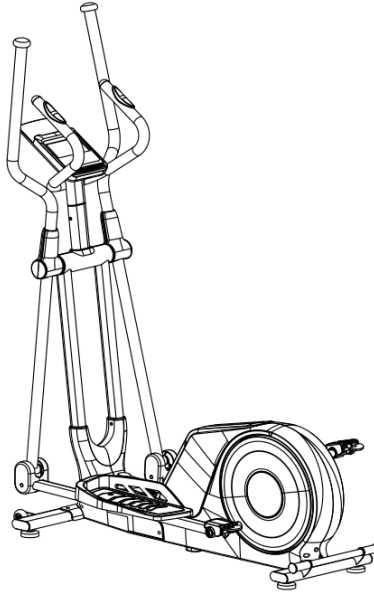


Эллиптический тренажёр складной Genau Orbit Fold

Руководство пользователя

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!



Благодарим Вас за приобретение эллиптического тренажера Orbit Fold. Пожалуйста, используйте оборудование правильно, чтобы обеспечить вашу безопасность и здоровье. Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с приведенной ниже информацией.

Пожалуйста, прочитайте это руководство перед сборкой и использованием тренажера.

В целях соблюдения принципа постоянного развития продукт может обновляться при необходимости без предварительного уведомления. Если руководство не соответствует продукту, приоритет имеет фактический продукт.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

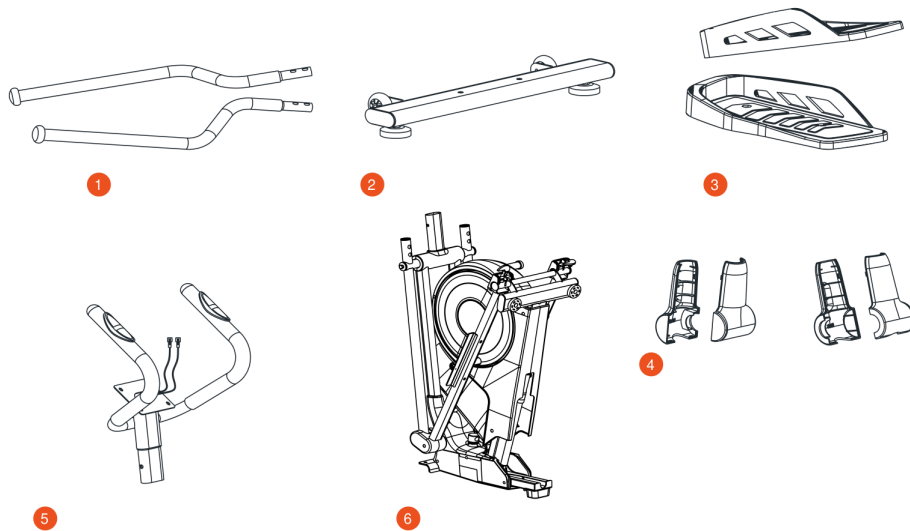
Внимание! Для обеспечения вашей безопасности и правильной эксплуатации используйте это оборудование в соответствии с инструкцией. Пожалуйста, внимательно прочтите приведённую ниже информацию перед использованием.

- Важно прочитать данное руководство полностью перед сборкой и использованием оборудования. Безопасная и эффективная эксплуатация возможна только при правильной сборке, обслуживании и использовании.
- Перед началом любых упражнений проконсультируйтесь с врачом, особенно если у вас есть заболевания или физические ограничения, которые могут представлять опасность, либо вы

принимаете лекарства, влияющие на работу сердца, давление или уровень холестерина.

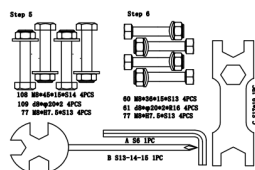
- Прислушивайтесь к сигналам организма. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут нанести вред здоровью. Прекратите тренировку при болях, одышке, головокружении, учащённом сердцебиении или других тревожных симптомах.
- Держите детей и животных вдали от оборудования. Только для использования взрослыми.
- Используйте на ровной, твёрдой поверхности, при необходимости с защитным ковриком. Свободное пространство вокруг — минимум 0,6 м.
- Перед использованием убедитесь, что все винты и гайки закреплены. Не используйте при обнаружении дефектов или посторонних звуков, пока неисправности не устранены.
- При работе с компьютером оборудования показания пульса служат справочной информацией, а не медицинским показателем.
- Носите подходящую одежду, избегайте свободных вещей, которые могут зацепиться.
- Предназначено для домашнего использования. Максимальный вес пользователя: 120 кг.
- Перемещайте оборудование осторожно, чтобы не повредить спину.
- Не использовать в терапевтических целях.
- Храните руководство и инструменты для сборки.

ПРОВЕРОЧНЫЙ ЛИСТ ПЕРЕД СБОРКОЙ



На рисунке:

1. Руль левый — 1 шт. Руль правый — 1 шт.
2. Передний стабилизатор — 1 шт.
3. Педаль левая — 1 шт. Педаль правая — 1 шт.
4. Передняя крышка маятниковой тяги левая — 1 шт. Задняя крышка маятниковой тяги левая — 1 шт.
Передняя крышка маятниковой тяги правая — 1 шт. Задняя крышка маятниковой тяги правая — 1 шт.
5. Средняя рукоятка / центральный руль — 1 шт.
6. Основная рама — 1 шт.



1



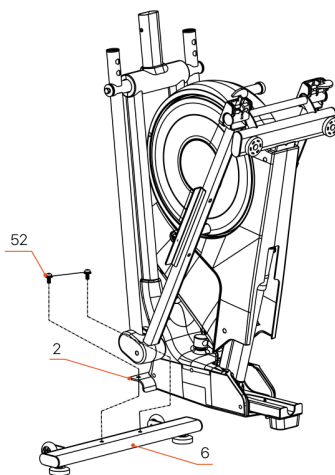
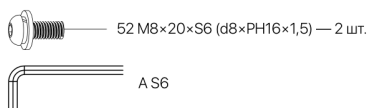
На рисунке:

1. Комплект крепежа — 1 шт.
2. Консоль — 1 шт.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Некоторые детали и винты предварительно установлены на тренажере. Их может потребоваться снять и установить заново.

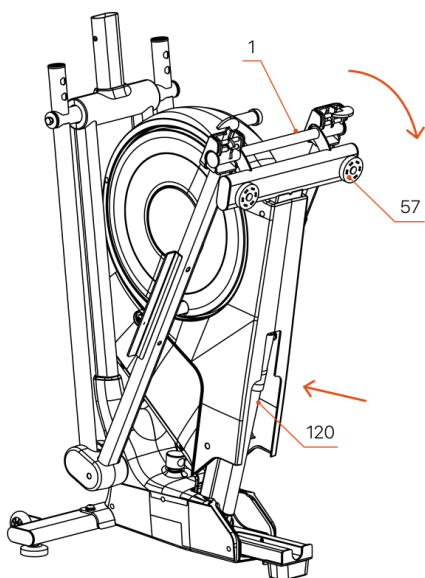
ШАГ 1



Установка опор

- Достаньте детали из коробки и снимите с них всю защитную упаковку.
- С помощью ключа (A) выкрутите предварительно установленный болт (52) из переднего стабилизатора (6).
- Совместите передний стабилизатор (6) со стойкой рукояток (2), затем установите болт (52) обратно и затяните его с помощью ключа (A).

ШАГ 2

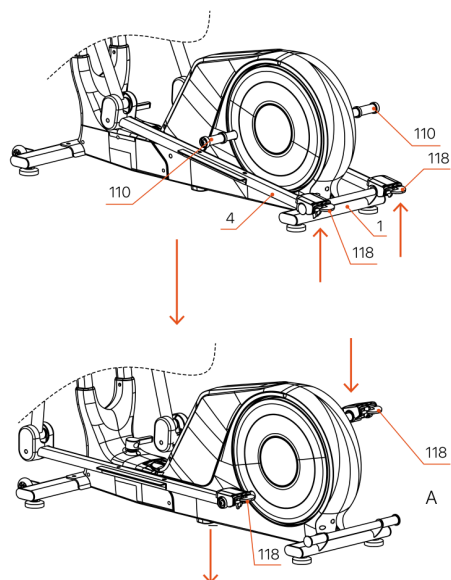


Раскладывание основной рамы

- Возьмитесь правой рукой за трубку основной рамы (1) и нажмите ее вниз. Затем ногой нажмите на цилиндр (120). Продолжайте удерживать раму.
- После разблокировки основная рама начнет раскладываться. Аккуратно опускайте ее до тех пор, пока опорная площадка (57) не коснется пола.

Примечание: во время этого процесса убедитесь, что люди и домашние животные находятся на безопасном расстоянии, чтобы избежать несчастных случаев.

ШАГ 3

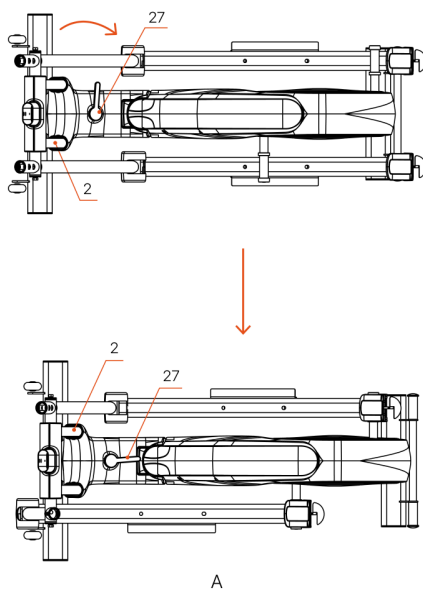


Фиксация соединительных тяг

- Когда тренажер будет устойчиво стоять, рукой поднимите красный фиксатор тяги (118), чтобы отсоединить соединительную тягу (4) от трубки основной рамы (1).
- Нажмите соединительную тягу (4) вниз к центру втулки (110), пока не услышите щелчок. Это означает, что тяга надежно зафиксирована на месте, как показано на рисунке А.
- Повторите ту же процедуру с противоположной стороны для соединительной тяги (5).

Примечание: после установки в целях безопасности поднимите обе соединительные тяги (4) и (5), чтобы убедиться, что они надежно зафиксированы во втулках (110) и расположены по центру.

ШАГ 4

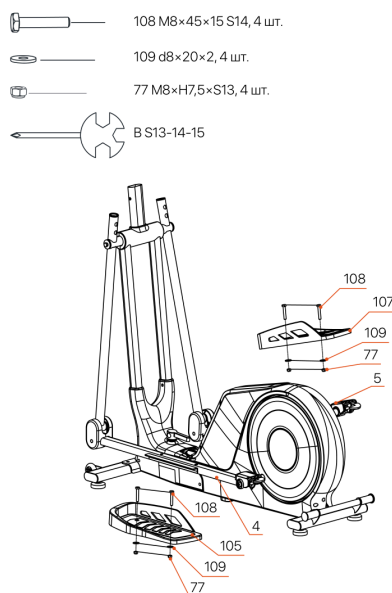


Фиксация основной рамы

- Аккуратно придерживая стойку рукояток (2) левой рукой, правой рукой возьмитесь за L-образную ручку (27) и поверните ее по часовой стрелке до полной затяжки. Это зафиксирует основную раму на месте, как показано на рисунке А.

Примечание: убедитесь, что L-образная ручка надежно затянута. В противном случае рама может быть неустойчивой или шататься во время использования.

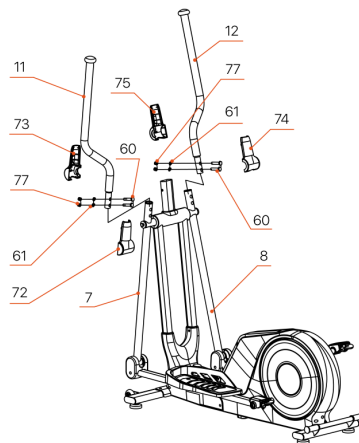
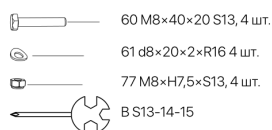
ШАГ 5



Установка педалей

- Установите левую педаль (106) на левую соединительную тягу (4), используя болты (108), плоские шайбы (109) и гайки (77). Надежно затяните с помощью ключа (B).
- Установите правую педаль (107) на правую соединительную тягу (5), используя болты (108), плоские шайбы (109) и гайки (77). Надежно затяните с помощью ключа (B).

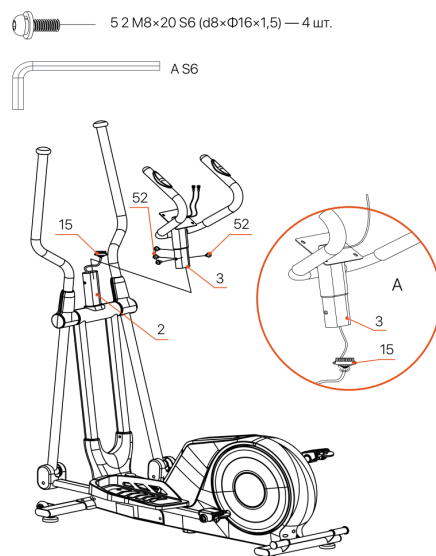
ШАГ 6



Установка рукояток и крышек маятниковых тяг

- Установите левую рукоятку (11) на левую маятниковую тягу (7), используя болты (60), дугообразные шайбы (61) и гайки (77). Надежно затяните с помощью ключа (B).
- Установите правую рукоятку (12) на правую маятниковую тягу (8), используя болты (60), дугообразные шайбы (61) и гайки (77). Затяните с помощью ключа (B).
- Установите переднюю крышку левой маятниковой тяги L (72) и заднюю крышку левой маятниковой тяги L (73) на левую маятниковую тягу (7), затем сожмите их вместе до фиксации.
- Повторите то же самое с правой стороны: установите переднюю крышку правой маятниковой тяги R (74) и заднюю крышку правой маятниковой тяги R (75) на правую маятниковую тягу (8), затем сожмите их вместе.

ШАГ 7

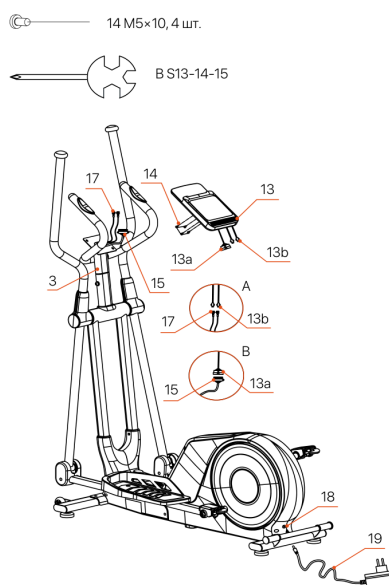


Установка средней рукоятки

- С помощью ключа (А) выкрутите предварительно установленный болт (52) из средней рукоятки (3).
- Аккуратно протяните вспомогательный провод от основного провода (15) через среднюю рукоятку (3), как показано на рисунке А.
- Вставьте среднюю рукоятку (3) в стойку рукояток (2) и закрепите ее болтом (52). Затяните с помощью ключа (А).

Внимание! Следите за тем, чтобы во время установки не защемить и не повредить кабели. Перед затяжкой болтов убедитесь, что все провода правильно проложены и не попадают в места возможного заземления.

ШАГ 8



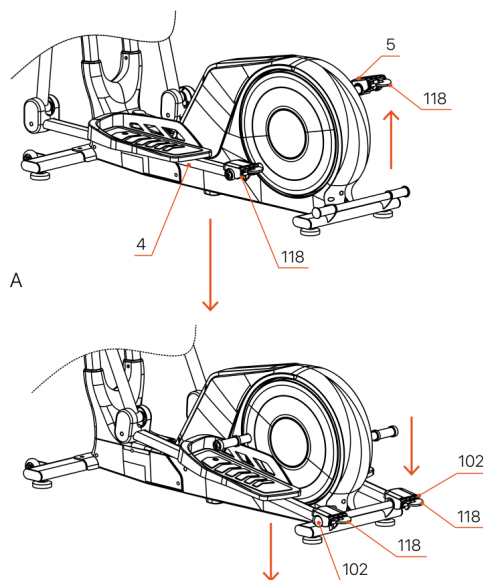
Установка консоли и подключение питания

- С помощью ключа (B) выкрутите предварительно установленные винты (14) из консоли (13). Отложите их для последующей установки.
- Подсоедините провод консоли (13b) к проводу датчика пульса на рукоятках (17), как показано на рисунке А.
- Подсоедините провод консоли (13a) к основному проводу (15), как показано на рисунке В.
- Установите консоль (13) на среднюю рукоятку (3) и закрепите ее винтами (14) с помощью ключа (B).
- Вставьте адаптер (19) в провод питания (18), затем подключите другой конец адаптера к домашней электросети.

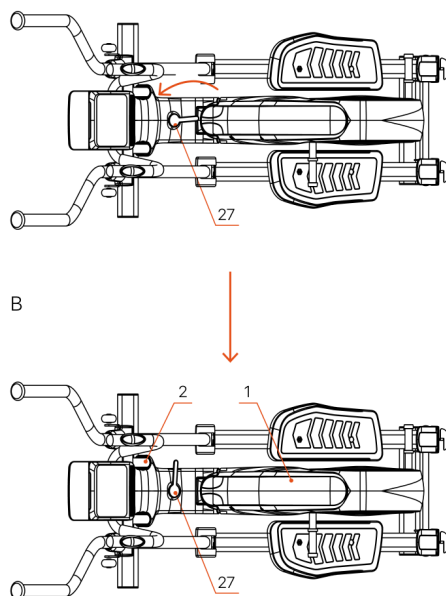
Примечание: убедитесь, что все проводные соединения надежно подключены, а кабели не защемлены во время установки.

РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

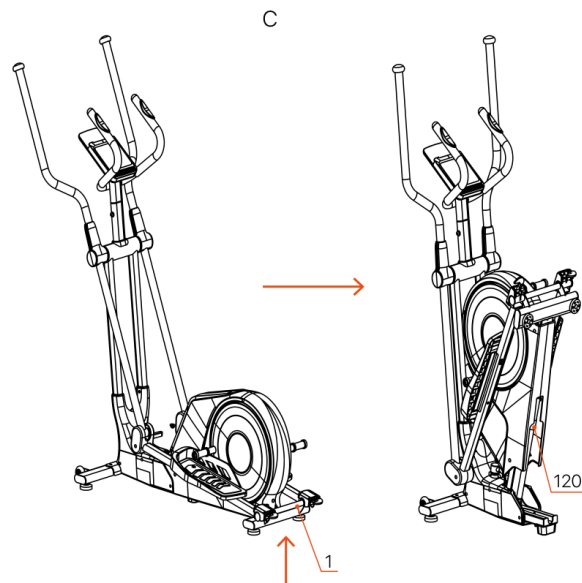
Складывание тренажера



- Поднимите красный фиксатор (118) рукой, чтобы отсоединить соединительную тягу (4) от трубки основной рамы (1).
- Нажмите соединительную тягу (4) к центру втулки (102), пока не услышите щелчок. Это означает, что тяга надежно зафиксирована на месте, см. рисунок А.
- Повторите тот же процесс с противоположной стороны для другой соединительной тяги.



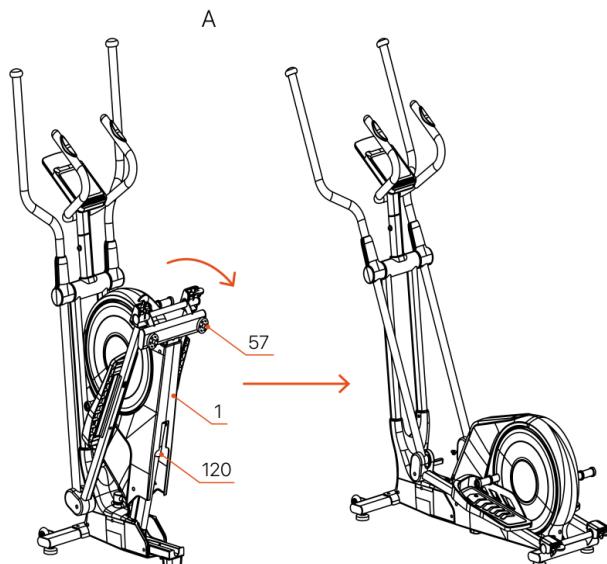
- Поверните L-образную ручку (27) против часовой стрелки, чтобы ослабить ее, см. рисунок В.



- Возьмитесь за трубку основной рамы (1) и поднимайте ее вверх, пока не услышите щелчок. Это означает, что рама надежно зафиксирована на месте, см. рисунок С.
- Складывание завершено!

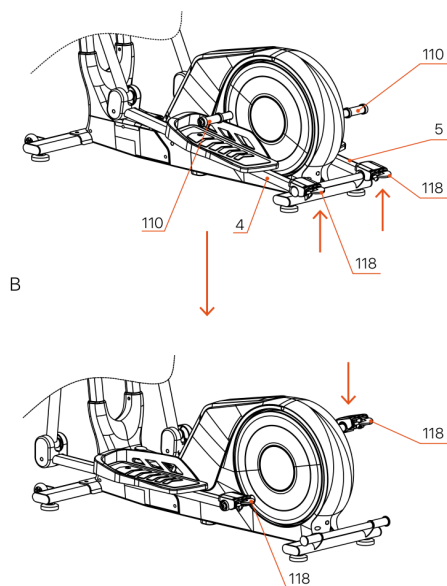
Примечание: если тренажер сложен правильно, основная рама будет надежно удерживаться в вертикальном положении и не упадет.

Раскладывание тренажера



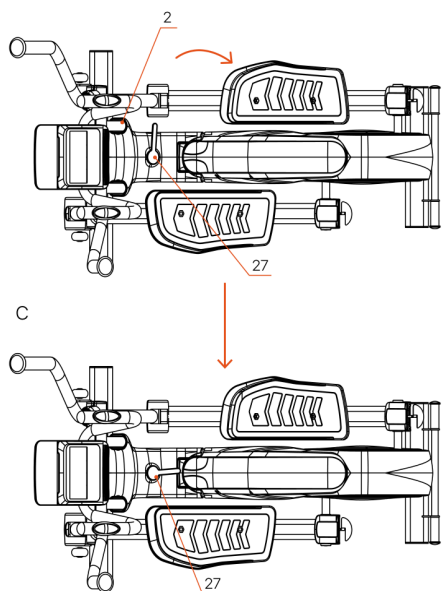
- Возьмитесь правой рукой за трубку основной рамы (1) и нажмите ее вниз. Затем ногой аккуратно нажмите на цилиндр (120).
- Уберите правую руку — основная рама автоматически опустится до тех пор, пока опорная площадка (57) не коснется пола, см. рисунок А.

Внимание! Во время раскладывания держите руки, ноги и посторонние предметы подальше от рамы, чтобы избежать травм. Убедитесь, что дети и домашние животные находятся на безопасном расстоянии.



- Когда тренажер будет устойчиво стоять, рукой поднимите красный фиксатор (118), чтобы отсоединить соединительную тягу (4) от трубки основной рамы (1).
- Нажмите соединительную тягу (4) к центру втулки (110), пока не услышите щелчок. Это означает, что тяга надежно зафиксирована на месте, см. рисунок В.
- Повторите ту же процедуру с противоположной стороны для соединительной тяги (5).

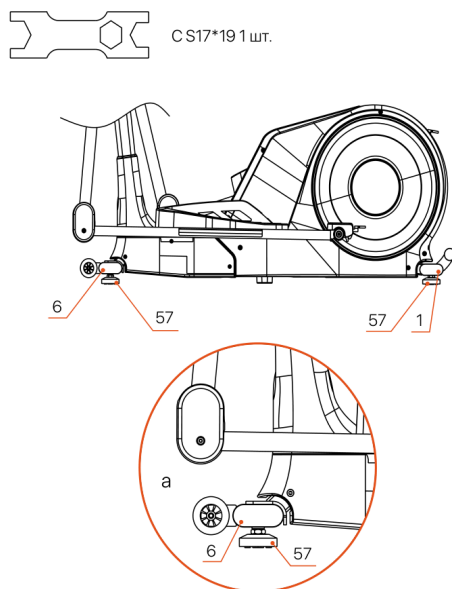
Примечание: после установки слегка поднимите обе соединительные тяги (4) и (5), чтобы убедиться, что они надежно зафиксированы во втулках (110). Для правильного выравнивания и безопасности обе тяги должны быть расположены по центру втулок.



- Левой рукой аккуратно подтолкните стойку рукояток (2) вперед. Правой рукой возьмитесь за L-образную ручку (27) и поверните ее по часовой стрелке до полной фиксации. Это закрепит основную раму в неподвижном и устойчивом положении, см. рисунок С.

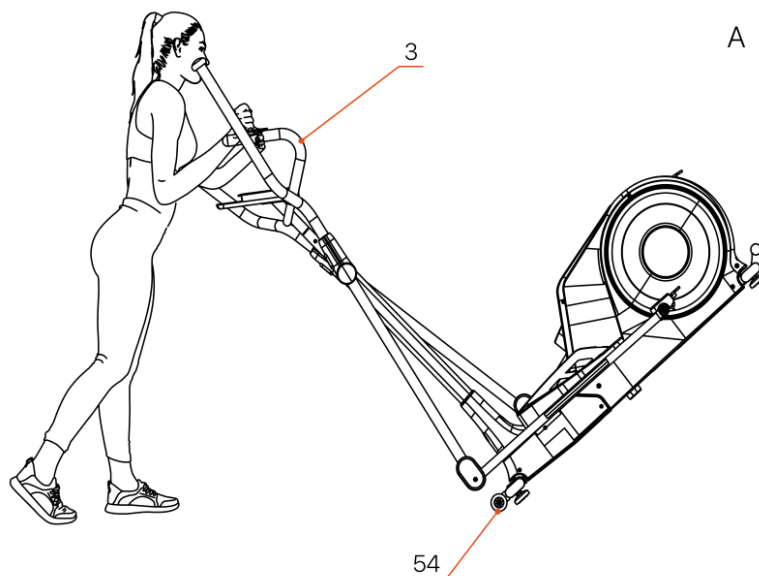
Примечание: убедитесь, что L-образная ручка надежно затянута. Неплотно затянутая ручка может привести к шатанию рамы во время использования.

Регулировка уровня пола

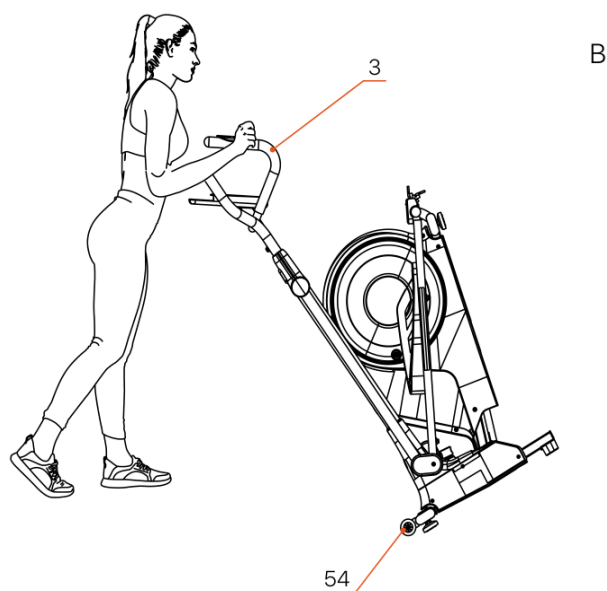


- Если во время использования тренажер кажется неустойчивым или стоит неровно, можно отрегулировать опорную ножку (57), расположенную под передним стабилизатором (6) или основной рамой (1).
- Как показано на рисунке А, поворачивайте опорную ножку (57) по часовой стрелке или против часовой стрелки, чтобы выровнять и стабилизировать тренажер. После того как тренажер станет устойчивым, затяните гайку с помощью ключа (С), чтобы зафиксировать регулировку.

Перемещение тренажера



- Чтобы переместить тренажер в сложенном или разложенном виде, встаньте спереди и крепко возьмитесь за среднюю рукоятку (3). С усилием нажмите вниз, пока транспортировочные колеса (54) не коснутся пола.



- Когда колеса коснутся пола, вы сможете легко перекатить тренажер в нужное место, см. рисунки А и В.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ С ЭЛЕКТРОННЫМ УПРАВЛЕНИЕМ

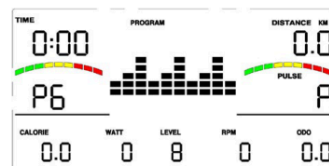
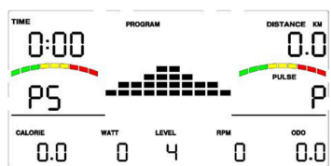
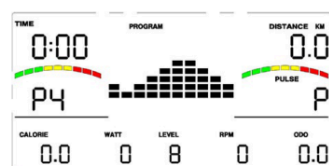
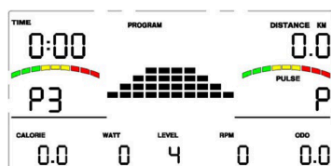
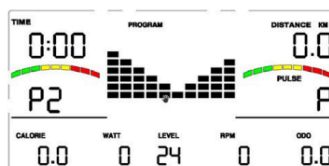
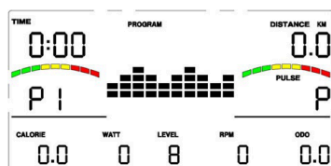
Программы: 21 программа, как указано ниже

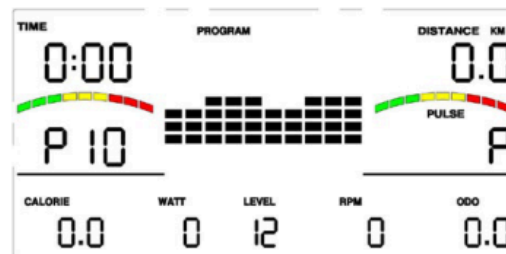
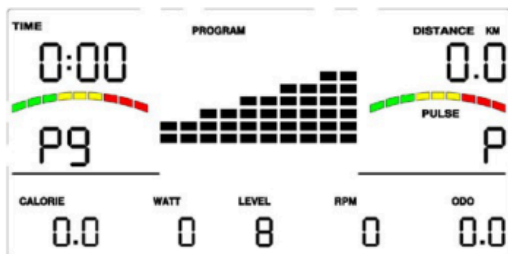
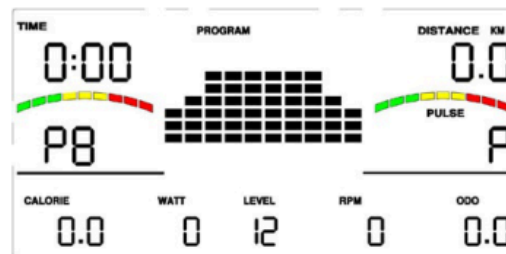
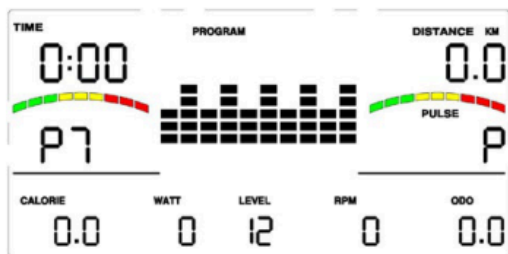
А: 1 ручная программа



- Нажимайте кнопки UP / DOWN, чтобы выбрать нужную программу.
- Уровень сопротивления: отображает текущий уровень. Диапазон: 1–32.
- Нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор и перейти к настройке времени, дистанции и калорий.
- Значения времени, дистанции и калорий начнут мигать. Нажимайте UP / DOWN, чтобы установить нужное время. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение. Нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.

B: 10 предустановленных профилей программ — PROGRAM: P1–P10

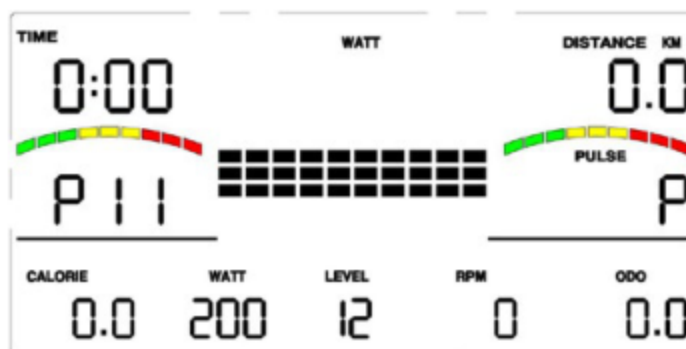




P1: Перекаты; P2: Долина; P3: Жиросжигание; P4: Подъем; P5: Гора; P6: Интервал; P7: Кардио; P8: Выносливость; P9: Склон; P10: Ралли

- Нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор и перейти к настройке времени, дистанции и калорий.
- Значения времени, дистанции и калорий начнут мигать. Затем нажимайте кнопки UP / DOWN, чтобы установить нужное время. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение. Нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.
- На дисплее отображается 10 столбцов шкалы нагрузки, в каждом столбце — 8 делений. Каждый столбец соответствует 1 минуте тренировки. Если задано значение TIME, каждый столбец рассчитывается как $\text{TIME} / 10$, кроме режима MANUAL. Каждое деление соответствует 3 уровням нагрузки.

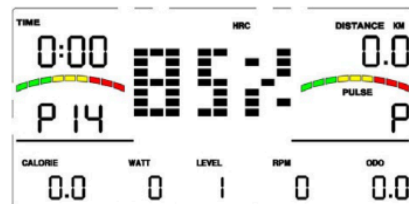
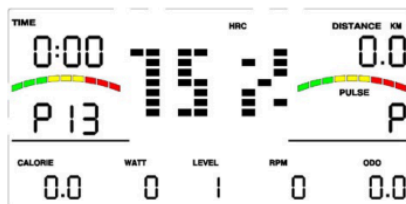
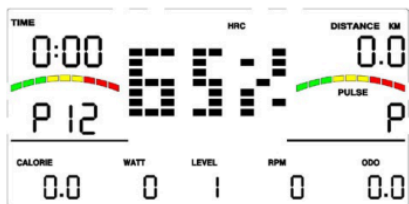
С: 1 программа контроля мощности — WATT PRO: P11



- Значение WATT начнет мигать. Нажимайте кнопки UP / DOWN, чтобы установить нужную мощность для тренировки. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение. Нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.
- WATT: отображает мощность тренировки. Шаг настройки должен составлять 5, диапазон — 10–300.

- Значение WATT определяется крутящим моментом и скоростью вращения педалей (RPM). В этой программе значение WATT поддерживается постоянным. Это означает, что если вы крутите педали быстрее, сопротивление нагрузки уменьшается, а если крутите медленнее — сопротивление нагрузки увеличивается, чтобы поддерживать одинаковое значение мощности.

D: Программа контроля пульса — PULSE PRO: P12 P14; 65% H.R., 75% H.R., 85% H.R.

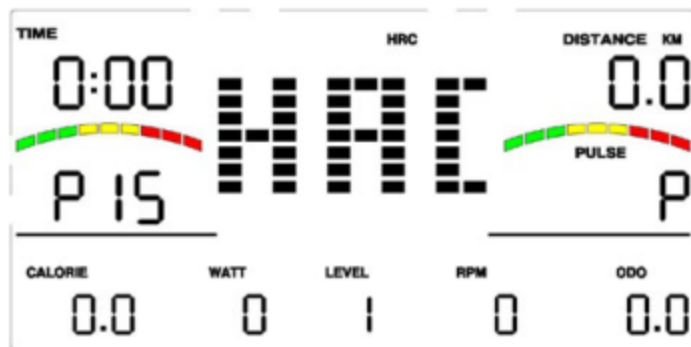


- Нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор программы контроля пульса и перейти к настройке возраста. Нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.
- Возраст: 10–99 лет.

Во время тренировки значение пульса пользователя зависит от уровня сопротивления и скорости. Программа контроля пульса предназначена для поддержания пульса в пределах заданного значения.

Если компьютер определит, что текущий пульс выше заданного значения, он автоматически уменьшит уровень сопротивления, либо пользователь может снизить темп тренировки. Если текущий пульс ниже заданного значения, компьютер увеличит сопротивление, а пользователь может ускориться.

E: 1 программа контроля пульса — PULSE PRO: P15

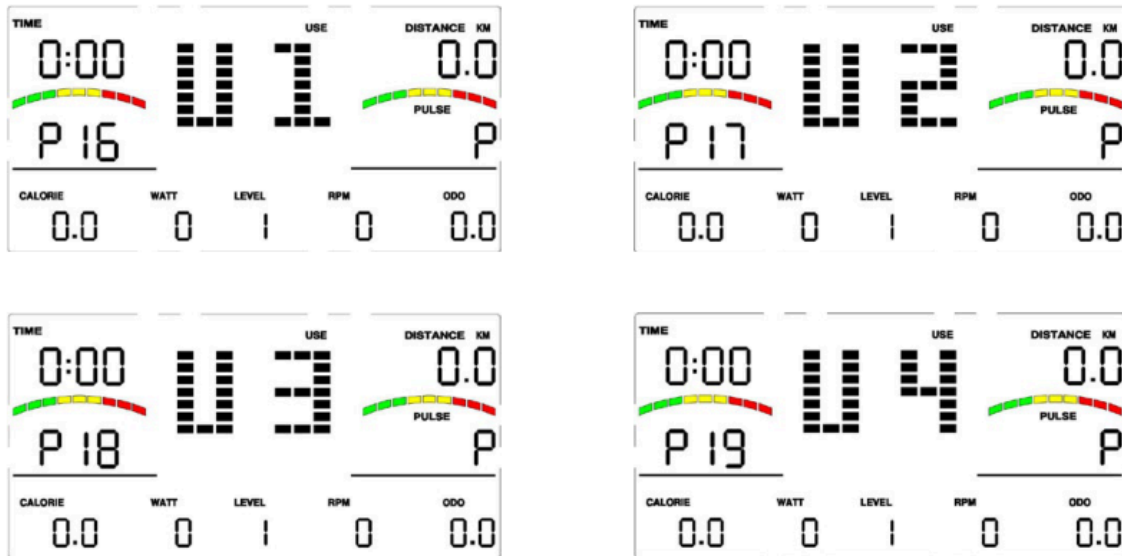


Целевое значение пульса начнет мигать. Нажимайте кнопки UP / DOWN, чтобы установить целевой пульс. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение. Нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.

Во время тренировки значение пульса пользователя зависит от уровня сопротивления и скорости. Программа контроля пульса предназначена для поддержания пульса в пределах заданного значения. Если компьютер определит, что текущий пульс выше заданного значения, он автоматически уменьшит уровень сопротивления, либо пользователь может снизить темп тренировки. Если текущий

пульс ниже заданного значения, компьютер увеличит сопротивление, а пользователь может ускориться.

F: Пользовательские программы — CUSTOM1-CUSTOM5: P16-P19



Первый уровень сопротивления начнет мигать. Нажимайте кнопки UP / DOWN, чтобы установить нужный уровень нагрузки. Нажмите ENTER для подтверждения. Затем повторите указанное действие, чтобы установить сопротивление с 2-го по 10-й уровень. Нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.

G: Программа BODY FAT — BODYFAT: P20



- В режиме без тренировки нажмите ENTER, чтобы перейти к настройке параметров для измерения процента жира. Параметры задаются в следующей последовательности: номер пользователя No. от 1 до 8, рост (см), пол, возраст (лет), вес (кг). Нажимайте ENTER, чтобы перейти к настройке следующего параметра. Нажимайте UP, чтобы увеличить значение, и DOWN, чтобы уменьшить его.
- После завершения настройки возьмитесь за датчики пульса и нажмите START / STOP. Через 10 секунд дисплей покажет процент жира. Нажмите START / STOP еще раз, чтобы выйти из теста BODY FAT. Если во время теста в течение 10 секунд не будет обнаружен пользователь, на дисплее появится ошибка Er.2.

Таблица BODYFAT

Пол / возраст	Недостаточный вес	Норма	Небольшой лишний вес	Лишний вес	Ожирение
Мужчины ≤ 30	< 14%	14–20%	20,1–25%	25,1–35%	> 35%
Мужчины > 30	< 17%	17–23%	23,1–28%	28,1–38%	> 38%
Женщины ≤ 30	< 17%	17–24%	24,1–30%	30,1–40%	> 40%
Женщины > 30	< 20%	20–27%	27,1–33%	33,1–43%	> 43%

Описание кнопок

1. ENTER:

- В режиме STOP нажмите кнопку ENTER, чтобы перейти к выбору программы и настройке значения, которое мигает в соответствующем окне.

A: При выборе программы нажмите ENTER, чтобы подтвердить нужную программу.

B: Во время настройки нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение, которое хотите установить.

2. START/STOP:

- Нажмите кнопку START/STOP, чтобы запустить или остановить программу.
- В любом режиме удерживайте эту кнопку в течение 2 секунд, чтобы полностью перезагрузить компьютер.
- В любом режиме одновременно удерживайте кнопки ENTER и START/STOP в течение 2 секунд, чтобы полностью перезагрузить компьютер и значение ODO.

3. UP (+):

- В режиме STOP, когда мигает символ на матричном дисплее, нажмите эту кнопку, чтобы выбрать следующую программу. Если мигает значение в соответствующем окне, нажмите эту кнопку, чтобы увеличить значение.
- В режиме тренировки нажмите эту кнопку, чтобы увеличить сопротивление.

4. DOWN (-):

- В режиме STOP, когда мигает символ на матричном дисплее, нажмите эту кнопку, чтобы выбрать предыдущую программу. Если мигает значение в соответствующем окне, нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить значение.
- В режиме тренировки нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить сопротивление.

5. RECOVERY:

- Сначала измерьте текущий пульс и выведите значение пульса на дисплей, затем нажмите эту кнопку, чтобы перейти к тесту восстановления пульса.
- В режиме восстановления пульса нажмите эту кнопку, чтобы выйти.

Примечание:

- Нажатие или поворот кнопок UP / DOWN должен соответствовать выбранному режиму.
- Рекомендуется нажимать пальцем в обозначенной зоне, чтобы выбирать функции и избежать ошибочных действий.

Эксплуатация

1. Включение компьютера

- Подключите один конец адаптера к источнику переменного тока, а другой конец — к компьютеру.
- Компьютер подаст звуковой сигнал и перейдет в начальный режим.

2. Запись пользовательских данных для 4 пользовательских программ USE — P16–P19.

3. Запись пользовательских данных для 8 пользователей No. 1–8 в программе настройки P20.

4. Компьютер автоматически выключится, если в течение более 4 минут не будет действий, сигнала скорости и сигнала пульса. При этом он сохранит текущие данные тренировки и уменьшит сопротивление нагрузки до минимального уровня. После нажатия любой кнопки или начала движения компьютер автоматически включится.

5. Если после включения компьютера появляется значок ошибки E1, это означает, что компьютер не обнаруживает мотор. В этом случае все кнопки не работают.



6. SPEED

Индикатор скорости на компьютере отображает разные цвета в зависимости от скорости движения — от желтого до красного.

7. PULSE

Индикатор пульса на компьютере отображает разные цвета в зависимости от значения пульса — от желтого до красного.

RECOVERY

Тест восстановления пульса сравнивает ваш пульс до и после тренировки. Он предназначен для оценки состояния сердечно-сосудистой системы по результатам измерения. Выполните тест следующим образом:

- А. Возьмитесь обеими руками за датчики пульса. Компьютер отобразит текущее значение пульса.
- В. Нажмите RECOVERY, чтобы перейти к тесту восстановления пульса. Программа компьютера перейдет в режим остановки.
- С. Продолжайте удерживать датчики пульса.
- D. Таймер начнет обратный отсчет с 60 секунд до 0.
- Е. Когда таймер дойдет до 0, на дисплее появится результат теста F1–F6.
- F1 = Отлично; F2 = Хорошо; F3 = Удовлетворительно F4 = Ниже среднего; F5 = Плохо; F6 = Очень плохо
- F. Если компьютер сначала не обнаружит ваш текущий пульс, при нажатии RECOVERY тест восстановления пульса не запустится. Во время теста восстановления пульса нажмите RECOVERY, чтобы выйти из теста и вернуться в режим остановки.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Название	Описание
SPEED KM/H	Отображает текущую скорость. Диапазон: 0,0–99,9 км/ч.
RPM	Отображает текущую частоту вращения в минуту. Диапазон: 0–999.
TIME	Отображает общее время тренировки. Диапазон: 0:00–99M59S. Диапазон заданного времени: 0:00–99M00S. Компьютер начнет обратный отсчет от заданного времени до 0:00, равномерно распределяя время для каждого уровня сопротивления. Когда время дойдет до нуля, программа остановится, и компьютер подаст звуковой сигнал.
DIST	Отображает общее пройденное расстояние за тренировку. Диапазон: 0,0–99,9 км. Диапазон заданной дистанции: 0,0–99,0 км. Когда дистанция дойдет до 0, программа остановится, и компьютер подаст звуковой сигнал.
ODO	Подсчитывает общее расстояние после использования. Диапазон: 0,0–999,9 км.
CALORIE	Отображает общее количество сожженных калорий за тренировку. Диапазон: 0,0–999,9. Диапазон заданных калорий: 0,0–990. Когда значение калорий дойдет до 0, программа остановится, и компьютер подаст звуковой сигнал.
PULSE	Отображает значение пульса во время тренировки. Диапазон: 40–240 BPM — ударов в минуту.
USER	1–8 пользователей

Название	Описание
HEIGHT	100–250 см
YEAR	10–99 лет
WEIGHT	20–150 кг
RESISTANCE LEVEL	Отображает уровень сопротивления. Диапазон: 1–32.
WATT	Отображает мощность тренировки. Шаг настройки должен составлять 5, диапазон: 10–300.

BLUETOOTH И ПРИЛОЖЕНИЕ

- Сначала скачайте приложение. Затем включите Bluetooth и определение местоположения. Приложение подключится автоматически.
- Компьютер может подключаться к Zwift, Kinomap и поддерживать Bluetooth-приложения по протоколу FTMS.
- Нажмите на найденное устройство, например “HS-5100C FLOUD”.
- После подключения компьютера к Bluetooth-приложению экран компьютера может погаснуть. После отключения от Bluetooth-приложения экран компьютера снова включится и станет ярким.

Адаптер

- Вход: AC 100–240 В
- Выход: 9 VDC, 1000 mA

УХОД, ХРАНЕНИЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Чистка

Регулярное удаление пыли и очистка тренажера продлит срок службы. Важно также поддерживать чистоту обуви, чтобы посторонние предметы не попадали внутрь тренажера.

Техническое обслуживание

Замена изношенных частей

Дефектные части должны быть заменены немедленно. Особое внимание на компоненты, подверженные быстрому износу, заменяйте их при необходимости.

Регулировка и компенсация неровностей

Для устойчивости тренажера регулируйте компенсаторы неровностей пола на задней и передней опорах, чтобы тренажер стоял ровно.

Посторонние звуки во время работы

Если слышите шум, скрип или скрежет — прекратите тренировку и обратитесь в сервисный центр.

Хранение тренажера

Рекомендуемые условия

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

Адаптация к условиям

Если тренажер хранился при низкой температуре или высокой влажности, перед использованием выдержите его в нормальных условиях 2–4 часа.

Особые правила и предупреждения

Электробезопасность и заземление

При работе от сети требуется правильное заземление. При сомнениях обратитесь к электрику.

Запрет на коммерческое использование

Только для домашнего применения, не подходит для залов и медучреждений.

ПОДСКАЗКИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Разминка и заминка

Успешная программа упражнений состоит из трех частей: разминки, кардиотренировки и заминки.

Разминка - очень важная часть тренировки. Разминку необходимо проводить перед каждой тренировкой. Разминка поможет разогреть тело, растянуть мышцы и позволить организму адаптироваться к более интенсивным упражнениям.

Повторение разминки в конце упражнения может помочь снять мышечную боль.

Мы предлагаем вам выполнить соответствующие разминочные и разгрузочные упражнения в соответствии со следующей схемой:

Круговые движения головы

Сначала потяните голову к правому плечу, вытяните шею и поверните голову один раз по часовой стрелке и один раз против часовой стрелки; Потяните голову к левому плечу и сделайте один поворот против часовой стрелки. Повторите.

Упражнение с поднятием плеч

Поднимите левое плечо и сделайте 5 вращений назад; затем поднимите правое плечо и сделайте 5 вращений назад, по очереди.

Движение для растяжки

Поднимите руки над головой, затем возьмите правое запястье левой рукой и тянитесь вверх, пока не почувствуете, что правое запястье полностью вытянуто, задержитесь на 5 секунд, прежде чем переключиться на правую руку.

Упражнение на растяжку четырехглавой мышцы

Держась правой рукой за стену, чтобы сохранить равновесие, левой рукой отведите левую ногу назад, удерживая пятку левой ноги как можно ближе к бедру, в течение 15 секунд, а затем повторите с другой ногой.

Растяжка внутренней части бедра

Сидя на земле, поставьте ступни и ступни ног вместе, обхватите их обеими руками и подтяните их, чтобы поставить как можно ближе к телу. Медленно надавите на пятки обеих ног и удерживайте это положение в течение 15 секунд.

Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед, расслабьте спину и плечи, потянитесь к пальцам ног. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте положение до 15 секунд.

Растяжение сухожилий стопы

Сядьте, выпрямите правую ногу, согните левую, возьмитесь левой рукой за лодыжку и подтолкните ее внутрь, чтобы левая ступня была как можно ближе к туловищу, а подошва стопы - к внутренней стороне правого бедра. Затем надавите на корпус, вытяните левую и правую руки вперед, чтобы коснуться носка, чем сильнее давление, тем лучше. Задержитесь в этом положении на 15 секунд и переключитесь на левую ногу.

Растяжка икр

Опираясь на стену обеими руками, наклоните туловище под углом 45 градусов к земле и поочередно отводите левую и правую ноги назад, выполняя движения при ходьбе.

ГАРАНТИЯ

Компания Genau гарантирует высокое качество и надежность своей продукции. Мы стремимся предлагать только лучшее, поэтому на всё наше оборудование предоставляется гарантия.

Внимание! Найдите в коробке официальный гарантийный бланк на листе А4 и не выбрасывайте его на протяжении всего срока использования оборудования.

Примечание: Если вы не нашли в коробке гарантийный лист, просим Вас связаться с сервисом.

Условия гарантии

1. Гарантийный срок начинается с даты продажи товара.
2. Гарантия распространяется на дефекты, вызванные заводским браком или недостатками материалов.
3. Гарантийное обслуживание производится в авторизованных сервисных центрах.
4. В случае поломки товара в течение гарантийного срока покупатель должен предоставить данный гарантийный лист и товар в полном комплекте в сервисный центр для диагностики и ремонта.
5. Ремонт или замена товара производится бесплатно в случае подтверждения гарантийного случая.

6. Гарантия не распространяется на следующие случаи:

- механические повреждения, вызванные неправильной эксплуатацией или транспортировкой;
- повреждения, вызванные воздействием жидкости, огня, химических веществ и других внешних факторов;
- поломки, вызванные несоблюдением инструкций по эксплуатации;
- самостоятельное несогласованное с Сервисом вмешательство в конструкцию или ремонт неавторизованными лицами;
- расходные материалы и комплектующие с ограниченным сроком службы (ремни, батареи и т.п.).

Обработка заявки по гарантии

Для получения гарантийного обслуживания покупатель должен обратиться к продавцу (место покупки оборудования).

Гарантийный лист Genau полностью

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Параметр	Значение
Максимальный вес пользователя	120 кг
Изготовитель	XIAMEN VERY SPORTS EQUIPMENT CO.,LTD. 5TH FLOOR,WORKSHOP 2, NO. 133,TONGJI NORTH ROAD, TONGAN DISTRICT, XIAMEN CITY,CHINA

СЕРВИС

По вопросам сборки, работы тренажера и гарантии обращайтесь в сервис Genau в Кыргызстане.

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

Официальный сайт genau.kg