңыз.

КАДАМ 7

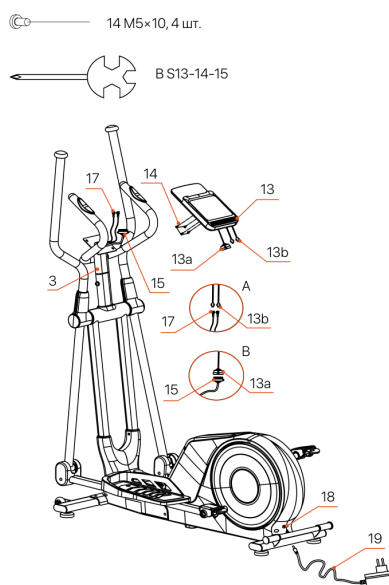


Борбордук туткаңызды орнотуу

- Ачкыч (A) менен борбордук туткадагы (3) алдын ала орнотулган болтту (52) бурап чыгарыңыз.
- Жардамчы зымды негизги зымдан (15) борбордук туткадан (3) кылдаттык менен өткөрүңүз, A сүрөтүндө көрсөтүлгөндөй.
- Борбордук туткаңызды (3) туткалардын тирөөчүнө (2) киргизип, болт (52) менен бекитиңиз. Ачкыч (A) менен тартыңыз.

Көңүл буруңуз! Орнотуу учурунда кабелдерди кыспаганыңызга жана бузбаганыңызга көңүл буруңуз. Болттор тартылганга чейин бардык зымдар туура жайгашканын жана кысылып калышы мүмкүн болгон жерлерге түшпөгөнүн текшериңиз.

КАДАМ 8



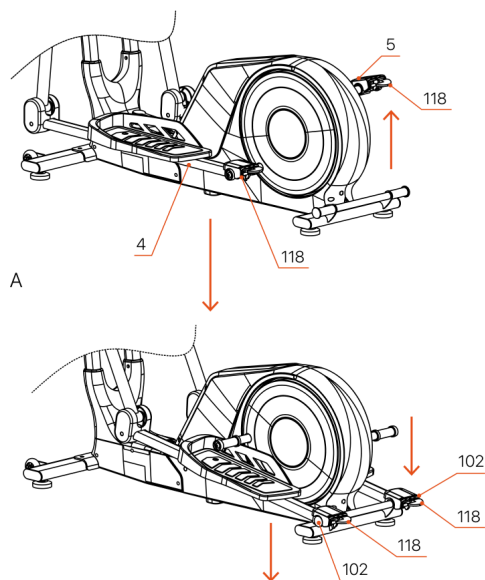
Консолду орнотуу жана кубатты туташтыруу

- Ачкыч (B) менен консолдогу (13) алдын ала орнотулган бурамаларды (14) бурап чыгарыңыз. Аларды кийинки орнотуу үчүн коюп коюңуз.
- Консолдун зымын (13b) туткалардагы (17) тамыр кагышынын сенсорунун зымына туташтырыңыз, A сүрөтүндө көрсөтүлгөндөй.
- Консолдун зымын (13a) негизги зымга (15) туташтырыңыз, B сүрөтүндө көрсөтүлгөндөй.
- Консолду (13) борбордук туткага (3) орнотуп, бурамалар (14) менен ачкыч (B) аркылуу бекитиңиз.
- Адаптерди (19) кубат зымына (18) киргизиңиз, андан кийин адаптердин экинчи учун үйдүн электр тармагына туташтырыңыз.

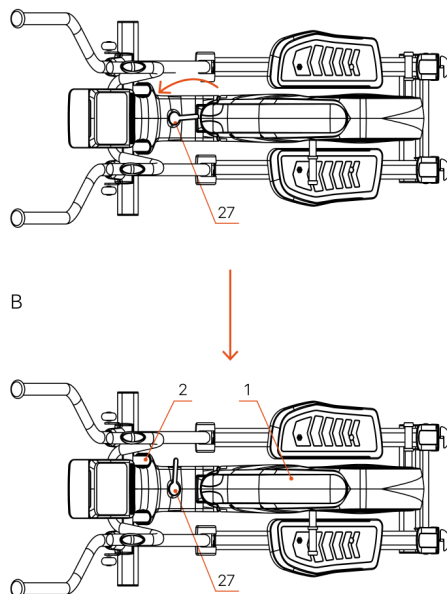
Эскертүү: бардык зымдар туташуулары ишенимдүү туташканын жана орнотуу учурунда кабелдер кысылбаганын текшериңиз.

ЖӨНДӨӨ ЖАНА КОЛДОНУУ БОЮНЧА КОЛДОНМО

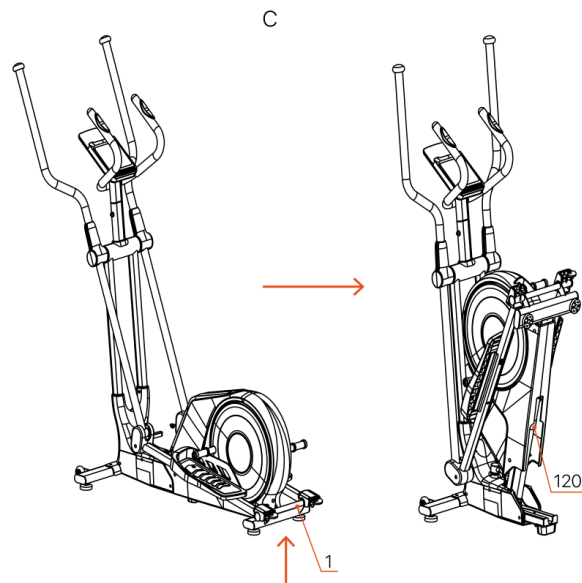
Тренажёрду бүктөө



- Туташтыруучу штанганы (4) негизги алкактын түтүгүнөн (1) ажыратуу үчүн кызыл бекиткичти (118) кол менен жогору көтөрүңүз.
- Туташтыруучу штанганы (4) втулканын (102) борборуна карай басыңыз, чыкылдаган добуш чыкканга чейин. Бул штанга ордуна ишенимдүү бекиткенин билдирет, А сүрөтүн караңыз.
- Карама-каршы тараптан башка туташтыруучу штанга үчүн да ушул эле процессти кайталаңыз.



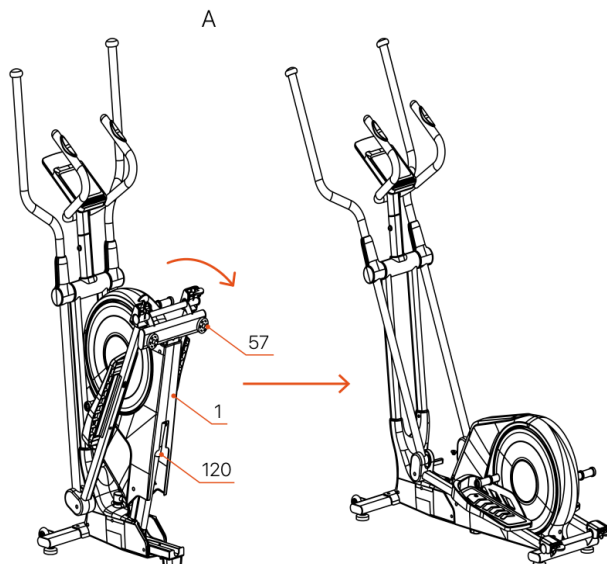
- L-түрүндөгү туткаңызды (27) бошотуу үчүн саат жебесине каршы буруңуз, В сүрөтүн караңыз.



- Негизги алкактын түтүгүнөн (1) кармап, чыкылдаган добуш чыкканга чейин жогору көтөрүңүз. Бул алкак ордуна ишенимдүү бекиткенин билдирет, С сүрөтүн караңыз.
- Бүктөө аяктады!

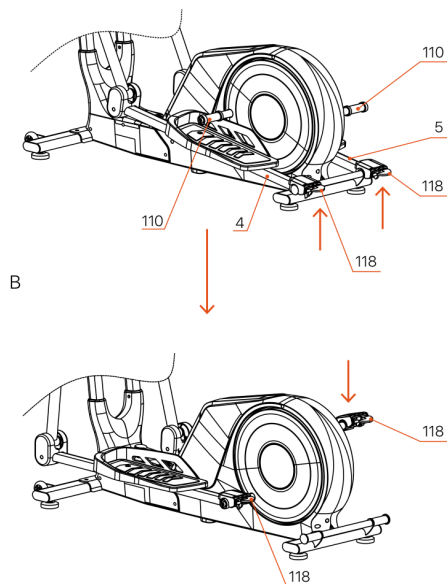
Эскертүү: эгер тренажёр туура бүктөлгөн болсо, негизги алкак тик абалда ишенимдүү кармалып турат жана жыгылбайт.

Тренажёрду жазуу



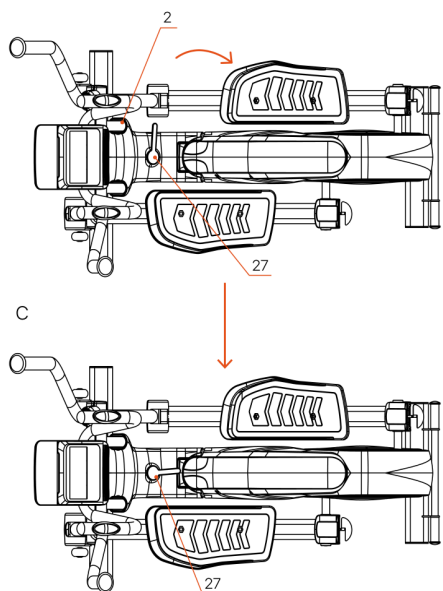
- Оң кол менен негизги алкактын түтүгүнөн (1) кармап, ылдый басыңыз. Андан кийин бут менен цилиндрди (120) кылдаттык менен басыңыз.
- Оң колуңузду алыңыз — негизги алкак таяныч аянтчасы (57) полго тийгенге чейин автоматтык түрдө түшөт, А сүрөтүн караңыз.

Көңүл буруңуз! Ачуу учурунда жаракат албоо үчүн колдоруңузду, буттарыңызды жана бөтөн нерселерди алкактан алыс кармаңыз. Балдар жана үй жаныбарлары коопсуз аралыкта экенине ишенип алыңыз.



- Тренажёр туруктуу турганда, туташтыруучу штанганы (4) негизги алкактын түтүгүнөн (1) ажыратуу үчүн кызыл бекиткичти (118) кол менен көтөрүңүз.
- Туташтыруучу штанганы (4) втулканын (110) борборуна карай басыңыз, чыкылдаган добуш чыкканга чейин. Бул штанга ордуна ишенимдүү бекиткенин билдирет, В сүрөтүн караңыз.
- Карама-каршы тараптан туташтыруучу штанга (5) үчүн ушул эле процедураны кайталаңыз.

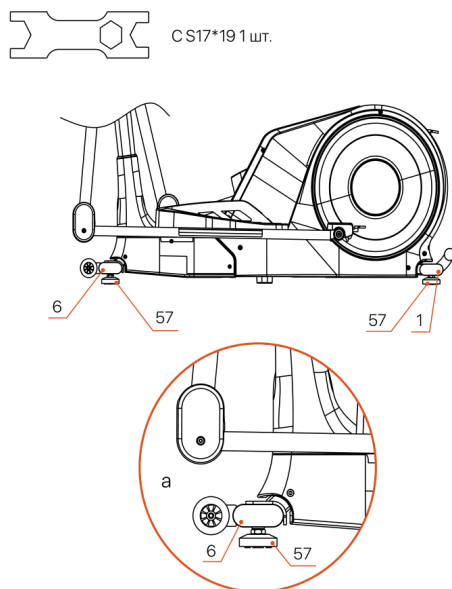
Эскертүү: орнотуудан кийин эки туташтыруучу штанганы (4) жана (5) бир аз көтөрүп, алар втулкаларда (110) ишенимдүү бекиткенин текшериңиз. Туура тегиздөө жана коопсуздук үчүн эки штанга тең втулкалардын борборунда жайгашышы керек.



- Сол кол менен туткалардын тирөөчүн (2) алдыга жайлап түртүңүз. Оң кол менен L-түрүндөгү туткадан (27) кармап, толук бекитилгенге чейин саат жебеси боюнча буруңуз. Бул негизги алкакты кыймылсыз жана туруктуу абалда бекитет, C сүрөтүн караңыз.

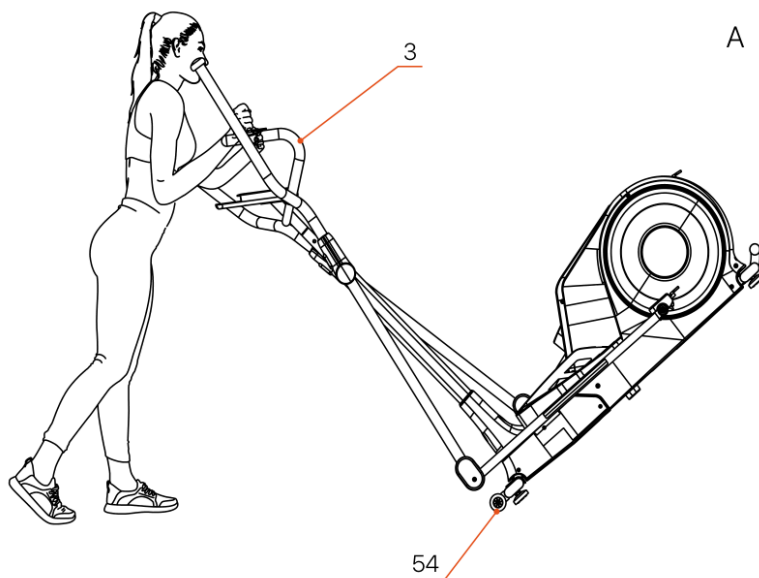
Эскертүү: L-түрүндөгү тутка бекем тартылганын текшериңиз. Начар тартылган тутка колдонуу учурунда алкактын термелишине алып келиши мүмкүн.

Полдун деңгээлин тууралоо

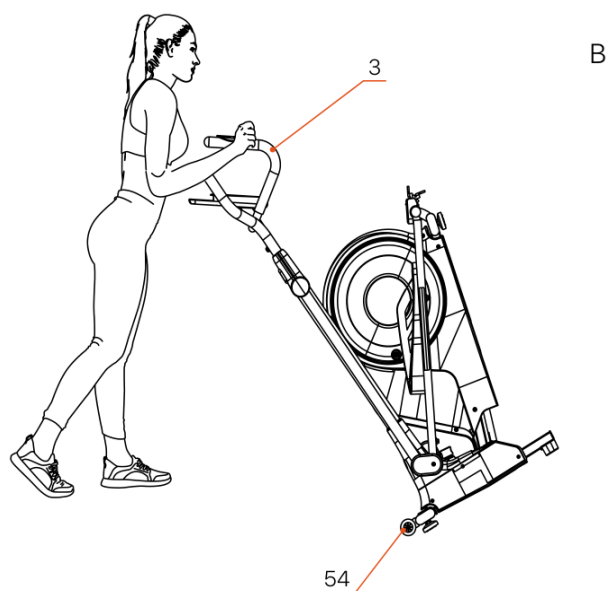


- Эгер колдонуу учурунда тренажёр туруксуз сезилсе же тегиз турбаса, алдыңкы стабилизатордун (6) же негизги алкактын (1) астында жайгашкан таяныч бутчаны (57) тууралоого болот.
- А сүрөтүндө көрсөтүлгөндөй, тренажёрду тегиздеп, туруктуу кылуу үчүн таяныч бутчаны (57) саат жебеси боюнча же саат жебесине каршы буруңуз. Тренажёр туруктуу болгондон кийин, тууралоону бекитүү үчүн гайканы ачкыч (C) менен тартыңыз.

Тренажёрду жылдыруу



- Тренажёрду бүктөлгөн же ачылган абалда жылдыруу үчүн алдыга туруп, борбордук туткадан (3) бекем кармаңыз. Транспорттоочу дөңгөлөктөр (54) полго тийгенге чейин күч менен ылдый басыңыз.

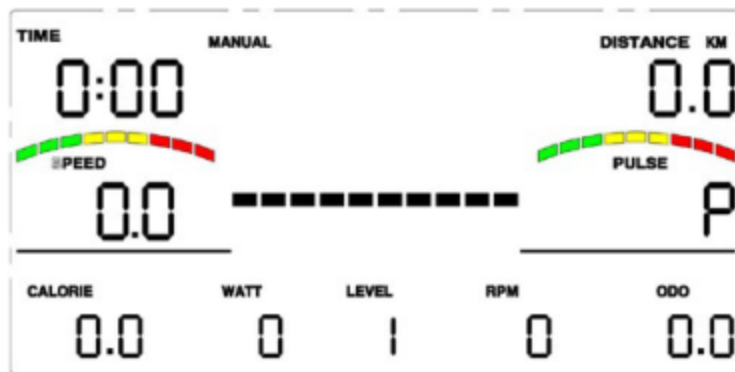


- Дөңгөлөктөр полго тийгенде, тренажёрду керектүү жерге оңой тоголотуп барсаңыз болот, А жана В сүрөттөрүн караңыз.

ЭЛЕКТРОНДУК БАШКАРУУСУ БАР КОНСОЛДУ ПАЙДАЛАНУУ БОЮНЧА КОЛДОНМО

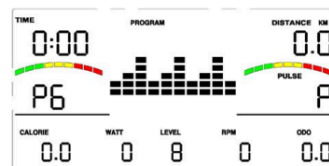
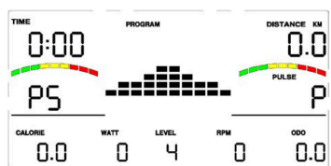
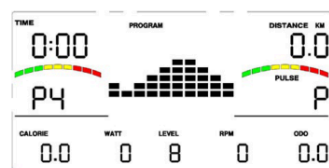
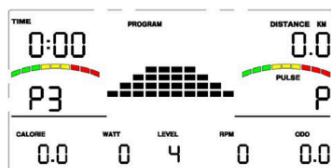
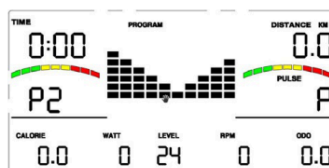
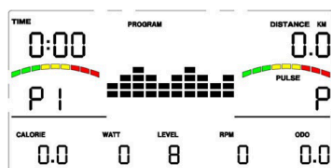
Программалар: 21 программа, төмөндө көрсөтүлгөндөй

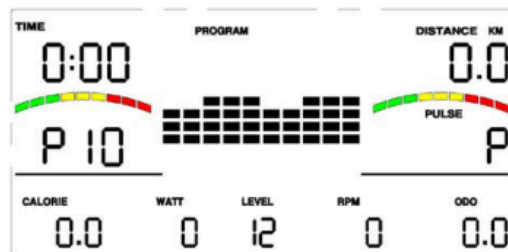
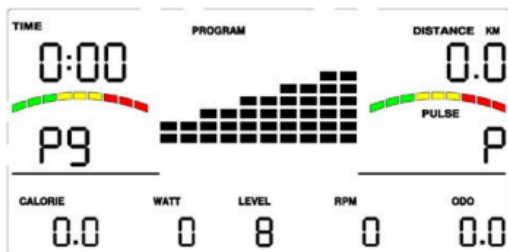
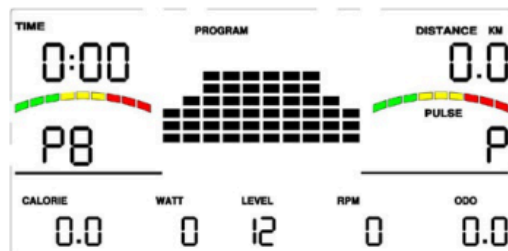
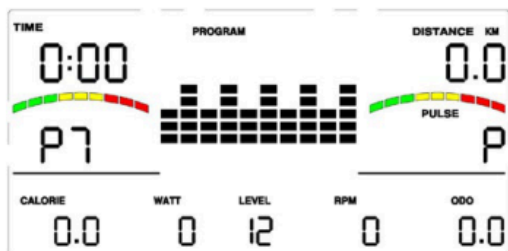
А: 1 кол программасы



- Керектүү программаны тандоо үчүн UP / DOWN баскычтарын басыңыз.
- Каршылык деңгээли: учурдагы деңгээлди көрсөтөт. Диапазону: 1–32.
- Тандоону ырастоо жана убакытты, аралыкты жана калорияларды жөндөөгө өтүү үчүн ENTER басыңыз.
- Убакыттын, аралыктын жана калориялардын маанилери жыпылыктай баштайт. Керектүү убакытты коюу үчүн UP / DOWN басыңыз. Маанини ырастоо үчүн ENTER басыңыз. Машыгууну баштоо үчүн START / STOP басыңыз.

B: 10 алдын ала орнотулган программа профили — PROGRAM: P1-P10

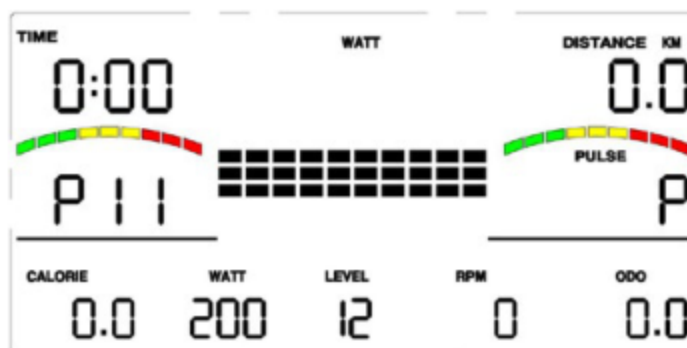




P1: Тоголонуу; P2: Өрөөн; P3: Майды күйгүзүү; P4: Көтөрүлүү; P5: Тоо; P6: Интервал; P7: Кардио; P8: Чыдамкайлык; P9: Эңиш; P10: Ралли

- Тандоону ырастоо жана убакытты, аралыкты жана калорияларды жөндөөгө өтүү үчүн ENTER басыңыз.
- Убакыттын, аралыктын жана калориялардын маанилери жыпылыктай баштайт. Андан кийин керектүү убакытты коюу үчүн UP / DOWN баскычтарын басыңыз. Маанини ырастоо үчүн ENTER басыңыз. Машыгууну баштоо үчүн START / STOP басыңыз.
- Дисплейде жүктөм шкаласынын 10 мамычасы көрсөтүлөт, ар бир мамычада 8 бөлүм бар. Ар бир мамыча машыгуунун 1 мүнөтүнө туура келет. Эгер TIME мааниси коюлса, ар бир мамыча TIME / 10 катары эсептелет, MANUAL режимин эске албаганда. Ар бир бөлүм жүктөмдүн 3 деңгээлине туура келет.

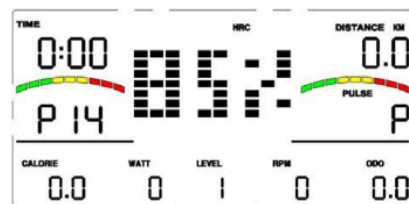
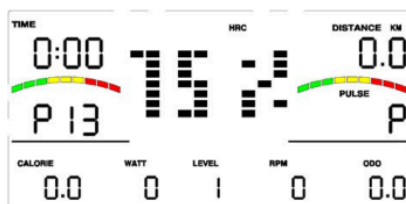
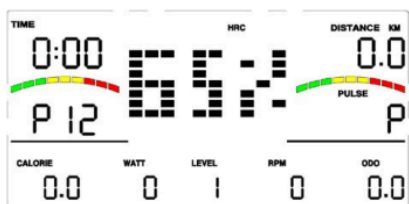
C: кубатты көзөмөлдөө 1 программасы — WATT PRO: P11



- WATT мааниси жыпылыктай баштайт. Машыгуу үчүн керектүү кубатты коюу үчүн UP / DOWN баскычтарын басыңыз. Маанини ырастоо үчүн ENTER басыңыз. Машыгууну баштоо үчүн START / STOP басыңыз.
- WATT: машыгуунун кубатын көрсөтөт. Жөндөө кадамы 5 болушу керек, диапазону — 10–300.

- WATT мааниси буроо моменти жана педалдардын айлануу ылдамдыгы (RPM) менен аныкталат. Бул программада WATT мааниси туруктуу кармалат. Бул дегенибиз, эгер педалдарды тезирээк айландырсаңыз, жүктөмдүн каршылыгы азаят, ал эми жайыраак айландырсаңыз — бирдей кубат маанисин сактоо үчүн жүктөмдүн каршылыгы көбөйөт.

D: Тамыр кагышын көзөмөлдөө программасы — PULSE PRO: P12 P14; 65% H.R., 75% H.R., 85% H.R.

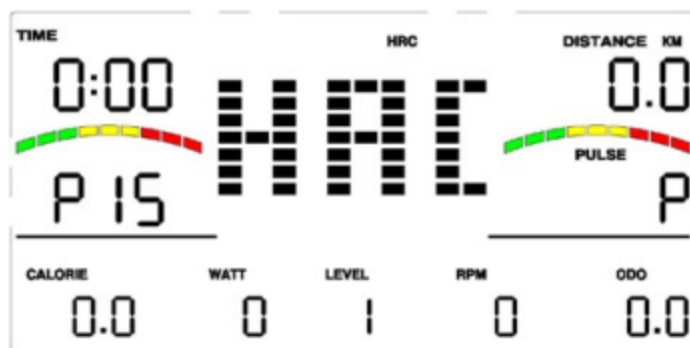


- Тамыр кагышын көзөмөлдөө программасын тандоону ырастоо жана курак жөндөөсүнө өтүү үчүн ENTER басыңыз. Машыгууну баштоо үчүн START / STOP басыңыз.
- Курак: 10–99 жаш.

Машыгуу учурунда колдонуучунун тамыр кагышынын мааниси каршылык деңгээлине жана ылдамдыкка көз каранды. Тамыр кагышын көзөмөлдөө программасы тамыр кагышын коюлган маанинин чегинде кармоо үчүн арналган.

Эгер компьютер учурдагы тамыр кагышы коюлган маанидан жогору экенин аныктаса, ал каршылык деңгээлин автоматтык түрдө азайтат, же колдонуучу машыгуунун темпин төмөндөтө алат. Эгер учурдагы тамыр кагышы коюлган маанидан төмөн болсо, компьютер каршылыкты көбөйтөт, ал эми колдонуучу ылдамдата алат.

E: тамыр кагышын көзөмөлдөө 1 программасы — PULSE PRO: P15

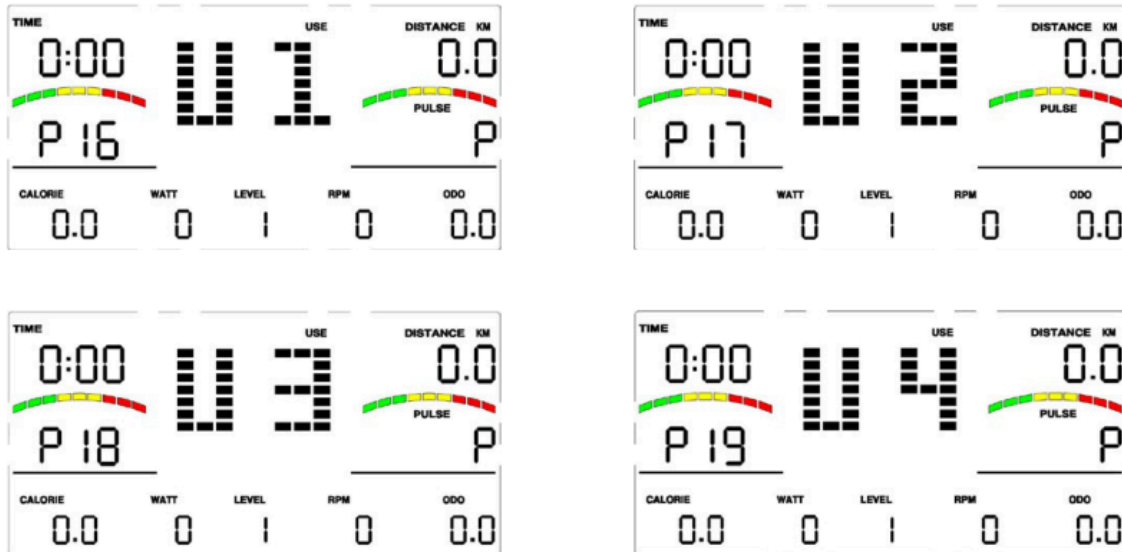


Максаттуу тамыр кагышынын мааниси жыпылыктай баштайт. Максаттуу тамыр кагышын коюу үчүн UP / DOWN баскычтарын басыңыз. Маанини ырастоо үчүн ENTER басыңыз. Машыгууну баштоо үчүн START / STOP басыңыз.

Машыгуу учурунда колдонуучунун тамыр кагышынын мааниси каршылык деңгээлине жана ылдамдыкка көз каранды. Тамыр кагышын көзөмөлдөө программасы тамыр кагышын коюлган

маанинин чегинде кармоо үчүн арналган. Эгер компьютер учурдагы тамыр кагышы коюлган маанидан жогору экенин аныктаса, ал каршылык деңгээлин автоматтык түрдө азайтат, же колдонуучу машыгуунун темпин төмөндөтө алат. Эгер учурдагы тамыр кагышы коюлган маанидан төмөн болсо, компьютер каршылыкты көбөйтөт, ал эми колдонуучу ылдамдата алат.

F: Колдонуучунун программалары — CUSTOM1–CUSTOM5: P16–P19



Биринчи каршылык деңгээли жыпылыктай баштайт. Керектүү жүктөм деңгээлин коюу үчүн UP / DOWN баскычтарын басыңыз. Ырастоо үчүн ENTER басыңыз. Андан кийин каршылыкты 2-ден 10-деңгээлге чейин коюу үчүн көрсөтүлгөн аракетти кайталаңыз. Машыгууну баштоо үчүн START / STOP басыңыз.

G: BODY FAT программасы — BODYFAT: P20



- Машыгуусуз режимде май пайызын өлчөө параметрлерин жөндөөгө өтүү үчүн ENTER басыңыз. Параметрлер төмөнкү ирээт менен коюлат: колдонуучунун номери No. 1ден 8ге чейин, бою (см), жынысы, жашы (жыл), салмагы (кг). Кийинки параметрди жөндөөгө өтүү үчүн ENTER басыңыз. Маанини көбөйтүү үчүн UP, азайтуу үчүн DOWN басыңыз.
- Жөндөө аяктагандан кийин тамыр кагышынын сенсорлорун кармап, START / STOP басыңыз. 10 секунддан кийин дисплей май пайызын көрсөтөт. BODY FAT тестинен чыгуу үчүн START / STOP кайра

басыңыз. Эгер тест учурунда 10 секунд ичинде колдонуучу аныкталбаса, дисплейде Er.2 катасы пайда болот.

BODYFAT таблицасы

Жынысы / жашы	Салмагы жетишсиз	Норма	Бир аз ашыкча салмак	Ашыкча салмак	Семирүү
Эркектер ≤ 30	< 14%	14–20%	20,1–25%	25,1–35%	> 35%
Эркектер > 30	< 17%	17–23%	23,1–28%	28,1–38%	> 38%
Аялдар ≤ 30	< 17%	17–24%	24,1–30%	30,1–40%	> 40%
Аялдар > 30	< 20%	20–27%	27,1–33%	33,1–43%	> 43%

Баскычтардын сүрөттөмөсү

1. ENTER:

- STOP режиминде программаны тандоого жана тиешелүү терезеде жыпылыктап турган маанини жөндөөгө өтүү үчүн ENTER баскычын басыңыз.

A: Программаны тандоодо керектүү программаны ырастоо үчүн ENTER басыңыз.

B: Жөндөө учурунда коюуну каалаган маанини ырастоо үчүн ENTER басыңыз.

2. START/STOP:

- Программаны иштетүү же токтотуу үчүн START/STOP баскычын басыңыз.
- Каалаган режимде компьютерди толук кайра жүктөө үчүн бул баскычты 2 секунд кармап туруңуз.
- Каалаган режимде компьютерди жана ODO маанисин толук кайра жүктөө үчүн ENTER жана START/STOP баскычтарын бир убакытта 2 секунд кармап туруңуз.

3. UP (+):

- STOP режиминде матрицалык дисплейде символ жыпылыктап турганда, кийинки программаны тандоо үчүн бул баскычты басыңыз. Эгер тиешелүү терезеде маани жыпылыктап турса, маанини көбөйтүү үчүн бул баскычты басыңыз.
- Машыгуу режиминде каршылыкты көбөйтүү үчүн бул баскычты басыңыз.

4. DOWN (-):

- STOP режиминде матрицалык дисплейде символ жыпылыктап турганда, мурунку программаны тандоо үчүн бул баскычты басыңыз. Эгер тиешелүү терезеде маани жыпылыктап турса, маанини азайтуу үчүн бул баскычты басыңыз.
- Машыгуу режиминде каршылыкты азайтуу үчүн бул баскычты басыңыз.

5. RECOVERY:

- Адегенде учурдагы тамыр кагышын өлчөп, тамыр кагышынын маанисин дисплейге чыгарыңыз, андан кийин тамыр кагышынын калыбына келүү тестине өтүү үчүн бул баскычты басыңыз.
- Тамыр кагышынын калыбына келүү режиминде чыгуу үчүн бул баскычты басыңыз.

Эскертүү:

- UP / DOWN баскычтарын басуу же буроо тандалган режимге туура келиши керек.
- Функцияларды тандоо жана жаңылыш аракеттерден качуу үчүн көрсөтүлгөн зонаны манжа менен басуу сунушталат.

Колдонуу

1. Компьютерди күйгүзүү

- Адаптердин бир учун өзгөрмөлүү ток булагына, экинчи учун компьютерге туташтырыңыз.
- Компьютер добуштук сигнал берип, баштапкы режимге өтөт.

2. 4 колдонуучу программасы USE — P16–P19 үчүн колдонуучунун маалыматтарын жазуу.

3. P20 жөндөө программасында No. 1–8 болгон 8 колдонуучунун маалыматтарын жазуу.

4. Эгер 4 мүнөттөн ашык убакыт ичинде аракет, ылдамдык сигналы жана тамыр кагышынын сигналы болбосо, компьютер автоматтык түрдө өчөт. Ошону менен бирге ал машыгуунун учурдагы маалыматтарын сактап, жүктөмдүн каршылыгын минималдуу деңгээлге чейин азайтат. Каалаган баскыч басылгандан кийин же кыймыл башталганда компьютер автоматтык түрдө күйөт.

5. Компьютер күйгүзүлгөндөн кийин E1 ката белгиси пайда болсо, бул компьютер моторду аныктабай жатканын билдирет. Мындай учурда бардык баскычтар иштебейт.

6. SPEED

Компьютердеги ылдамдык индикатору кыймылдын ылдамдыгына жараша ар кандай түстөрдү көрсөтөт — сарыдан кызылга чейин.

7. PULSE

Компьютердеги тамыр кагышынын индикатору тамыр кагышынын маанисине жараша ар кандай түстөрдү көрсөтөт — сарыдан кызылга чейин.

RECOVERY

Тамыр кагышынын калыбына келүү тести машыгуудан мурунку жана кийинки тамыр кагышыңызды салыштырат. Ал өлчөө жыйынтыктары боюнча жүрөк-кан тамыр системасынын абалын баалоо үчүн арналган. Тести төмөнкүчө аткарыңыз:

- А. Эки кол менен тамыр кагышынын сенсорлорун кармаңыз. Компьютер учурдагы тамыр кагышынын маанисин көрсөтөт.
- В. Тамыр кагышынын калыбына келүү тестине өтүү үчүн RECOVERY басыңыз. Компьютердин программасы токтотуу режимине өтөт.
- С. Тамыр кагышынын сенсорлорун кармап турууну улантыңыз.
- D. Таймер 60 секунддан 0гө чейин тескери санай баштайт.
- E. Таймер 0гө жеткенде, дисплейде F1–F6 тест жыйынтыгы пайда болот.
- F1 = Эң жакшы; F2 = Жакшы; F3 = Канааттандырарлык F4 = Орточодон төмөн; F5 = Начар; F6 = Абдан начар
- F. Эгер компьютер адегенде учурдагы тамыр кагышыңызды аныктабаса, RECOVERY басылганда тамыр кагышынын калыбына келүү тести башталбайт. Тамыр кагышынын калыбына келүү тести учурунда тесттен чыгып, токтотуу режимине кайтуу үчүн RECOVERY басыңыз.

ТЕХНИКАЛЫК МҮНӨЗДӨМӨЛӨР

Аталышы	Сүрөттөмөсү
SPEED KM/H	Учурдагы ылдамдыкты көрсөтөт. Диапазону: 0,0–99,9 км/с.
RPM	Мүнөтүнө учурдагы айлануу жыштыгын көрсөтөт. Диапазону: 0–999.
TIME	Машыгуунун жалпы убактысын көрсөтөт. Диапазону: 0:00–99M59S. Коюлган убакыттын диапaзону: 0:00–99M00S. Компьютер коюлган убакыттан 0:00гө чейин тескери санай баштайт, убакытты ар бир каршылык деңгээлине бирдей бөлүштүрөт. Убакыт нөлгө жеткенде программа токтойт, компьютер добуштук сигнал берет.
DIST	Машыгуу учурунда басып өткөн жалпы аралыкты көрсөтөт. Диапазону: 0,0–99,9 км. Коюлган аралыктын диапaзону: 0,0–99,0 км. Аралык 0гө жеткенде программа токтойт, компьютер добуштук сигнал берет.
ODO	Колдонгондон кийинки жалпы аралыкты эсептейт. Диапазону: 0,0–999,9 км.
CALORIE	Машыгуу учурунда күйгүзүлгөн калориялардын жалпы санын көрсөтөт. Диапазону: 0,0–999,9. Коюлган калориялардын диапaзону: 0,0–990. Калориялардын мааниси 0гө жеткенде программа токтойт, компьютер добуштук сигнал берет.
PULSE	Машыгуу учурундагы тамыр кагышынын маанисин көрсөтөт. Диапазону: 40–240 BPM — мүнөтүнө согуу саны.
USER	1–8 колдонуучу
HEIGHT	100–250 см
YEAR	10–99 жаш
WEIGHT	20–150 кг
RESISTANCE LEVEL	Каршылык деңгээлин көрсөтөт. Диапазону: 1–32.
WATT	Машыгуунун кубатын көрсөтөт. Жөндөө кадамы 5 болушу керек, диапaзону: 10–300.

BLUETOOTH ЖАНА ТИРКЕМЕ

- Адегенде тиркемени жүктөп алыңыз. Андан кийин Bluetooth жана жайгашкан жерди аныктоону күйгүзүңүз. Тиркеме автоматтык түрдө туташат.
- Компьютер Zwift, Kinomap менен туташа алат жана FTMS протоколу боюнча Bluetooth-тиркемелерди колдойт.
- Табылган түзмөктү басыңыз, мисалы “HS-5100C FLOUD”.

- Компьютер Bluetooth-тиркемеге туташкандан кийин компьютердин экраны өчүшү мүмкүн. Bluetooth-тиркемеден ажыраткандан кийин компьютердин экраны кайра күйүп, жарык болот.

Адаптер

- Кириш: AC 100–240 В
- Чыгуу: 9 VDC, 1000 mA

КАМ КӨРҮҮ, САКТОО ЖАНА ТЕХНИКАЛЫК ТЕЙЛӨӨ

Тазалоо

Чаңды үзгүлтүксүз тазалап, тренажёрду тазалап туруу анын кызмат мөөнөтүн узартат. Бөтөн нерселер тренажёрдун ичине кирбеши үчүн бутуңуздагы кийимдин тазалыгын сактоо да маанилүү.

Техникалык тейлөө

Эскирген тетиктерди алмаштыруу

Кемчилиги бар тетиктер дароо алмаштырылышы керек. Тез эскирүүгө дуушар болгон компоненттерге өзгөчө көңүл буруңуз, зарыл болгондо аларды алмаштырыңыз.

Тегиз эместикти тууралоо жана теңдөө

Тренажёр туруктуу болушу үчүн арткы жана алдыңкы таяныч бутактардагы полдун тегиз эместигин теңдегичтерин тууралаңыз, ошондо тренажёр тегиз турат.

Иштөө учурундагы бөтөнчө үндөр

Ызы-чуу, кычыроо же шыңгыроо үндөрүн уксаңыз, машыгууну токтотуп, тейлөө борборуна кайрылыңыз.

Тренажёрду сактоо

Сунушталган шарттар

Температура +10~+35°C, Нымдуулук: 50–75%

Шарттарга адаптация

Эгер тренажёр төмөн температурада же жогорку нымдуулукта сакталган болсо, колдонуудан мурун аны кадимки шарттарда 2–4 саат кармап туруңуз.

Өзгөчө эрежелер жана эскертүүлөр

Электр коопсуздугу жана жерге туташтыруу

Тармактан иштегенде туура жерге туташтыруу талап кылынат. Шек санасаңыз, электрикке кайрылыңыз.

Коммерциялык колдонууга тыюу салынат

Үй шартында гана колдонууга арналган, залдарга жана медициналык мекемелерге ылайыксыз.

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 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 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.

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.

Genau кепилдик барагы толугу менен

ТЕХНИКАЛЫК ПАРАМЕТРЛЕР

Параметр	Мааниси
Колдонуучунун максималдуу салмагы	120 кг
Өндүрүүчү	XIAMEN VERY SPORTS EQUIPMENT CO.,LTD. 5TH FLOOR,WORKSHOP 2, NO. 133,TONGJI NORTH ROAD, TONGAN DISTRICT, XIAMEN CITY,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