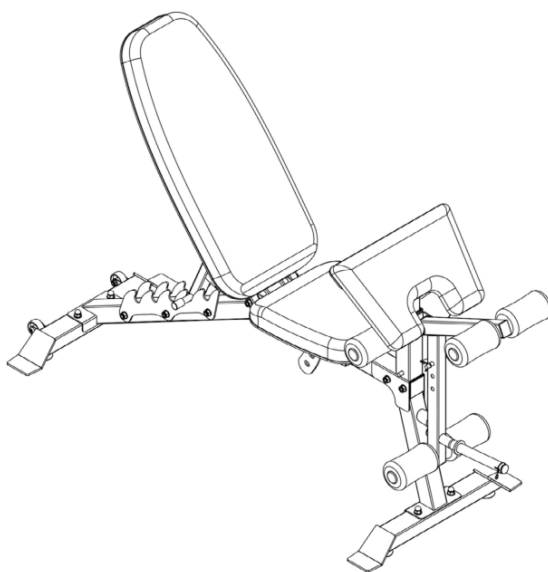


Genau Rhino Pro көп функциялуу жөнгө салынуучу отургуч

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Genau Rhino Pro көп функциялуу жөнгө салынуучу отургучун сатып алганыңыз үчүн рахмат. Коопсуздугуңузду жана ден соолугуңузду сактоо үчүн жабдууну туура колдонуңуз. Колдонуунун алдында 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

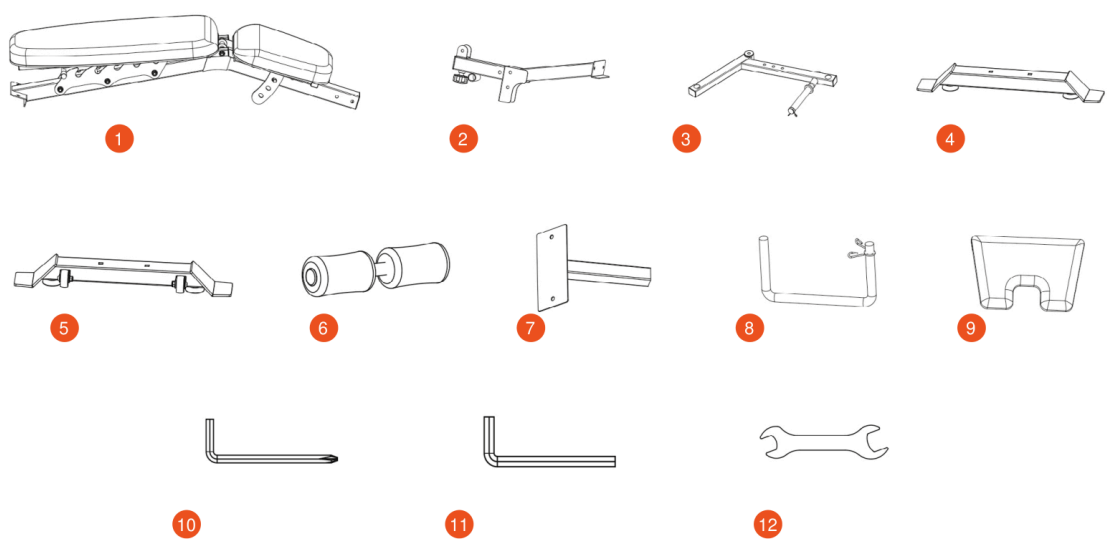
Бул бөлүмдүн котормосу азырынча текшериле элек. Расмий текст — орус тилинде.

Сактык эскертүүсү! Машыгуудан мурун дарыгер менен кеңешиңиз, айрыкча 35 жаштан ашкан болсоңуз же ооруларыңыз болсо. Түзмөктү нускамага ылайык гана колдонуңуз. Компания жабдууну туура эмес колдонуудан келип чыккан зыяндар үчүн жооп бербейт.

- Балдарды жана үй жаныбарларын тренажёрго жакындатпаңыз жана тренажёр орнотулган бөлмөдө балдарды көзөмөлсүз калтырбаңыз.
- Тренажёр бир убакта бир колдонуучуга гана арналган.
- Баш айлануу, жүрөк айлануу, көкүрөк кысылуу же башка белгилер сезилсе — машыгууну дароо токтотуп, дарыгерге кайрылыңыз.
- Тренажёрду жалпак жана таза бетке гана орнотуңуз. Аны суунун жанында же сыртта колдонбоңуз.
- Колдорду айлануучу тетиктерге жакындатпаңыз.
- Машыгуу кийими денеге жабышып турган жана өлчөмү ылайыктуу болушу керек, ошондо бир нерсеге илинип калбайт.
- Колдонмонун көрсөтмөлөрүнө ылайык гана машыгыңыз. Тренажёрду нускамада көрсөтүлбөгөн үчүнчү жактардын колдонушуна тыюу салынат.
- Өтмө буюмдарды тренажёрдон алыс кармаңыз.
- Мүмкүнчүлүгү чектелген адамдарга тренажёрду инструктордун же жардамчынын коштоосуз колдонууга болбойт.
- Машыгуунун алдында жылынуу көнүгүүлөрүн аткарыңыз.
- Тренажёр туура иштебесе же бузулса — колдонууга тыюу салынат.
- Машыгуу процессин көзөмөлдөө үчүн машыгуу күндөлүгүн жүргүзүү сунушталат.
- Түзмөк үйдө гана колдонууга арналган.

Эскертүү: Тренажёр максималдуу коопсуз болуп иштелип чыгарылганына карабастан, ал сактык чараларын сактоону талап кылган түзмөк бойдон калат. Чогултуунун жана колдонуунун алдында колдонмону кылдат окуп чыгыңыз, айрыкча коопсуздук чаралары бөлүмүн.

КОМПЛЕКТТӨӨЧҮ БӨЛҮКТӨР



Сүрөттө:

- 1. Негизги алкак, 1 даана
- 2. Таяныч түтүк, 1 даана
- 3. Илгичтүү түтүк, 1 даана
- 4. Алдыңкы таяныч бутча, 1 даана
- 5. Арткы таяныч бутча, 1 даана
- 6. Көбүк валик, 3 даана
- 7. Платформанын таяныч мамычасы, 1 даана
- 8. Чектегич таякча, 1 даана
- 9. Платформа, 1 даана
- 10. №5 алты кырдуу ачкыч, 1 даана
- 11. №6 алты кырдуу ачкыч, 1 даана
- 12. 13–17 мм гайка ачкычы, 1 даана

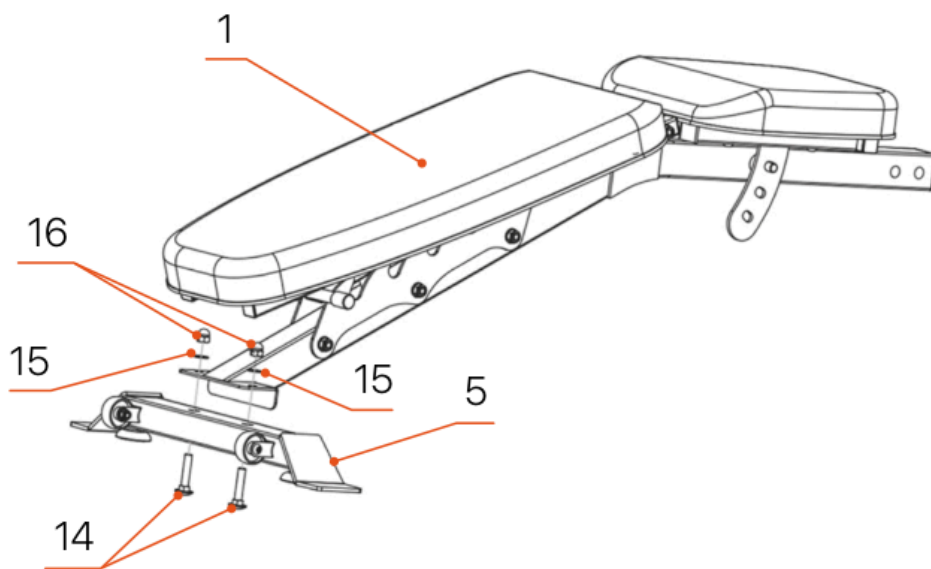
Запастык бөлүктөрдүн тизмеси

Номер	Аталышы	Саны
14	Тегерек баштуу жана төрт бурчтуу баштык асты бар M10×50 болт	4
15	Жалпак шайба Ф10	7
16	M10 калпакчалуу гайка	2
17	Алты кырдуу баштуу M10×65 бурама	1
18	M10 бекитүүчү гайка	4

Номер	Аталышы	Саны
19	Алты кырдуу баштуу M10×60 бурама	3
20	Алты кырдуу баштуу M8×15 бурама	2

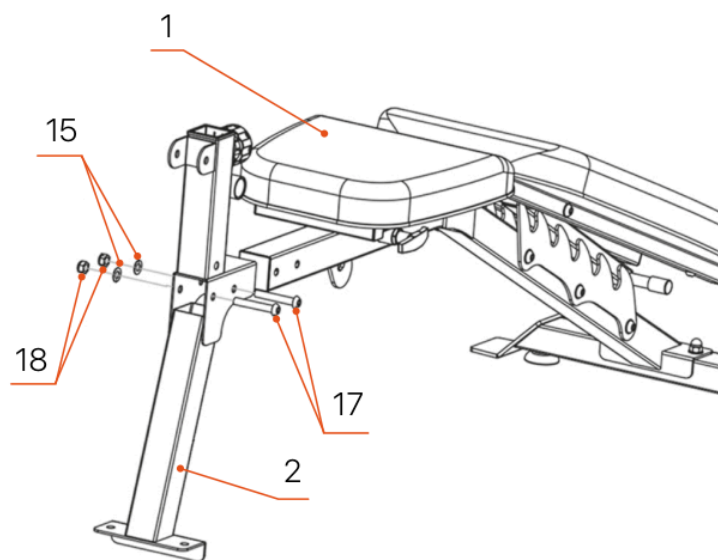
ЧОГУЛТУУ

КАДАМ 1



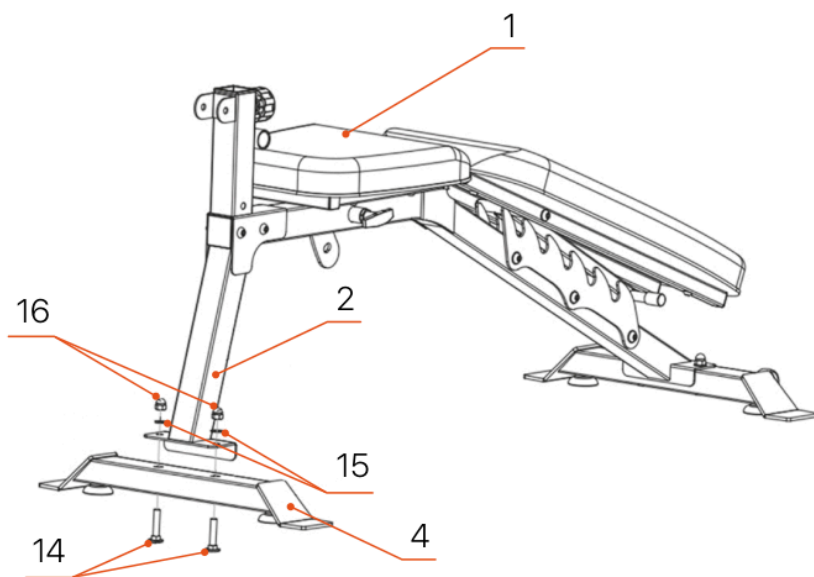
- №5 деталын — арткы таяныч түтүктү №1 — негизги алкакка орнотуңуз. Колдонуңуз: 2 даана №14 — тегерек баштуу M10×50 болт; 2 даана №15 — жалпак шайба Φ10; 2 даана №16 — M10 калпакчалуу гайка.
- Гайкаларды саат жебеси боюнча №12 (13–17 мм) жана №11 (алты кырдуу №6) ачкычтары менен тартыңыз.

КАДАМ 2



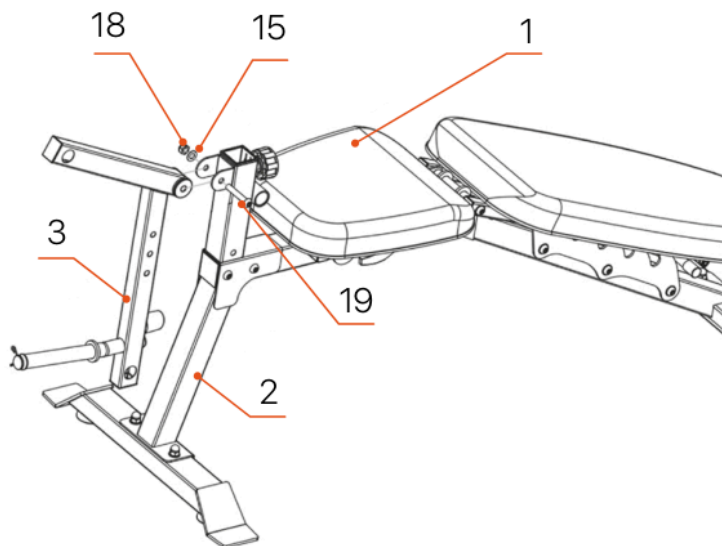
- №2 деталын — жалгаштыруучу түтүктү №1 — негизги алкакка орнотуңуз. Колдонуңуз: 2 даана №18 — М10 бекитүүчү гайка; 2 даана №15 — жалпак шайба Ф10; 2 даана №17 — алты кырдуу баштуу М10×65 бурама.
- Гайкаларды саат жебеси боюнча №12 (13–17 мм) жана №11 (алты кырдуу №6) ачкычтары менен тартыңыз.

КАДАМ 3



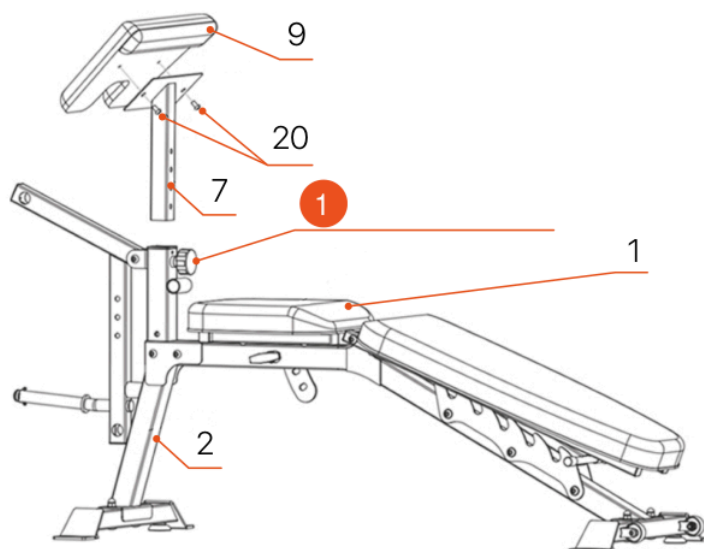
- №4 деталын — алдыңкы таяныч түтүктү №2 — таяныч түтүккө орнотуңуз. Колдонуңуз: 2 даана №14 — тегерек баштуу М10×50 болт; 2 даана №15 — жалпак шайба Ф10; 2 даана №16 — М10 калпакчалуу гайка.
- Гайкаларды саат жебеси боюнча №12 (13–17 мм) жана №11 (алты кырдуу №6) ачкычтары менен тартыңыз.

КАДАМ 4



- №3 деталын — илгичтүү түтүктү №2 — таяныч түтүккө орнотуңуз. Колдонуңуз: 1 даана №19 — алты кырдуу баштуу M10×60 бурама; 1 даана №15 — жалпак шайба Ф10; 1 даана №18 — M10 бекитүүчү гайка.
- Гайканы саат жебеси боюнча №12 (13–17 мм) жана №11 (алты кырдуу №6) ачкычтары менен тартыңыз.

КАДАМ 5

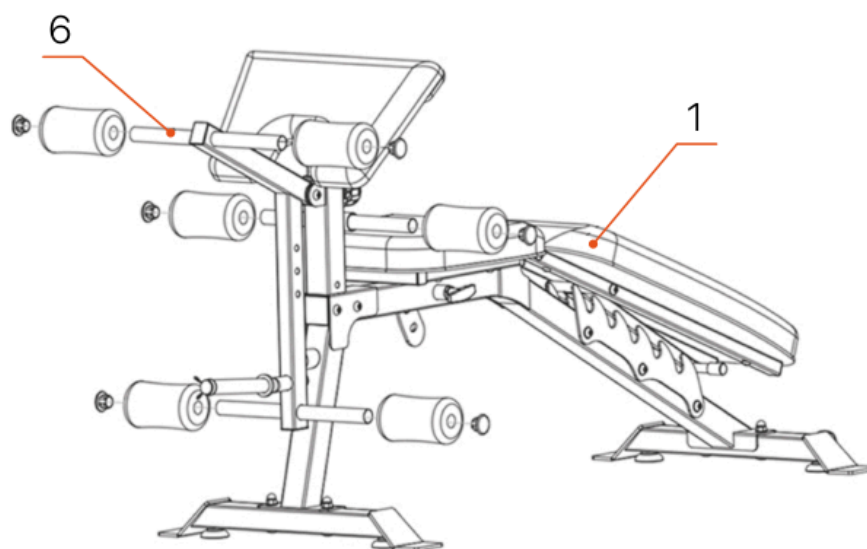


Сүрөттө:

1. Пружиналуу тутка

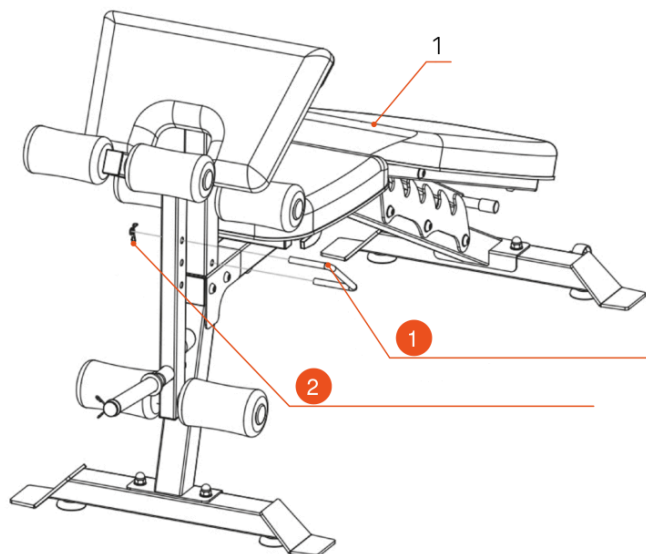
- №9 кронштейнин платформанын таяныч түтүгүнүн №7 тешиги менен дал келтирип, №10 (№5) алты кырдуу ачкыч менен алты кырдуу баштуу эки M8×15 №20 бурманы саат жебеси боюнча буруп тартыңыз.
- №2 түтүктөгү пластик бекитүүчү тутканы («plum knob») бошотуп, платформанын таяныч түтүгүн №7 №2 түтүккө салыңыз, жөнгө салуучу тешиктер боюнча керектүү абалды коюп, бекитүүчү тутканы кайра тартыңыз.

КАДАМ 6



- №6 көбүк валиктерди алыңыз. Сүрөттө көрсөтүлгөндөй, №2 түтүктү (hook tube) жана №3 түтүктү (hook tube) салыңыз. Көбүк валиктерди кайра орнотуп, эки четин бөкө менен бекитиңиз.

КАДАМ 7



Сүрөттө:

1. Чектегич таякча
2. Чектегич пружина

- №8 чектегич таякчаны алыңыз. Сүрөттө көрсөтүлгөндөй, №3 түтүктүн (hook tube) абалын ыңгайлуу эргономикалык деңгээлге жөнгө салуу үчүн ылайыктуу жөнгө салуучу тешикти тандаңыз. Чектегич таякчаны кайра орнотуңуз.
- Чогултуу ушуну менен аяктады.

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.

Генау кепилдик барагы толугу менен

ӨНДҮРҮҮЧҮ

Өндүрүүчү: Zhejiang DDS Sports Equipment Co., Ltd. ADD: No. 2, Jingui South Road, Huachuan Industrial Zone, Yongkang City, Zhejiang Province, China.

ТЕЙЛӨӨ

Чогултуу, тренажёрдун иштеши жана кепилдик боюнча суроолор менен Кыргызстандагы Genui тейлөө кызматына кайрылыңыз.

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

Расмий сайт genui.kg