

Беговая дорожка Genau Quadra

Руководство пользователя

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!



Благодарим Вас за приобретение беговой дорожки Genau Quadra. 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 беговой дорожки.

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

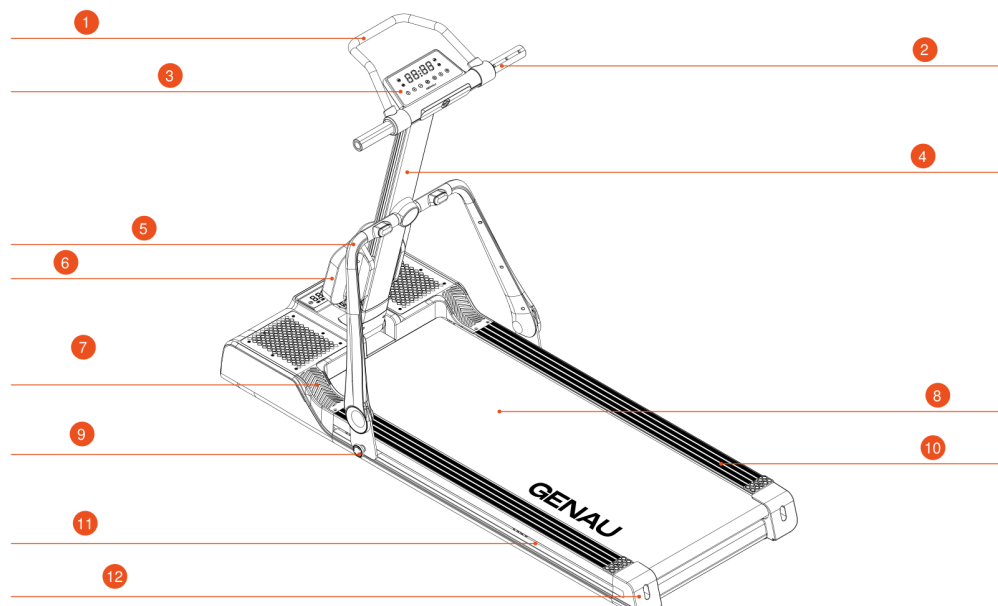
ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Внимание! Этот продукт разработан и изготовлен с учётом множества аспектов безопасности, однако, пожалуйста, следуйте приведённым ниже инструкциям. Мы не несём ответственности за последствия, вызванные неправильной эксплуатацией. Чтобы обеспечить вашу безопасность и избежать несчастных случаев, внимательно прочитайте руководство перед использованием и обратите внимание на следующие вопросы безопасности.

- Устанавливайте беговую дорожку только на устойчивую и ровную поверхность в помещении. Не допускайте попадания влаги и размещения посторонних предметов на полотне.
- Минимальные безопасные расстояния: 1 метр с боков и спереди, 2 метра сзади.

- Для экстренного схода: крепко держитесь за поручни, перенесите вес тела вперёд, встаньте на боковые полосы обеими ногами и быстро покиньте дорожку в сторону.
- Вилка питания должна быть надёжно заземлена и подключена к выделенной розетке.
- При повреждении сетевого шнура его замена должна выполняться квалифицированными специалистами.
- При длительном простое отключайте дорожку от электросети и держите шнур вне досягаемости детей.
- Храните масло для смазки в недоступном для детей месте. В случае попадания масла внутрь организма или в глаза — промойте водой и обратитесь за медицинской помощью.
- Запрещено использовать беговую дорожку детям, людям с ограниченными возможностями или тем, кто испытывает физическое недомогание или нарушение когнитивных функций без надзора.
- Не используйте оборудование в пыльных помещениях. Поддерживайте умеренную влажность, чтобы избежать накопления статического электричества. Используйте только оригинальные комплектующие.
- Избегайте контакта с движущимися частями беговой дорожки. Не размещайте руки или ноги под беговым полотном. Не используйте дорожку на улице, при высокой влажности или под прямыми солнечными лучами.
- Перед началом тренировки прикрепите страховочный трос к одежде для автоматической остановки в экстренной ситуации.
- Убедитесь, что одежда застёгнута и не мешает движению. При дискомфорте прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Не используйте беговую дорожку без перерыва длительное время — это может привести к перегреву и неисправности.
- Продукт предназначен только для домашнего использования, не подходит для профессиональных тренировок и медицинских целей.
- Запрещается запрыгивать на дорожку или спрыгивать с неё во время работы — возможно падение и травмы.
- Не тренируйтесь сразу после еды, в состоянии усталости или при плохом самочувствии.
- Не допускайте попадания влаги, мусора или металлических предметов в вилок питания. Никогда не прикасайтесь к вилке мокрыми руками.
- После использования отключайте беговую дорожку от электросети. Пыль и влага могут повредить изоляцию.
- Беговая дорожка должна быть надёжно заземлена для снижения риска поражения электрическим током.

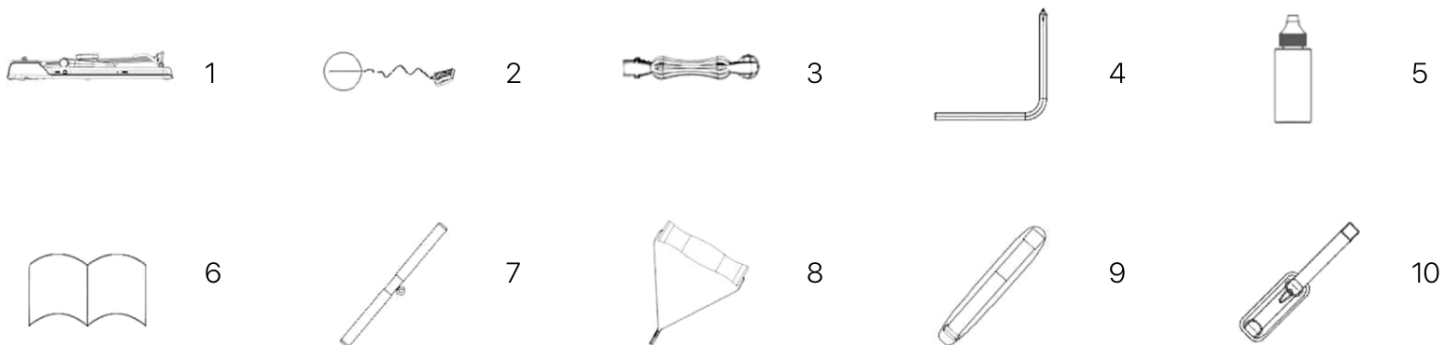
ОПИСАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ИЗДЕЛИЯ



На рисунке:

- 1. Верхний поручень
- 2. Передний поручень
- 3. Электронная панель беговой дорожки
- 4. Центральная стойка
- 5. Кронштейн центральной стойки
- 6. Амортизатор
- 7. Педаль гребного тренажера
- 8. Беговое полотно
- 9. Ручка (фиксатор)
- 10. Верхняя накладка
- 11. Боковая накладка
- 12. Задний защитный уголок

Комплектация

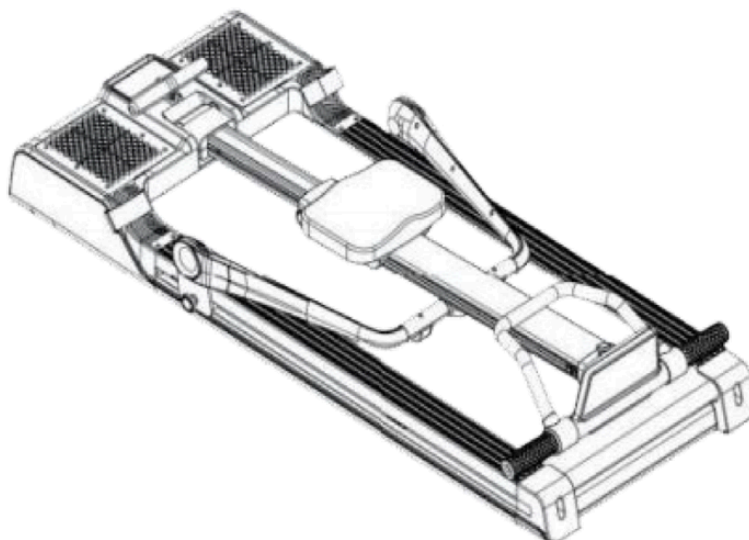


№	Наименование	Количество
1	Основной блок	1 шт.
2	Ключ безопасности	1 шт.
3	Силовой кабель	1 шт.
4	Шестигранный ключ	1 шт.
5	Смазочное масло	1 шт.
6	Руководство пользователя	1 шт.
7	Двойная рукоятка для гребли	1 шт.
8	Одинарная рукоятка для тяги	1 шт.
9	Ремень для отягощения	1 шт.
10	Ремешок для голеностопа	1 шт.

СБОРКА

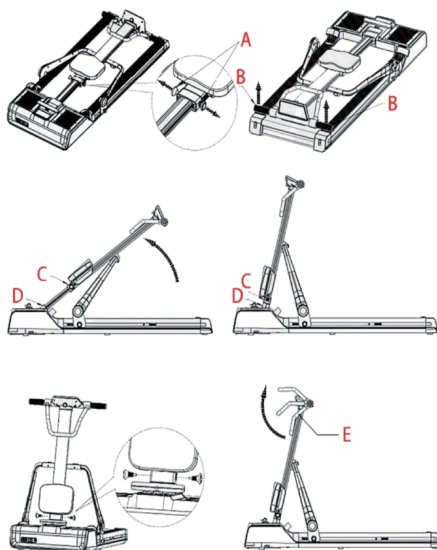
Это продукт, не требующий сборки. Просто откройте упаковочную коробку, достаньте беговую дорожку и зафиксируйте ручки-барашки (фиксаторы) с обеих сторон. Затем включите питание и установите ключ безопасности — беговая дорожка готова к использованию.

ШАГ 1



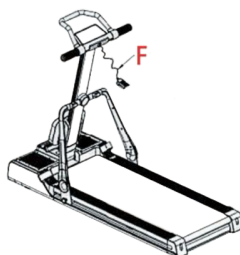
Откройте коробку и достаньте беговую дорожку.

ШАГ 2



- Ослабьте фиксирующие ручки (A) с обеих сторон под подушкой.
- Возьмитесь обеими руками за передний поручень (B) и поднимайте его вверх, пока не будет зафиксирована стойка.
- Опустите декоративную накладку (C), пока она не коснётся внутренней трубы центральной стойки (D).
- Затяните фиксирующие ручки (A) с обеих сторон и поверните верхний поручень (E) в положение фиксации штифта.

ШАГ 3



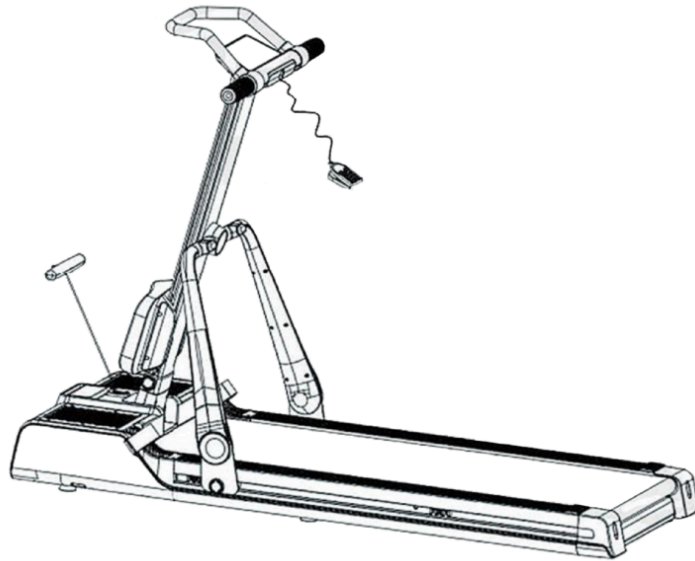
Подключите сетевой шнур, включите питание, установите ключ безопасности (F) — беговая дорожка готова к использованию.

Примечание: Ключ безопасности должен быть установлен на место с жёлтой маркировкой посередине под панелью управления, чтобы беговая дорожка могла нормально запуститься. Если на электронной панели отображается код ошибки «E07», это означает, что ключ безопасности не установлен или установлен неправильно. Для вашей безопасности всегда используйте ключ безопасности во время тренировок!

Примечание: Проверьте, что все фиксирующие ручки надёжно затянуты. Питание можно включать только после того, как все четыре угла дорожки находятся горизонтально на полу.

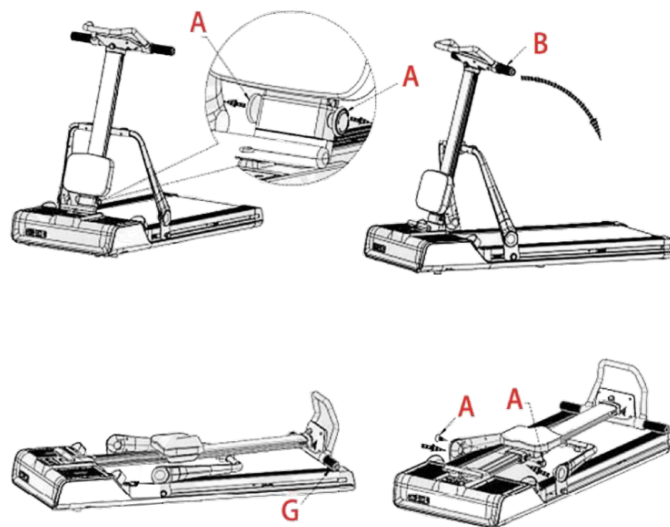
Это многофункциональная беговая дорожка с возможностью регулировки конструкции и режимов работы.

НАСТРОЙКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ



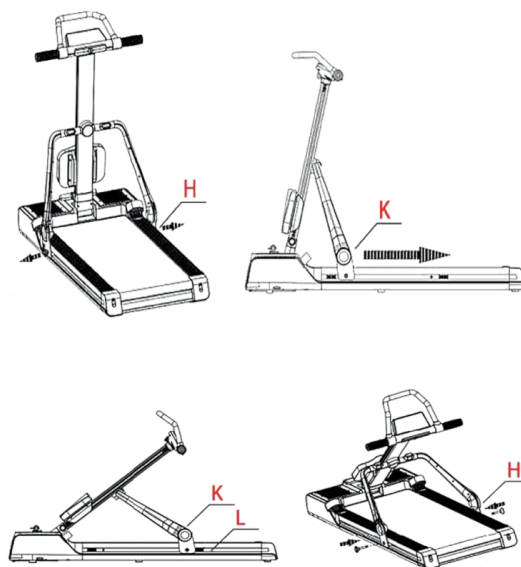
Состояние конструкции для беговой тренировки.

Перевод беговой дорожки в режим гребли

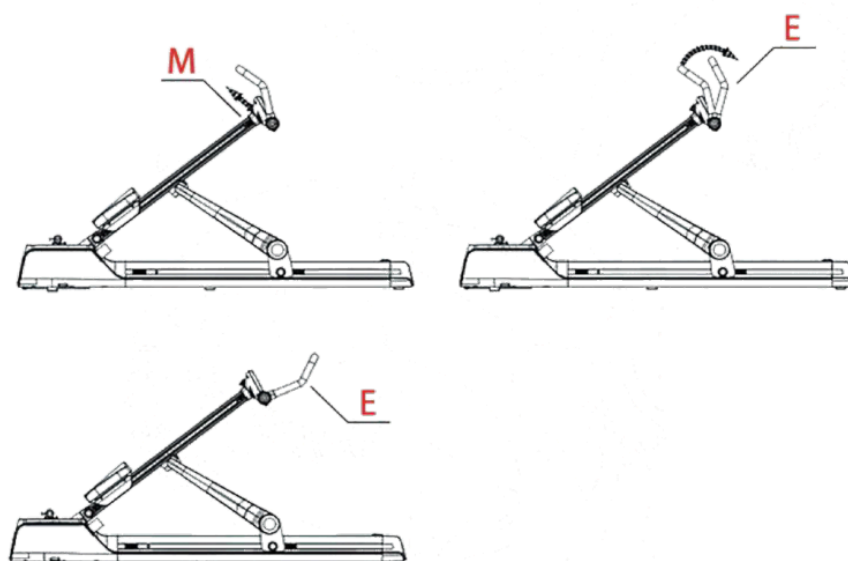


- Ослабьте фиксирующие ручки (A) с обеих сторон под подушкой.
- Возьмитесь обеими руками за передний поручень (B).
- Потяните в направлении стрелки и установите поручень на резиновую площадку за краем (G).
- Затем зафиксируйте ранее ослабленные ручки (A).

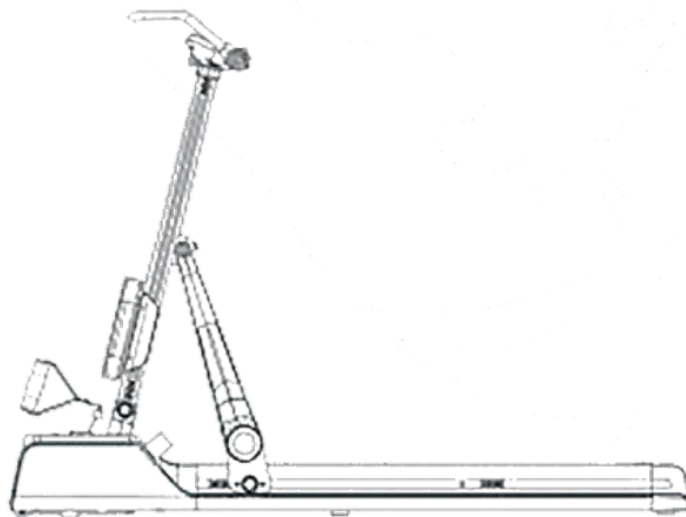
Перевод беговой дорожки в режим тренажёра для пресса



- Открутите фиксатор (H) от крепления.
- Переместите крепёжный кронштейн (K) в направлении стрелки до упора в ограничитель кронштейна (L).
- Закрепите ранее ослабленный фиксатор (H), зафиксировав соединительные кронштейны с обеих сторон.



- Разблокируйте верхний поручень, потянув фиксатор верхнего поручня (E) и ограничительный штифт (M) наружу, затем поверните поручень, пока штифт не зафиксируется в новом положении.



- В таком положении беговую дорожку можно использовать как тренажёр для одноручной тяги. Рукоятка подключается к стропе с помощью альпинистского карабина.

Примечание: Фиксатор обязательно должен быть надёжно закреплён каждый раз после переключения режима работы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

1. Подключите питание и включите переключатель (переключатель красного цвета). Загорится индикатор, раздастся звуковой сигнал, затем включится экран.
2. Когда беговая дорожка не используется, храните ключ безопасности вне досягаемости детей. Флакон со смазкой из набора аксессуаров также следует хранить вдали от детей. При случайном проглатывании или попадании в глаза немедленно промойте водой и обратитесь к врачу.



Использование ключа безопасности

- Полностью установите ключ безопасности на жёлтую метку на панели управления — только после этого беговая дорожка может работать.
- Зафиксируйте прищепку ключа безопасности на одежде.
- В случае экстренной ситуации немедленно выдерните ключ безопасности — двигатель сразу остановится.
- Чтобы продолжить использование, снова установите ключ безопасности на место.



Рекомендации по смазке беговой дорожки

Рекомендуется смазывать моторизированную беговую дорожку по следующему графику:

- Один раз в месяц — для пользователей с лёгкой нагрузкой (менее 3 часов использования в неделю);
- Один раз в полмесяца — для пользователей с высокой нагрузкой (более 7 часов использования в неделю).

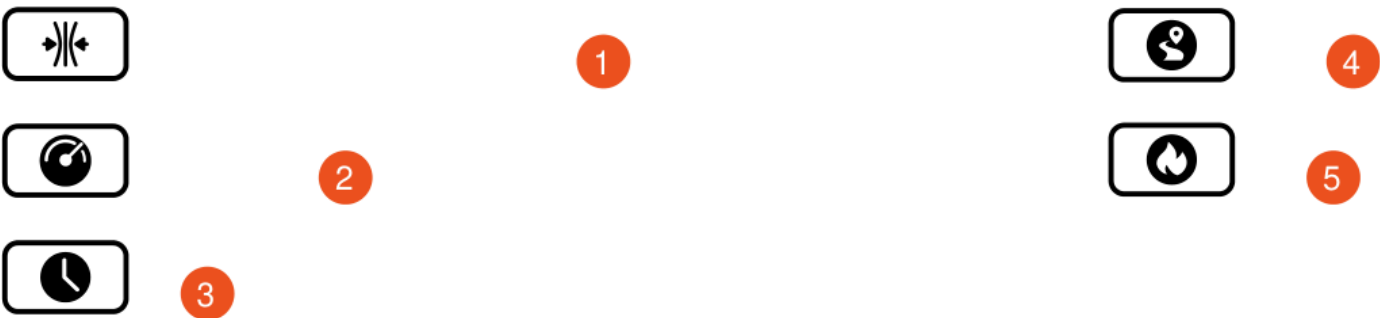
УПРАВЛЕНИЕ ПАНЕЛЬЮ

Режим гребли



Отображение данных

Однооконный цифровой дисплей, отображающий 5 параметров:



На рисунке:

- 1. Сопротивление (переключается каждые 5 секунд)
- 2. Частота гребков (раз)
- 3. Время
- 4. Дистанция
- 5. Калории

Диапазон отображаемых значений

Параметр	Начальное значение	Установка начального значения	Диапазон настройки	Диапазон отображения
Время (мин:сек)	0	—	—	0:00 — 99:59
Сопротивление	0.0	—	—	1 — 16
Количество гребков	0	—	—	0 — 9999

Параметр	Начальное значение	Установка начального значения	Диапазон настройки	Диапазон отображения
Дистанция (км)	0	—	—	0.0 — 99.99
Калории (ккал)	0	—	—	0.0 — 99.99

Описание кнопок режима гребли

Кнопка уменьшения сопротивления (-)

- При нажатии уменьшает сопротивление гребного тренажёра на 1 единицу.

Кнопка увеличения сопротивления (+)

- При нажатии увеличивает сопротивление гребного тренажёра на 1 единицу за раз.

Режим беговой дорожки



Описание кнопок управления

Обозначение	Функция	Описание функции
▶/■	Пуск/Стоп	Нажмите эту кнопку после включения питания и установки ключа безопасности. Система начнёт 3-секундный обратный отсчёт и запустит дорожку на скорости 1,0 км/ч. Этой кнопкой также можно остановить дорожку во время работы.
+	Увеличение скорости	Нажатие увеличивает скорость дорожки с шагом 0,1 км/ч. Если удерживать кнопку более 0,5 секунд, скорость будет увеличиваться автоматически.

Обозначение	Функция	Описание функции
-	Уменьшение скорости	Нажатие уменьшает скорость дорожки с шагом 0,1 км/ч. Если удерживать кнопку более 0,5 секунд, скорость будет снижаться автоматически.
3	Быстрая настройка скорости 3 км/ч	Нажмите эту кнопку для мгновенного перехода к скорости 3 км/ч.
6	Быстрая настройка скорости 6 км/ч	Нажмите для перехода к скорости 6 км/ч.
9	Быстрая настройка скорости 9 км/ч	Нажмите для перехода к скорости 9 км/ч.
12	Быстрая настройка скорости 12 км/ч	Нажмите для перехода к скорости 12 км/ч.

Диапазон отображаемых значений

Параметр	Начальное значение	Установка начального значения	Диапазон настройки	Диапазон отображения
Время (мин:сек)	0	—	—	0:00 — 99:59
Скорость (км/ч)	1.0	—	—	1.0 — 14.0
Дистанция (км)	0	—	—	0.0 — 99.99
Калории (ккал)	0	—	—	0.0 — 99.99

Функция Bluetooth

Включите Bluetooth в настройках устройства и выберите подключение к оборудованию Connect DP. После соединения откройте мобильное приложение для воспроизведения музыки, чтобы слушать музыку через дорожку.

Режим энергосбережения

Система поддерживает функцию энергосбережения. Если в режиме ожидания в течение 5 минут не поступает никаких команд, экран автоматически выключается. Для активации системы нажмите любую кнопку.

Отключение питания

Вы можете выключить беговую дорожку в любое время, отключив питание с помощью выключателя. Это защитит оборудование от повреждений.

ОШИБКИ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Коды неисправностей режима гребли

- ER 1 — Ошибка связи
- ER 21 — Неправильное подключение плат

Ошибки беговой дорожки

- ER 1 — Ошибка связи
- ER 3 — Перенапряжение
- ER 4 — Перегрузка по току
- ER 5 — Перегрузка
- ER 6 — Сбой
- ER 7 — Нет сигнала от контроллера
- ER 13 — Короткое замыкание IGBT транзистора

Устранение неисправностей питания

(Электронная панель не включается после подачи питания)

- Проверьте, сработал ли защитный выключатель от перегрузки. При необходимости нажмите его для сброса.
- Проверьте подключение сетевых кабелей на выключателе питания, защитном выключателе и блоке управления, чтобы убедиться, что всё подключено правильно.
- Проверьте подключение кабеля от электронной панели к блоку управления. При необходимости снимите колонку и проверьте каждый участок соединительного кабеля. Убедитесь, что каждый проводник вставлен надёжно. Если кабель повреждён (обрыв или поломка), его необходимо переподключить или заменить.

ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД ЗА ИЗДЕЛИЕМ

Внимание! Всегда отключайте беговую дорожку от сети перед чисткой, обслуживанием или перемещением. Открывайте крышку мотора не реже одного раза в год для очистки двигателя от пыли с помощью пылесоса. Регулярная полная очистка поможет продлить срок службы беговой дорожки.

Удаляйте пыль с открытых участков бегового полотна, чтобы избежать накопления загрязнений под полотном. Убедитесь, что обувь чистая, и не допускайте попадания посторонних предметов на беговое полотно и платформу.

Очищайте поверхность бегового полотна влажной тканью с мылом, избегая попадания воды на электрические компоненты.

Специальная смазка для бегового полотна и платформы

Беговая дорожка была предварительно смазана на заводе. Трение между полотном и платформой существенно влияет на срок службы и производительность беговой дорожки, поэтому требуется регулярная смазка.

Рекомендации по обслуживанию

1. Один раз в месяц — для пользователей с лёгкой нагрузкой (использование < 3 часов в неделю). Два раза в месяц — для пользователей с высокой нагрузкой (использование > 7 часов в неделю).
2. Чтобы продлить срок службы устройства, рекомендуется отключать питание беговой дорожки после 1 часа непрерывной работы и давать ей отдохнуть 10 минут перед следующим использованием.
3. Натяжение бегового полотна должно быть оптимальным:
 - Если полотно слишком свободное, оно будет проскальзывать.
 - Если полотно слишком тугое, это может ухудшить работу мотора и увеличить износ роликов и полотна.

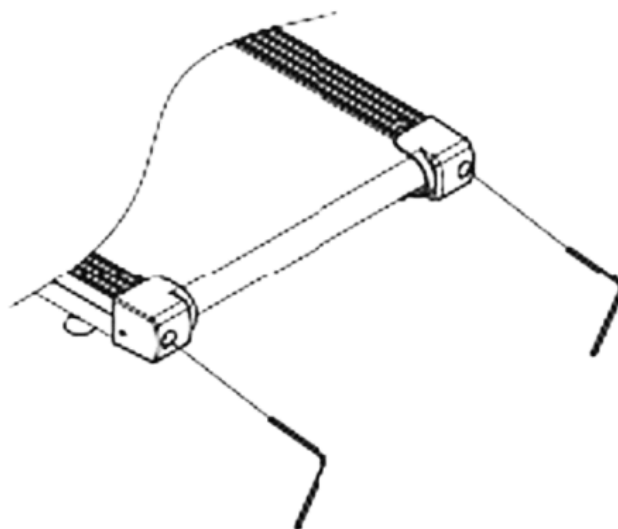
Регулировка центрирования и натяжения бегового полотна

Чтобы добиться наилучшей работы беговой дорожки, необходимо правильно отцентровать и натянуть беговое полотно.

Выравнивание полотна:

- Установите дорожку на ровную поверхность.
- Запустите её на скорости около 6–8 км/ч.

- Если полотно смещается влево: поверните левый регулировочный винт на 1/2 оборота по часовой стрелке и правый винт на 1/2 оборота против часовой стрелки.
- Если полотно смещается вправо: поверните правый регулировочный винт на 1/2 оборота по часовой стрелке и левый винт на 1/2 оборота против часовой стрелки.



Беговая дорожка — это спортивное оборудование, требующее надлежащего ухода и обслуживания.

Рекомендации по уходу и обслуживанию:

- Беговую дорожку необходимо регулярно проверять на износ и повреждения.
- Изношенные или повреждённые комплектующие (например, моторы, электронные контроллеры, силовые кабели, беговые полотна) должны быть восстановлены или профессионально отремонтированы до состояния, соответствующего заводским стандартам безопасности.
- Неисправные детали должны немедленно заменяться, либо оборудование должно быть выведено из эксплуатации до проведения ремонта (например, при повреждении силового кабеля).
- Особое внимание следует уделять деталям, наиболее подверженным износу (например, беговому полотну).

Важно! Это изделие предназначено только для бытового использования. Компания не несёт ответственности за неисправности, возникшие при коммерческом использовании. При необходимости ремонта обратитесь к местному дистрибьютору.

РАЗМИНКА И УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Успешная программа тренировок состоит из трёх частей: разминка, аэробные упражнения и упражнения на расслабление.

Разминка — это важнейшая часть тренировки, и её необходимо выполнять перед каждым занятием. Разминка помогает разогреть тело, растянуть мышцы и подготовить организм к более интенсивным нагрузкам. Повторение упражнений на разминку после тренировки помогает снять мышечное напряжение и облегчить боль.

Рекомендуется выполнять подходящие упражнения на разминку и расслабление, как показано ниже:



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, соедините ступни, обхватите их обеими руками и подтяните 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 A4 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 Gepau полностью

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Параметр	Значение
Номинальное напряжение	220–240 В~
Номинальная частота	50–60 Гц
Мощность двигателя	3.0 л.с.
Скорость	1,0–14 км/ч
Размер бегового полотна	1250 × 460 мм
Максимальный вес пользователя	140 кг
Габариты в разложенном виде	1620 × 690 × 1170 мм

СЕРВИС

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

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

Официальный сайт genaui.kg