

Genau RB-409 велотренажёру

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Genau RB 409 велотренажёрун сатып алганыңыз үчүн ыраазычылык билдиребиз. Коопсуздугуңузду жана ден соолугуңузду камсыз кылуу үчүн жабдууну туура колдонуңуз. Колдонуунун алдында төмөндө берилген 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

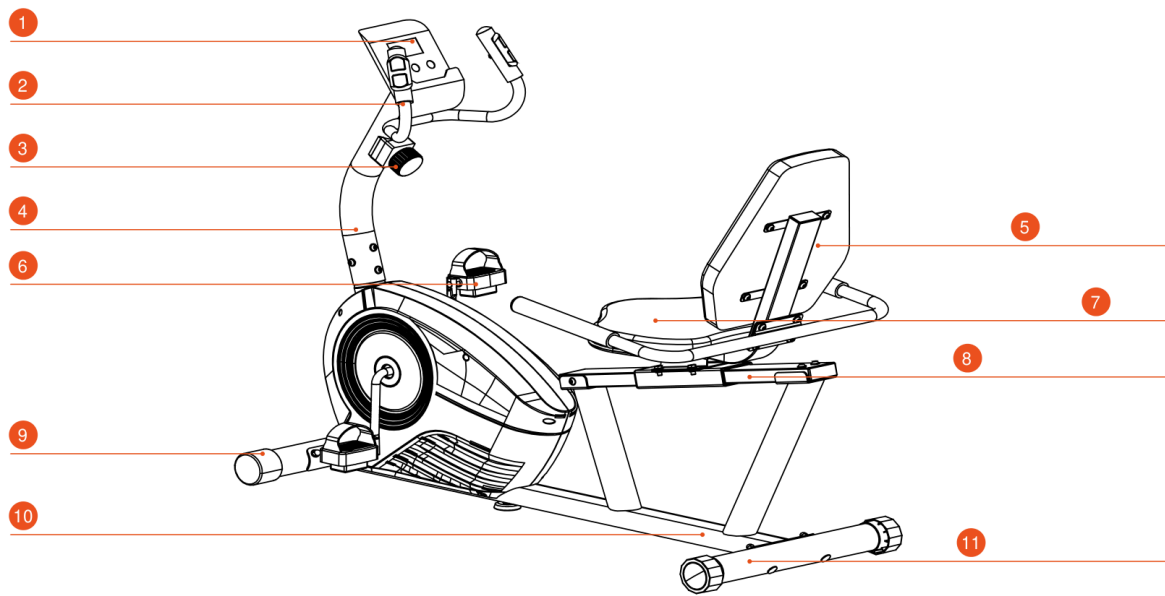
Бул бөлүмдүн котормосу азырынча текшериле элек. Расмий текст — орус тилинде.

Көңүл буруңуз! Коопсуздугуңузду камсыз кылуу жана жаракат алуудан сактануу үчүн, велотренажёрду колдонуудан мурун бул нускамаларды кылдат окуп чыгыңыз жана төмөнкү коопсуздук эскертүүлөрүнө көңүл буруңуз.

Эскертүү: Буюм долбоорлоодо жана өндүрүүдө коопсуздук жагынан кылдат ойлонулганына карабастан, төмөндөгү көрсөтмөлөрдү сөзсүз аткарыңыз. Туура эмес пайдалануунун кесепеттери үчүн биз жоопкерчилик тартпайбыз.

- Бул велотренажёр бөлмөдө гана колдонууга арналган. Аны тегиз катуу бетке орнотуп, пайдаланыңыз. Велотренажёрдун үстүнө чет буюмдарды койбоңуз.
- Тармак зымы бузулса, аны өндүрүүчүнүн адистери, тейлөө борбору же тийиштүү бөлүм алмаштырышы керек. Узак убакыт колдонулбаганда электр зымын розеткадан ажыратыңыз.
- Буюм балдар жана мүмкүнчүлүгү чектелген адамдар үчүн ылайыксыз. Өзүңүздү жаман сезсеңиз, колдонбоңуз.
- Велотренажёрду чаңдуу бөлмөдө колдонбоңуз. Нормалдуу нымдуулукту сактаңыз. Консолдун иштешине таасир этпеши үчүн статикалык электр тогунан сактаныңыз. Оригиналдуу тетиктерди гана колдонуңуз.
- Велотренажёрду жылуулук булактарынын же кыймылдуу буюмдардын жанында колдонбоңуз.
- Жылдыруунун алдында электр кубатын өчүрүңүз. Өндүрүүчүнүн уруксатысыз велотренажёрду бөлүктөргө ажыратпаңыз. Бекитилген кийим кийиңиз, илинип калышы мүмкүн болгон бош тетиктерден сактаныңыз.
- Өзүңүздү жаман сезсеңиз, колдонууну токтотуп, дарыгерге кайрылыңыз.
- Жерге туташтырылган розеткаларды колдонуңуз. Вилка розеткага дал келбесе, ага тийбеңиз, электрикке кайрылыңыз.
- Буюм үй шартында колдонууга арналган. Кесипкөй машыгуу жана медициналык максаттарда колдонулбайт.
- Корпусу бузулган же ширетилген жерлеринде жаракалар болгондо колдонбоңуз.
- Розеткага ийне, таштанды же суу тийгизбеңиз. Вилкага нымдуу колдор менен тийбеңиз.
- Тамактангандан кийин, чарчаганда же ден соолугуңуз начар болгондо колдонбоңуз.
- Колдонулбаганда велотренажёрду тармактан ажыратыңыз.
- Жерге туташтыруу боюнча күмөн болсо, электрикке кайрылыңыз.

БУЮМДУН КОМПОНЕНТТЕРИНИН СҮРӨТТӨМӨСҮ



Сүрөттө:

- 1. Консоль
- 2. Туткалар
- 3. Жүктөмдү тууралагыч
- 4. Тик тирөөч
- 5. Отургучтун желөнгүчү
- 6. Педаль
- 7. Отургуч
- 8. Багыттоочу түтүк
- 9. Алдыңкы стабилизатор
- 10. Алкак
- 11. Арткы стабилизатор

Негизги параметрлер

№	Параметрдин аталышы	Сүрөттөмөсү
1	Кубаттуулук	260 Вт
2	Маховиктин салмагы	8 кг
3	Колдонуучунун макс. салмагы	140 кг
4	Чогултулган өлчөмү	1450×645×1050 мм

Таңгактын тизмеси

№	Аталышы	Өлчөө бирдиги	Саны
1	Алкак	топтом	1
2	Консоль	даана	1
3	Шаймандар топтому	даана	1
4	Алдыңкы стабилизатор	топтом	1
5	Арткы стабилизатор	топтом	1
6	Педалдар	топтом	1
7	Багыттоочу түтүк	топтом	1
8	Бекитүүчү штифт	даана	1
9	Тик тирөөч	топтом	1
10	Туткалар	топтом	1
11	Отургуч түтүгү	топтом	1
12	Жөлөнгүч алкагы	топтом	1
13	Отургуч	даана	1
14	Отургучтун жөлөнгүчү	даана	1
15	Отургуч туткалары	топтом	1
16	Арткы алкак	даана	1

Аксессуарлар пакетинин мазмуну

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
1	5 мм алты кырдуу ачкыч	даана	1
2	Гайка ачкычы	даана	1
3	Тегерек шайба	даана	4
4	M8 гайка	даана	4
5	Чарчы баштуу бурама M8×75	даана	4
6	Жалпак шайба	даана	10
7	Цилиндр баштуу бурама M8×16	даана	8
8	Цилиндр баштуу бурама M8×40	даана	2

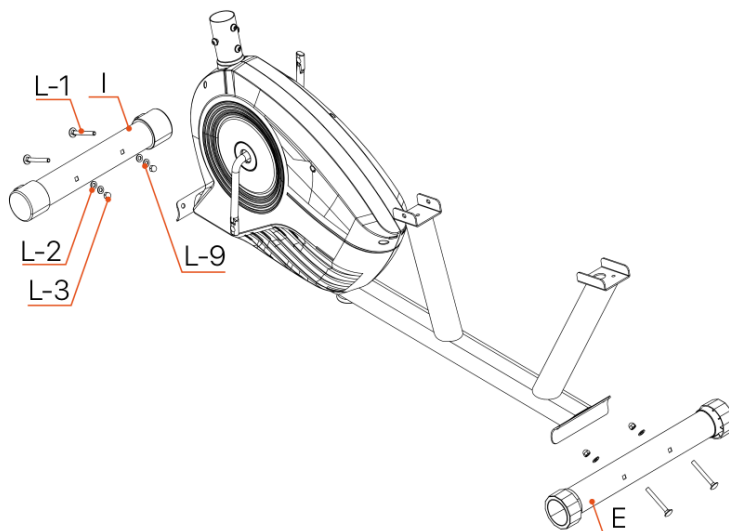
№	Аталышы	Бирдиги	Саны
9	Пружиналуу шайба	даана	4

ЧОГУЛТУУ

Велотренажёрду чогултууда монтаждоону жеңилдетүү үчүн бурамалардын узундугун өлчөөгө тиркелген шкаланы колдонсоңуз болот.

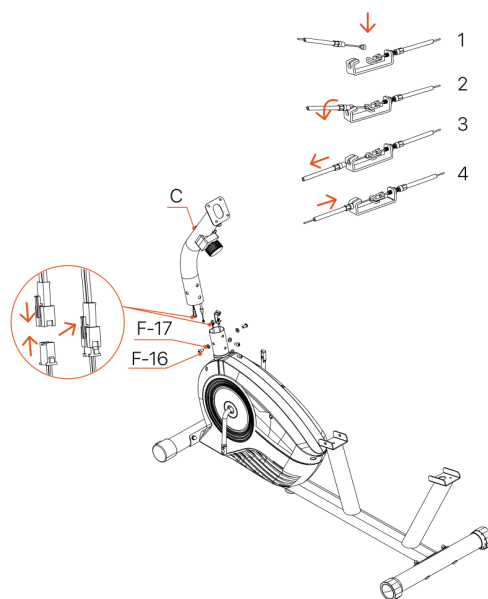
Эскертүү: Чогултууга эки адам катышышы керек. Велотренажёрдун бардык бөлүктөрүн тазаланган аянтка жайгаштырып, таңгактоочу материалдарды алып салыңыз. Таңгакты чогултуу аяктаганга чейин ыргытпаңыз. Чогултуу учурунда адегенде бардык бурамаларды салыңыз, ал эми акыркы бекемдөөнү тренажёр толук чогултулгандан кийин аткарыңыз.

КАДАМ 1



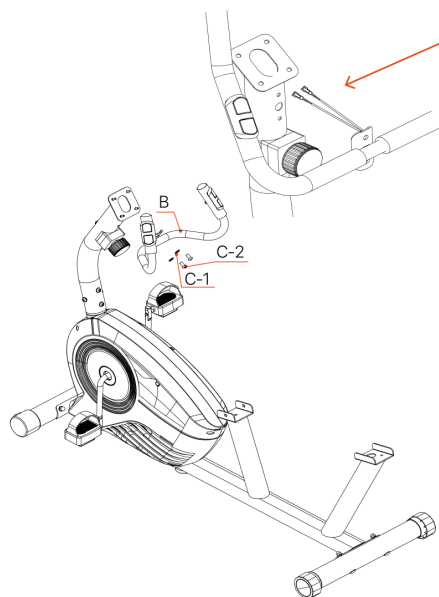
- Таңгактан алдыңкы стабилизатор I, арткы стабилизатор E, чарчы болт L-1, ийри шайба L-2, гайка L-3, гайка ачкычы L-8 жана пружиналуу шайба L-9 алыңыз.
- Тетиктерди сүрөттө көрсөтүлгөндөй орнотуңуз: эки стабилизаторду тиешелүү жерлерге коюп, гайканы ачкыч менен бекемдеңиз.

КАДАМ 2



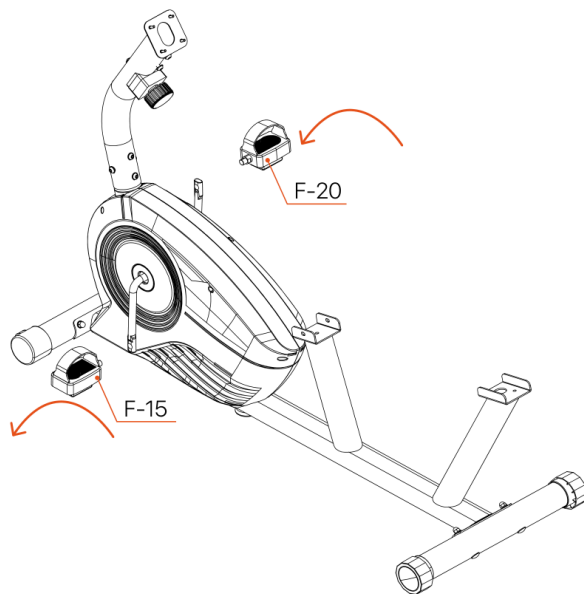
- Тирөөч C жана алты кырдуу ачкыч L-7 алыңыз. Андан кийин алты кырдуу ачкыч L-7 менен алкакка алдын ала орнотулган F-16 жана F-17 буруамаларын чыгарыңыз.
- Андан кийин туткалардын тирөөчүндөгү консолдун үстүнкү кабелин J-2 алдыңкы алкактагы консолдун астыңкы кабелине J-3 туташтырыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй орнотуңуз: эки кубат кабелин бири-бирине туташтырып, төмөнкү зымдар оюкчасына жайгаштырыңыз.
- Тирөөч C алдыңкы алкакка киргизиңиз жана акырында F-16 жана F-17 буруамаларын алты кырдуу ачкыч менен бекемдеңиз.

КАДАМ 3



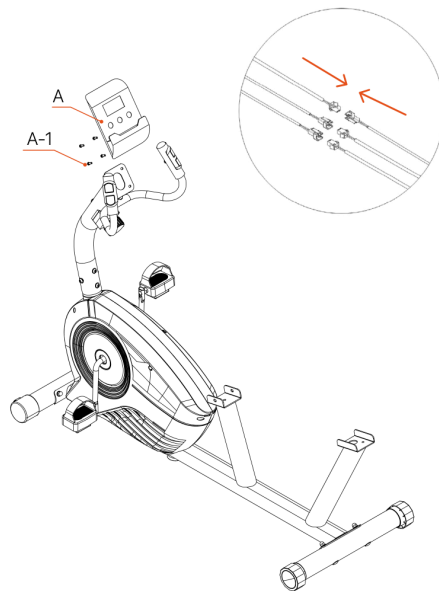
- Таңгактан сол педаль F-15 жана оң педаль F-20 алыңыз.
- Аларды төмөнкү сүрөттө көрсөтүлгөндөй орнотуңуз: педалдарды жебе көрсөткөн багытта буруп бекитүү үчүн гайка ачкычы L-8 колдонуңуз.

КАДАМ 4



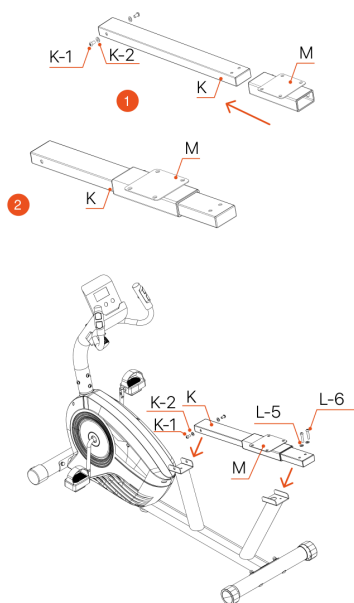
- Таңгактан тутка В алып, туткадан алдын ала орнотулган 2 бурама C-1 жана C-2 чыгарыңыз.
- Төмөнкү сүрөттө көрсөтүлгөндөй: тутка В тирөөч С боюнча бекитүү үчүн C-1 жана C-2 бураамаларын колдонуңуз.
- Колдун тамыр кагышын өлчөгүч кабелин J-4 тирөөч С тешигине өткөрүп, алты кырдуу ачкыч L-7 менен бекитиңиз.

КАДАМ 5



- Адегенде таңгактан консоль А алыңыз, анан консолдун арткы бөлүгүнө алдын ала орнотулган М5 буруамаларын А-1 гайка ачкычы L-5 менен чыгарыңыз.
- Андан кийин консолдун арткы жагындагы кабелдерди жана тирөөч С кабелдерин бири-бирине туташтырыңыз.
- Туташтырылган кабелдерди тирөөчтүн тешигине өткөрүңүз.
- Андан кийин консолду туткадагы тиешелүү жерге орнотуп, төрт М5 бурамасы менен бекем бекитиңиз.

КАДАМ 6



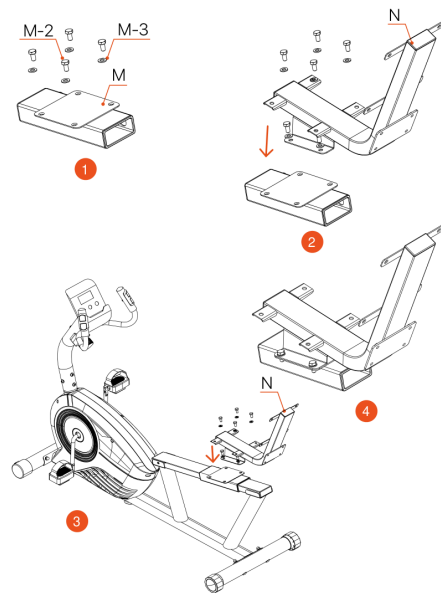
Сүрөттө:

1. Сүрөт I

2. Сүрөт II

- Таңгактан отургуч түтүгү К алыңыз. Отургуч түтүгү К алдын ала орнотулган К-1 жана К-2 буруамаларын алты кырдуу ачкыч L-7 менен чыгарыңыз.
- Отургуч түтүгү К багыттоочу түтүк М ичине киргизиңиз (D сүрөттү караңыз), андан кийин чогултулган отургуч түтүгү К арткы алкакка II сүрөттө көрсөтүлгөндөй орнотуңуз.
- Аспаптар жыйнагынан L-5, L-6 жана чыгарылган К-1, К-2 буруамаларын алып, алты кырдуу ачкыч L-7 менен арткы алкакка бекитиңиз.

КАДАМ 7

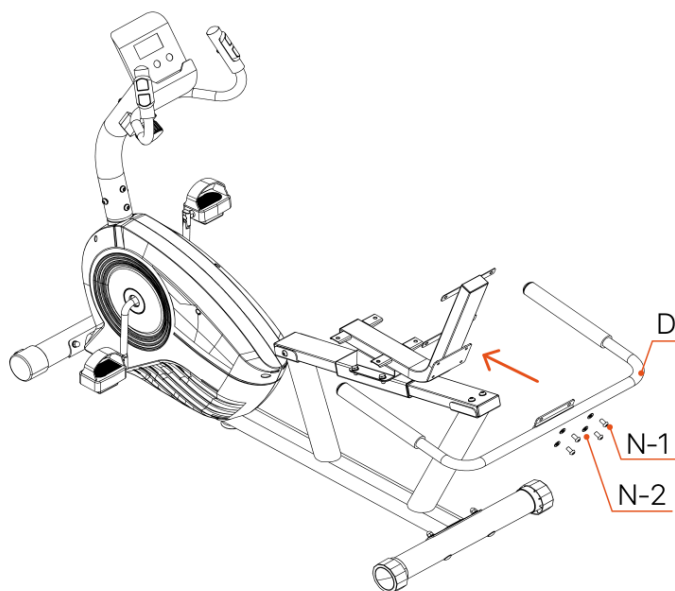


Сүрөттө:

1. Сүрөт I
2. Сүрөт II
3. Сүрөт III
4. Сүрөт IV

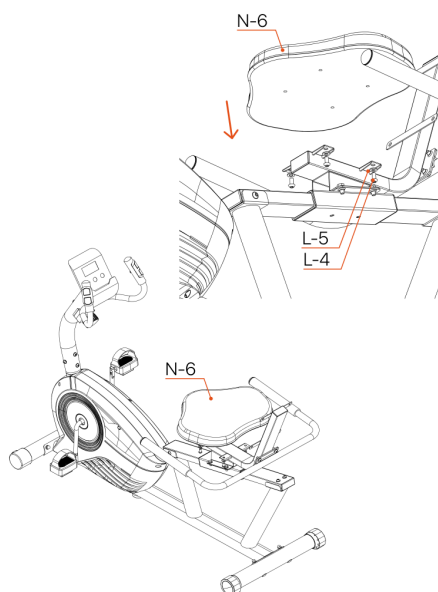
- Гайка ачкычы L-8 менен алдын ала орнотулган M-2 жана M-3 буруамаларын чыгарыңыз.
- Таңгактан отургучтун жөлөнгүч алкагы N алып, аны багыттоочу түтүк M боюнча орнотуңуз жана гайка ачкычы L-8 менен бекемдеп бекитиңиз.

КАДАМ 8



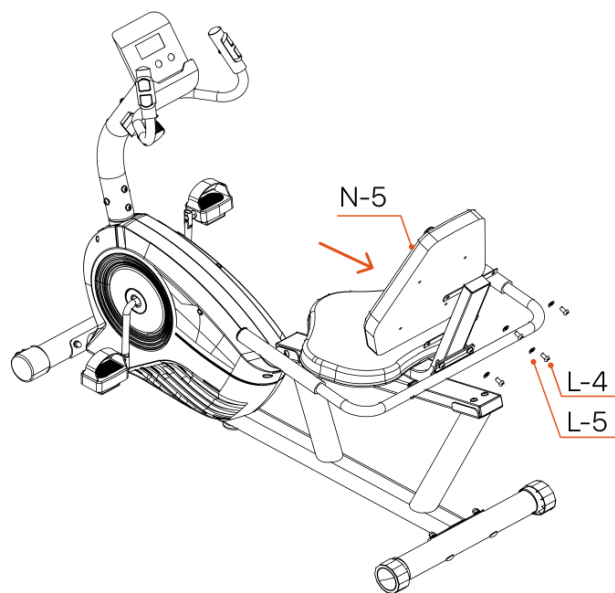
- Таңгактан отургуч туткасы D алыңыз.
- Алты кырдуу ачкыч L-7 менен алдын ала орнотулган N-1 жана N-2 буруамаларын чыгарыңыз.
- Төмөндө көрсөтүлгөндөй орнотуңуз: отургуч туткасы D жөлөнгүч алкагы N боюнча жайгаштырып, алты кырдуу ачкыч L-7 менен бекитиңиз.

КАДАМ 9



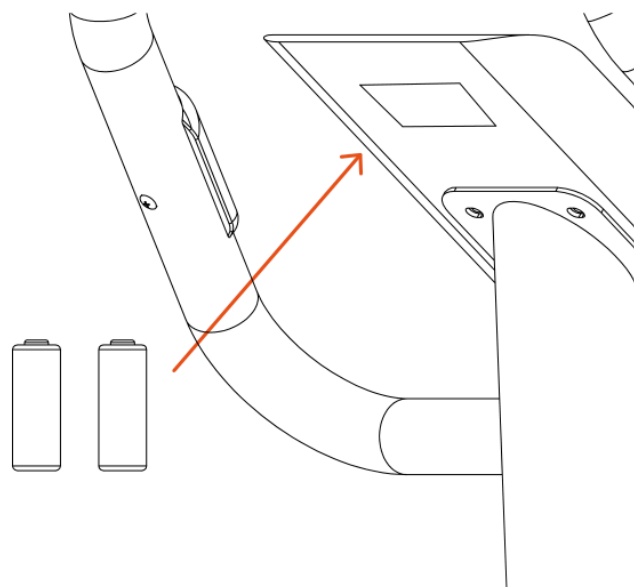
- Таңгактан отургуч N-6 жана аспаптар жыйнагынан L-4, L-5 буруамаларын алыңыз.
- Отургуч N-6 жөлөнгүч алкагы N боюнча бекитип, андан кийин L-4 жана L-5 буруамаларын алты кырдуу ачкыч L-7 менен бекемдеңиз.

КАДАМ 10



- Таңгактан отургучтун жөлөнгүчү N-5 жана аспаптар жыйнагынан L-4, L-5 буруамаларын алыңыз.
- Отургучтун жөлөнгүчү N-5 жөлөнгүч алкагы N боюнча орнотуп, L-4 жана L-5 буруамалары менен алты кырдуу ачкыч L-7 аркылуу бекитиңиз.

КАДАМ 11

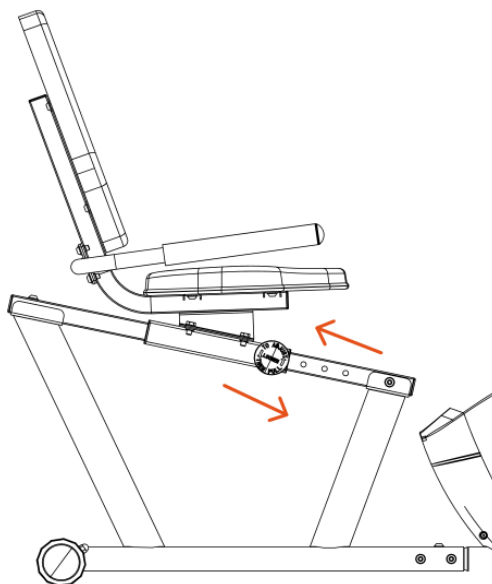


- Консоль А астындагы батарейка бөлүмүнүн капкагын алып салыңыз.
- Батарейкаларды (AAA) бөлүмгө төмөндө көрсөтүлгөн багытта салыңыз.
- Консоль А күйгөндөн кийин батарейка бөлүмүнүн капкагын кайра орнотуңуз.

Эскертүү: Жогоруда сүрөттөлгөн бардык кадамдарды аткарып, велосипедди толук чогултмайынча, бардык буруамаларды өтө катуу бекемдебеңиз. Тренажёрду кылдат текшергенден кийин гана колдонуңуз.

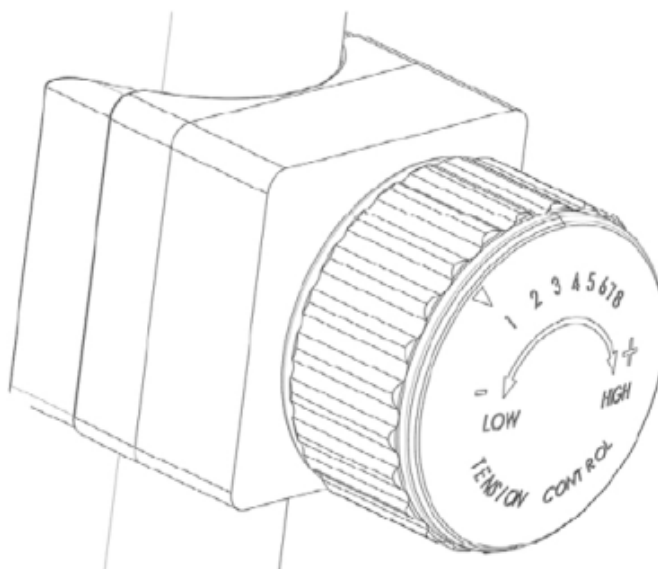
ТУУРАЛООЛОР

Отургучту тууралоо



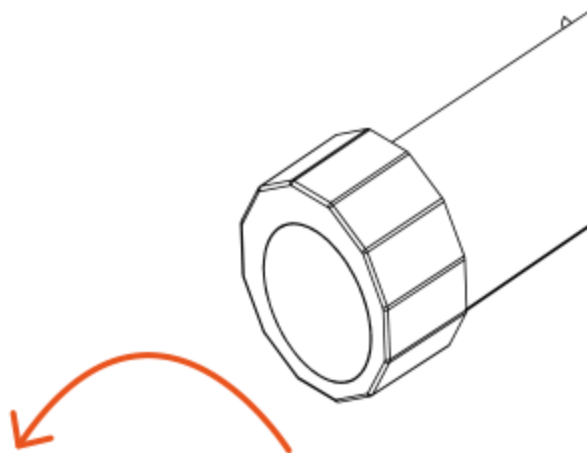
Ыңгайлуу абалды тандоо үчүн отургучтун астындагы тутканын жардамы менен отургучтун рулга чейинки аралыгын алдыга жана артка тууралай аласыз.

Жүктөмдү тууралоо



Каршылык деңгээлин жүктөмдү тууралагычты буроо менен тууралоого болот.

Горизонталдык тууралоо



Тренажёрду полго карата алдыңкы жана арткы стабилизаторлордун капталдарындагы тууралоочу аякчалар менен тегиздей аласыз.

КОНСОЛЬ

Мүнөздөмөлөр

Функция	Сүрөттөмөсү
Scan	Функцияларды которуу
Time	00:00–99:59 мүн
Speed	00–99,9 км/с (миля/с)
Distance	0,00–99,99 км (миля)
Odo	0,0–999,9 км (миля)
Pulse	40–240 сокку/мүн
Calories	0–999,9 ккал

Функциялары

Функция	Сүрөттөмөсү
Mode	Бул баскыч менен функциялардын ортосунда которуңуз.
Reset	Бардык маалыматты тазалоо.
Set	Максаттуу маанини коюу. «Старт» баскычы басылгандан кийин тескери санак башталат.

Колдонуу

Функция	Сүрөттөмөсү
Күйгүзүү/ Өчүрүү	Каалаган баскыч басылганда же сигнал берилгенде консоль күйөт. 4 мүнөт ичинде колдонулбаса, прибор автоматтык түрдө өчөт.
Кайра коюу	Каалаган режимде баскычты 3 секунда басып кармап туруңуз — ODO дан башка бардык маалымат кайра коюлат.
Режим (Mode)	Индикатор жанып-өчүп турганда консоль автоматтык сканерлөө режимине өтөт. Баскычты кайра басуу учурдагы функцияны бекитет.

Функциялар жана жөндөөлөр

Функция	Сүрөттөмөсү
Scan	Жебе жанып-өчүп турганда баскычты бассаңыз, консоль параметрлерди автоматтык түрдө которот.
Time	Машыгуунун учурдагы убактысын көрсөтөт.
Speed	Учурдагы ылдамдыкты көрсөтөт.
Distance	Басып өткөн аралыкты көрсөтөт.
Odo	Жалпы жүрүштү көрсөтөт; кубат өчүрүлгөндө маалымат кайра коюлат.
Pulse	Сенсорлорго эки кол менен тийгенде 30 секунд ичинде тамыр кагышын көрсөтөт.
Calories	Күйгөн калориялардын санын көрсөтөт.

КАМ КӨРҮҮ, САКТОО ЖАНА ТЕХНИКАЛЫК ТЕЙЛӨӨ

Тазалоо

Кылдат тазалоо велотренажёрдун кызмат мөөнөтүн узартат.

Чаңды жана кирди үзгүлтүксүз тазалап туруңуз. Тренажёрдун ичине бөтөн нерселер кирбеши үчүн кроссовкаларыңыз таза экенин текшериңиз.

Тейлөө

Бузук тетиктерди дароо алмаштыруу керек, же алмаштырылганга чейин тренажёрду колдонбоңуз. Эскирүүгө дуушар болгон тетиктерге өзгөчө көңүл буруңуз.

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 организмдин катуураак көнүгүүлөргө ыңгайлашуусуна 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 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.

Генаи кепилдик барагы толугу менен

ТЕХНИКАЛЫК ПАРАМЕТРЛЕР

Параметр	Мааниси
Кубаттуулук	260 Вт
Маховиктин салмагы	8 кг
Колдонуучунун макс. салмагы	140 кг

Параметр	Мааниси
Чогултулган өлчөмү	1450×645×1050 мм

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