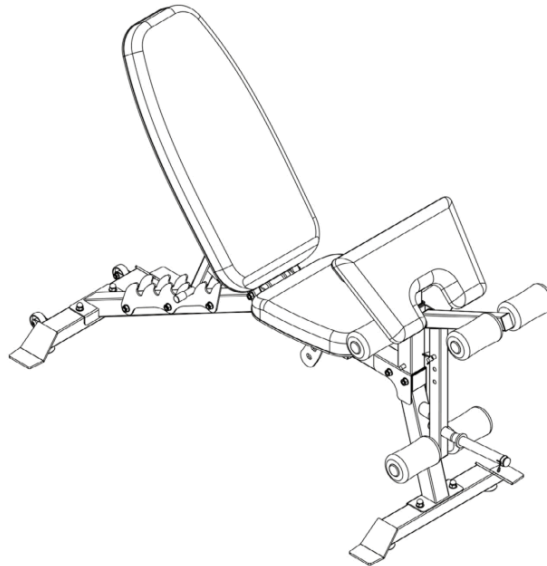


# Скамья регулируемая многофункциональная Genau Rhino Pro

Руководство пользователя

---

## БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!



Благодарим Вас за приобретение многофункциональной регулируемой скамьи Genau Rhino Pro. 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

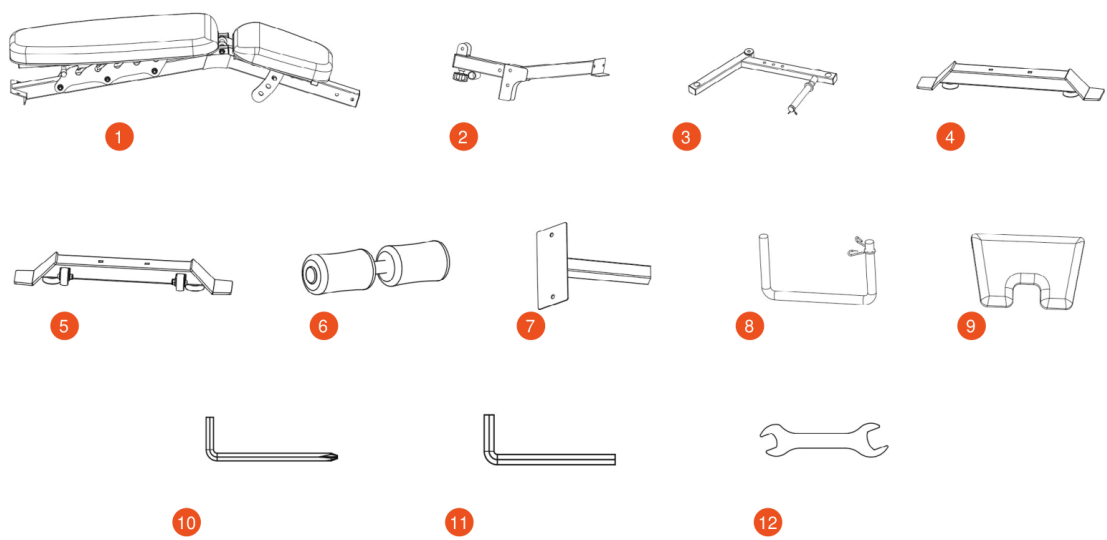
**Предупреждение!** Перед тренировками проконсультируйтесь с врачом, особенно если вам больше 35 лет или имеются заболевания. Используйте устройство только согласно инструкции. Компания не несёт ответственности за повреждения, вызванные неправильным использованием оборудования.

- Не подпускайте детей и животных к тренажёру и не оставляйте детей без присмотра в помещении, где установлен тренажёр.

- Тренажёр предназначен только для одного пользователя одновременно.
- При ощущении головокружения, тошноты, стеснения в груди или других симптомов — немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Устанавливайте тренажёр только на ровную и чистую поверхность. Не используйте его рядом с водой или на улице.
- Не подносите руки к вращающимся частям.
- Одежда для тренировки должна быть облегающей и подходящей по размеру, чтобы избежать зацепления.
- Тренироваться следует только в соответствии с инструкциями руководства. Запрещается использование тренажёра третьими лицами, не указанными в инструкции.
- Держите острые предметы подальше от тренажёра.
- Людям с ограниченными возможностями нельзя использовать тренажёр без сопровождения инструктора или помощника.
- Перед тренировкой выполните разминку.
- Если тренажёр работает неправильно или повреждён — использование запрещено.
- Ведение тренировочного дневника рекомендуется для контроля тренировочного процесса.
- Устройство предназначено только для домашнего использования.

**Примечание:** Несмотря на то что тренажёр сконструирован и произведён максимально безопасно, он остаётся устройством, требующим соблюдения мер предосторожности. Перед сборкой и использованием внимательно прочитайте руководство, особенно раздел о мерах безопасности.

# КОМПЛЕКТУЮЩИЕ



На рисунке:

- 1. Основная рама, 1 шт.
- 2. Опорная труба, 1 шт.
- 3. Крючковая труба, 1 шт.
- 4. Передняя опорная ножка, 1 шт.
- 5. Задняя опорная ножка, 1 шт.
- 6. Поролоновый валик, 3 шт.
- 7. Опорная стойка платформы, 1 шт.
- 8. Ограничительный прут, 1 шт.
- 9. Платформа, 1 шт.
- 10. Шестигранный ключ №5, 1 шт.
- 11. Шестигранный ключ №6, 1 шт.
- 12. Гаечный ключ 13–17 мм, 1 шт.

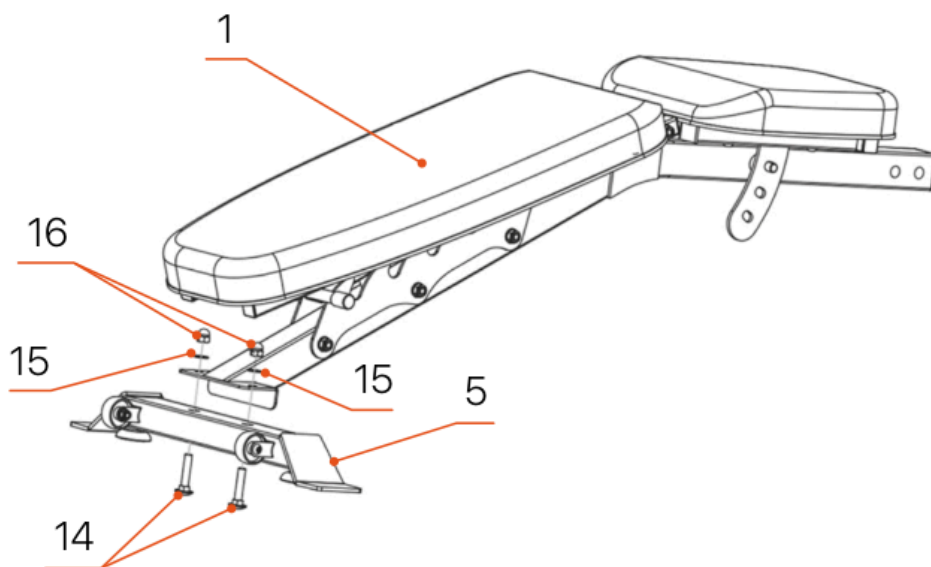
## Перечень запасных частей

| Номер | Наименование                                              | Кол-во |
|-------|-----------------------------------------------------------|--------|
| 14    | Болт М10×50 с круглой головкой и квадратным подголовником | 4      |
| 15    | Плоская шайба Ф10                                         | 7      |
| 16    | Гайка М10 колпачковая                                     | 2      |
| 17    | Винт М10×65 с шестигранной головкой                       | 1      |
| 18    | Гайка М10 стопорная                                       | 4      |

| Номер | Наименование                        | Кол-во |
|-------|-------------------------------------|--------|
| 19    | Винт М10×60 с шестигранной головкой | 3      |
| 20    | Винт М8×15 с шестигранной головкой  | 2      |

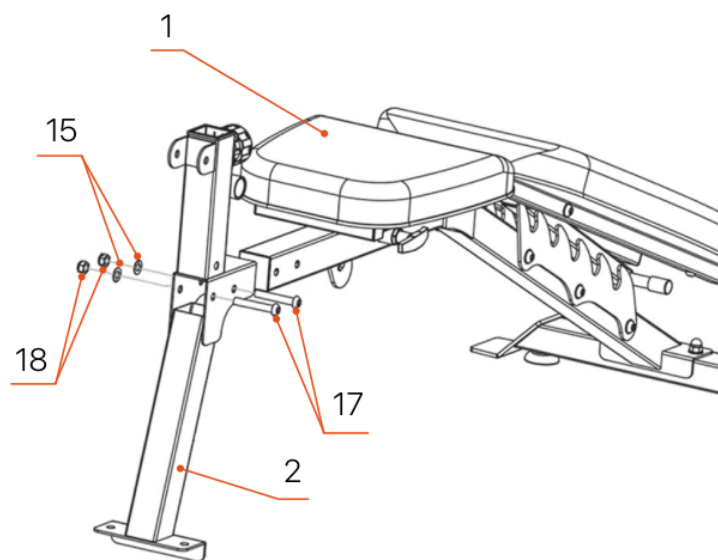
## СБОРКА

### ШАГ 1



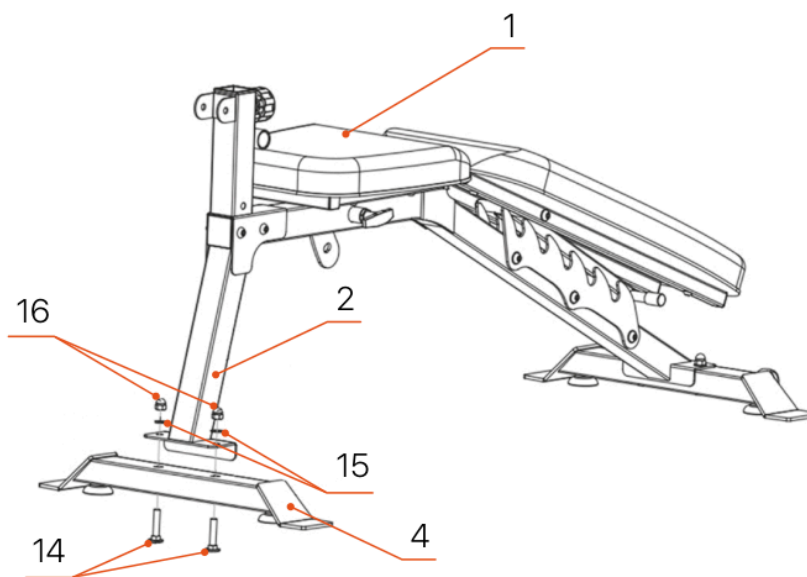
- Установите деталь №5 — заднюю опорную трубу на №1 — основную раму. Используйте: 2 шт. №14 — болт М10×50 с круглой головкой; 2 шт. №15 — плоская шайба Ф10; 2 шт. №16 — колпачковая гайка М10.
- Затяните гайки по часовой стрелке с помощью ключей №12 (13–17 мм) и №11 (шестигранный №6).

## ШАГ 2



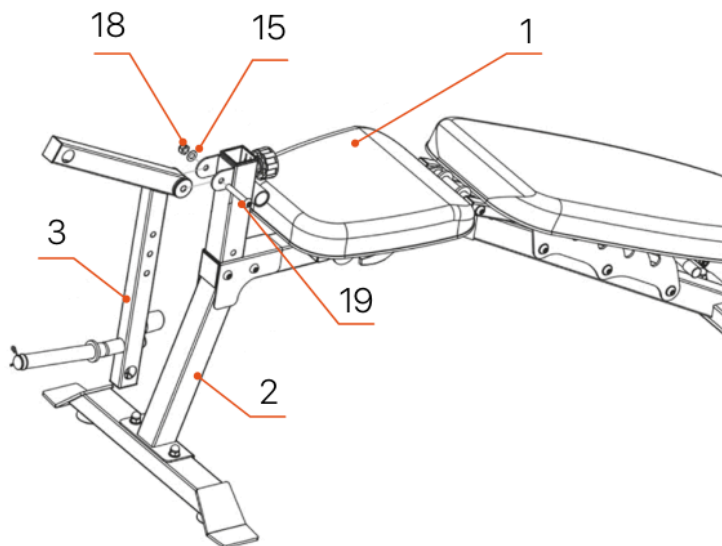
- Установите деталь №2 — соединительную трубу на №1 — основную раму. Используйте: 2 шт. №18 — стопорная гайка M10; 2 шт. №15 — плоская шайба  $\Phi 10$ ; 2 шт. №17 — винт M10×65 с шестигранной головкой.
- Затяните гайки по часовой стрелке с помощью ключей №12 (13–17 мм) и №11 (шестигранный №6).

### ШАГ 3



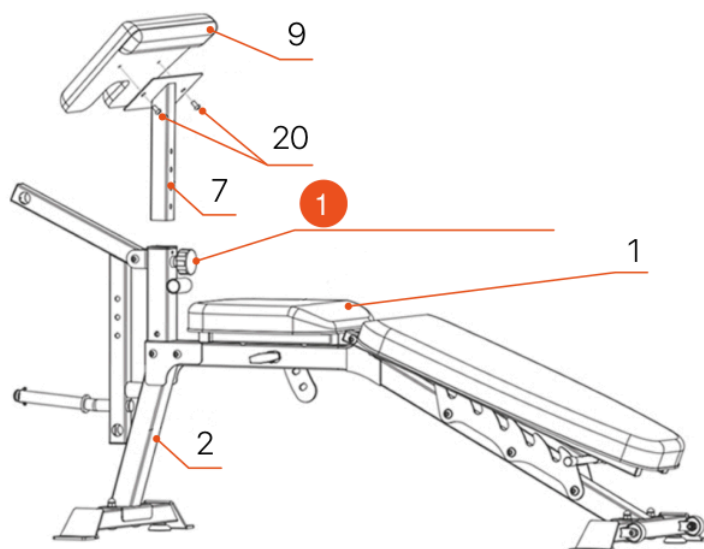
- Установите деталь №4 — переднюю опорную трубу на №2 — опорную трубу. Используйте: 2 шт. №14 — болт М10×50 с круглой головкой; 2 шт. №15 — плоская шайба Ф10; 2 шт. №16 — колпачковая гайка М10.
- Затяните гайки по часовой стрелке с помощью ключей №12 (13–17 мм) и №11 (шестигранный №6).

#### ШАГ 4



- Установите деталь №3 — крючковую трубу на №2 — опорную трубу. Используйте: 1 шт. №19 — винт M10×60 с шестигранной головкой; 1 шт. №15 — плоская шайба Ф10; 1 шт. №18 — стопорная гайка M10.
- Затяните гайку по часовой стрелке с помощью ключей №12 (13–17 мм) и №11 (шестигранный №6).

## ШАГ 5

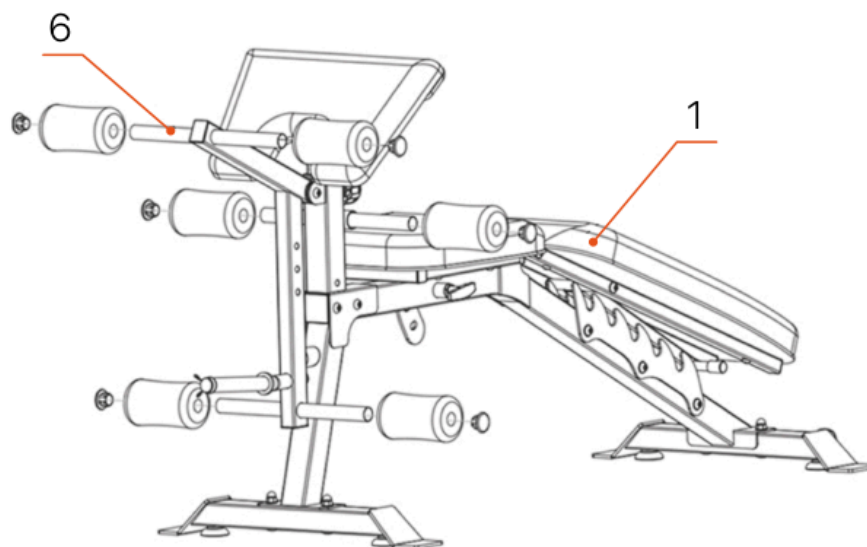


На рисунке:

### 1. Пружинная ручка

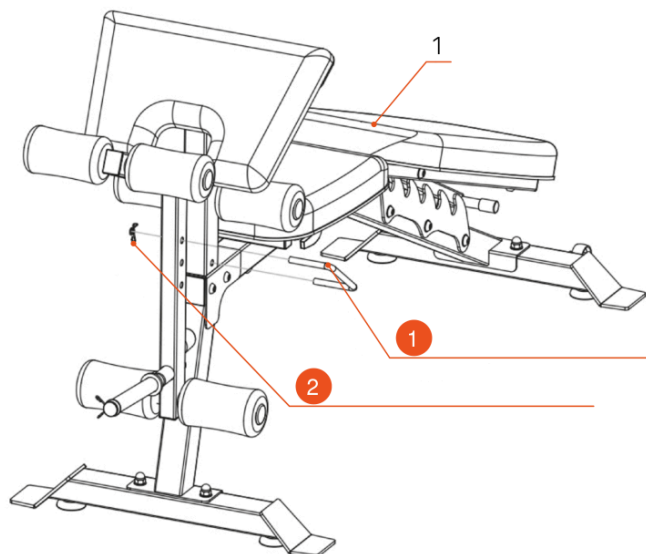
- Совместите кронштейн №9 с отверстием опорной трубы платформы №7 и с помощью шестигранного ключа №10 (№5) затяните два винта №20 — M8×15 с шестигранной головкой, вращая по часовой стрелке.
- Ослабьте пластиковую ручку-фиксатор («plum knob») на трубе №2, вставьте трубу опоры платформы №7 в трубу №2, установите нужное положение по отверстиям регулировки и снова затяните фиксационную ручку.

## ШАГ 6



- Снимите поролоновые валики №6. Как показано на рисунке, вставьте трубу №2 (hook tube) и трубу №3 (hook tube). Установите поролоновые валики обратно и закрепите заглушками с обоих концов.

## ШАГ 7



На рисунке:

- 1. Ограничительный прут
- 2. Ограничительная пружина

- Снимите ограничительный прут №8. Как показано на рисунке, выберите подходящее отверстие регулировки, чтобы настроить положение трубы №3 — hook tube под подходящий эргономический уровень. Установите ограничительный прут обратно.
- На этом сборка завершена.

---

## 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 Gepau полностью**

---

## ИЗГОТОВИТЕЛЬ

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

---

## 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 [gepau.kg](http://gepau.kg)**