

Genau RW100 магниттик кайык айдоо тренажёру

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Биздин өнүмдү тандаганыңыз үчүн ыраазычылык билдиребиз. Жабдууну туура колдонуңуз, ушуну менен коопсуздугуңузду жана ден соолугуңузду камсыздайсыз. Колдонуп баштаардан мурун төмөнкү маалымат менен кылдат таанышып чыгыңыз.

Буюмду орнотуудан жана колдонуудан мурун нускаманы окуп чыгыңыз.

Тейлөө жана тууралоо боюнча нускамалар ар дайым колуңузда болушу үчүн бул колдонуучунун нускамасын сактап коюңуз.

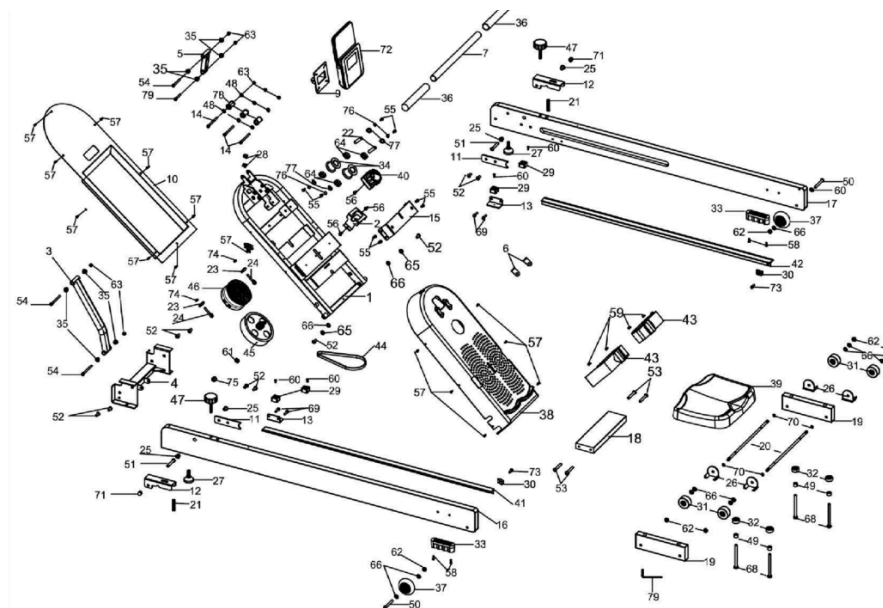
КООПСУЗДУК ТЕХНИКАСЫ БОЮНЧА НУСКАМАЛАР

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

- Тренажёрду чогултуудан жана колдонуудан мурун бардык нускаманы кылдат окуп чыгыңыз. Туура орнотуу, тейлөө жана пайдалануу гана коопсуз жана натыйжалуу машыгууну камсыздайт. Бардык колдонуучулар эскертүүлөр жана сактык чаралары менен таанышкан болушу керек.
- Машыгуу учурунда ден соолуктун начарлашына жол бербөө үчүн, машыгып баштаардан мурун врач менен кеңешүү сунушталат. Бул айрыкча колдонуучу жүрөктүн ритмине, кан басымына же холестерин деңгээлине таасир этүүчү дары-дармектерди ичсе маанилүү.

- Машыгуу учурунда абалыңызга көз салыңыз. Туура эмес же ашыкча жүктөм ден соолукка зыян келтириши мүмкүн. Баш оорууда, көкүрөк кысылганда, дем кыстыкканда, баш айланганда, жүрөк айланганда жана башка симптомдор болгондо машыгууну дароо токтотуңуз жана врач менен кеңешкенден кийин гана улантыңыз.
- Балдарды жана үй жаныбарларын тренажёрдон алыс кармаңыз. Аппарат чоңдор үчүн гана арналган.
- Тренажёрду тегиз, катуу бетке орнотуңуз, полдун бузулушуна жол бербөө үчүн коргоочу килемче төшөңүз. Жакынкы буюмдарга чейинки аралык 0,5 м ден кем болбошу керек.
- Колдонуудан мурун бардык болттор менен гайкалар бекем тартылганын жана бекитилгенин текшериңиз.
- Жөнөкөй оңдоо жана тейлөө гана жүргүзүүгө уруксат. Бузулган же эскирген тетиктерди квалификациялуу адис гана алмаштыра алат.
- Жабдууну нускама боюнча гана колдонуңуз. Бузулуу, бөтөн үн же башка жаңылыштык байкалса — колдонууну токтотуп, көйгөйдү жойгондон кийин гана улантыңыз.
- Ылайыктуу спорттук кийим кийиңиз. Механизмдерге илинип калышы мүмкүн кенен же бош кийим кийбеңиз.
- Жабдуу EN957 стандартына ылайык келет.
- Тренажёр медициналык шайман эмес.
- Тренажёрду жылдырганда белиңизди зыянга учуратпоо үчүн сактык чараларын көрүңүз. Көтөрүүнүн жана жылдыруунун туура ыкмаларын колдонуңуз, зарыл болсо жардам сураңыз.

БУЮМДУН КОМПОНЕНТТЕРИНИН СҮРӨТТӨМӨСҮ



Запастык тетиктердин тизмеси

№	Аталышы	Спецификация	Саны (даана)
1	Негизги алкак		1
2	Тарткыч комплекти		1
3	Бириктирүүчү түйүн		1
4	Алдыңкы бириктирүүчү түйүн		1
5	Электрондук саат түтүкчөсү		1
6	Катуу бекемдегич		2
7	Колтутка		1
8	Кайыш үчүн кичине шкив	Φ26 × 40	3
9	Электрондук саат платасы (жаңы)		1
10	Арткы панель		1
11	Алдыңкы жана арткы чектегич пластиналар		2
12	Үстүңкү чектегич пластина		2
13	Чектегичтин таяныч пластинасы		2
14	Жалпак баштуу ички алты кырдуу бурама	M6×65×S5, жип 25	3
15	Маховиктин бекиткич пластинасы 1 (капталган)		1
16	Сол багыттагыч рейка	1400×100×25 мм	1
17	Оң багыттагыч рейка	1400×100×25 мм	1
18	Арткы бириктирүүчү пластина	275×80×25 мм	1
19	Отургуч	220×63×25 мм	2
20	Отургуч огу	Φ8 × 363	2
21	Кысуу пружинасы	Φ10×50, зымдын диаметри 0.8, N=15	2
22	Кайыш шкивинин огу	Φ10 × 40	2
23	U-түрүндөгү чектегич		2
24	Бекиткич болт	M6	2
25	Окко салынуучу втулка	өлчөмү 16×12×12	4
26	Роликтин таянычы	46×32.4×43.5	4

№	Аталышы	Спецификация	Саны (даана)
27	Тууралоочу педаль	M8, жип 30	2
28	Электр разъёми	Ф14.5×6×12	2
29	Чектегич 3	25×25×14.5	4
30	Отургуч чектегичи	25×15×10	2
31	Отургуч ролиги	Ф46×22	4
32	Дөңгөлөк	Ф28×11.5	4
33	Таяныч педаль	100×25×25	2
34	Кайыштын кичине дөңгөлөгү	Ф45×35	2
35	Окко салынуучу втулка	Ф16×6.2×11	8
36	ПВХ коргоочу жаптама	комплектте 25 тегерек түтүкчө	2
37	Полиуретан (PU) ролик	Ф69 × 23.5	2
38	Коргоочу капкак	820 г	1
39	Жаздык, тешик	320×260×52, 226×150	1
40	16 ылдамдык үчүн жээктеме – чиймени караңыз	узундугу 250 мм	1
41	Сол капталдагы панель	30 × 17.5 × 1020	1
42	Оң капталдагы панель	30 × 17.5 × 1020	1
43	Чаптама тасма (магниттик лента), жүн бөлүгү, илгич бөлүгү, Ф5 бекиткичтер	туурасы 40 мм, 305 мм, 245 мм	2
44	V-түрүндөгү кайыш	250PJ5	1
45	Магнетрон	Ф180	1
46	Тартуу механизми: нейлон + подшипник + кайыш + спираль огу		1
47	Тутка (бармак бурама)	M8×45	2
48	Терең оюктуу шарик подшипник	606ZZ	6
49	ПВХ втулка 3	Ф15 × 8.2 × 12	4
50	Цилиндр баштуу ички алты кырдуу бурама	M8×65×S5, жарым-жартылай жип	2

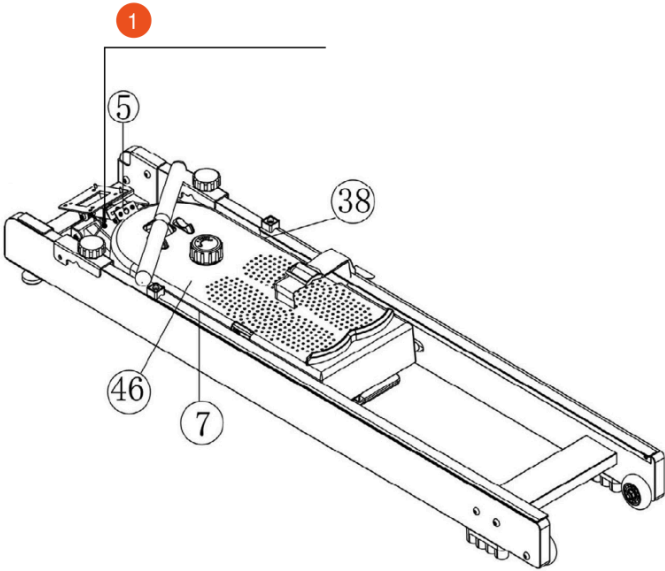
№	Аталышы	Спецификация	Саны (даана)
51	Жарым тегерек жалпак баштуу ички алты кырдуу бурама	M8×40×S5, жарым-жартылай жип	2
52	Жарым тегерек жалпак баштуу ички алты кырдуу бурама	M8×20×S5, толук жип	10
53	Жарым тегерек жалпак баштуу ички алты кырдуу бурама	M6×40×S4, толук жип	4
54	Цилиндр баштуу ички алты кырдуу бурама	M6×70, ичке сап, жип 25	3
55	Жарым тегерек жалпак баштуу ички алты кырдуу бурама	M6×10×S4	8
56	Жарым тегерек жалпак баштуу ички алты кырдуу бурама	M5×10×S4	3
57	Жарым тегерек баштуу крест оюктуу шуруп	ST4.2 × 16	15
58	Жарым тегерек баштуу крест оюктуу шуруп	ST4.2 × 19	4
59	Жарым тегерек баштуу крест оюктуу шуруптар	M4×10	4
60	Жарым тегерек баштуу крест оюктуу шуруптар	M4×12	4
61	Жука алты кырдуу гайка	M10 × 1.0 × 4 мм	1
62	Нейлон гайка	M8×H7.5×14	6
63	Нейлон гайка	M6	7
64	Терең оюктуу шарик подшипник	6000ZZ	4
65	Терең оюктуу шарик подшипник	608ZZ	2
66	Жалпак шайба	D8 × Φ16 × 1.5	18
67	Жалпак шайба	D6 × Φ12 × 1.6	2
68	Алты кырдуу болт	M8×110×20×S14	4
69	Алты кырдуу баштуу жыгач шуруп	M6×25×S10	4
70	Окко арналган бекиткич шакек	D8 × 0.8	4
71	Калпакчалуу гайка	M8×S14	2
72	Электрондук дисплей	FY8326	1
73	Болт	Φ6×46	2

№	Аталышы	Спецификация	Саны (даана)
74	Алты кырдуу гайка	M6	2
75	Фланец гайка	M10	4
76	Окко арналган бекиткич шакек	D10	4
77	Гофрленген шайба	Φ10, кара цинк	4
78	Тасмалуу кичине шкив		3
79	Крест бурагычы бар алты кырдуу ачкыч	S5	1

Маанилүү! Шарттарга көнүктүрүү: Эгер тренажёр төмөн температурада же жогорку нымдуулукта (конденсат издери бар) сакталса, колдонуудан мурун аны кадимки шартта кеминде 2–4 саат кармап туруу керек. Ушундан кийин гана тренажёрду колдонууга болот.

ЧОГУЛТУУ

КАДАМ 1

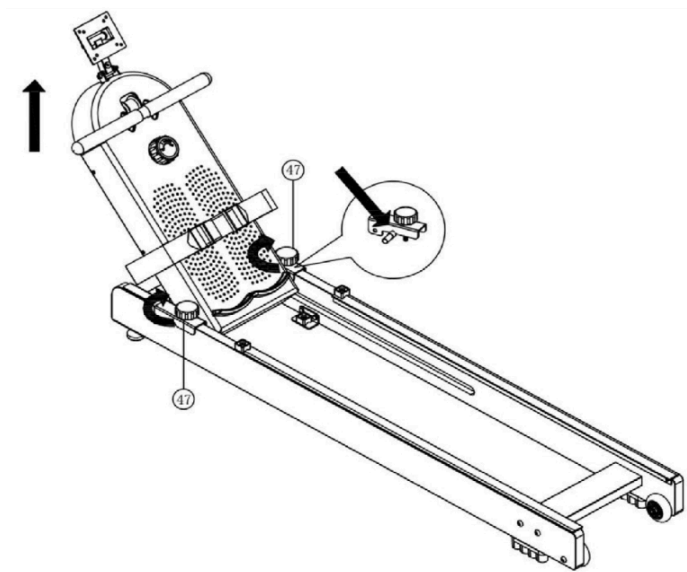


Сүрөттө:

1. Кабель кысмагы

Кутучаны ачып, жогоруда көрсөтүлгөн запастык тетиктерди алыңыз жана негизги рамканы тегиз бетке коюңуз.

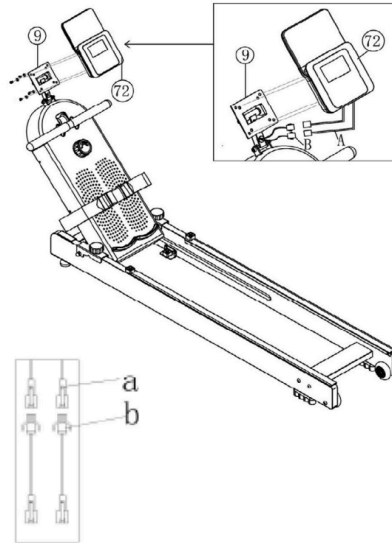
КАДАМ 2



Сол жана оң бекиткич №47 ни (M8×45 тутка) бошотуңуз, анан дисплейи бар түтүктү кармап, өйдө көтөрүп, акырына чейин тартып чыгарыңыз.

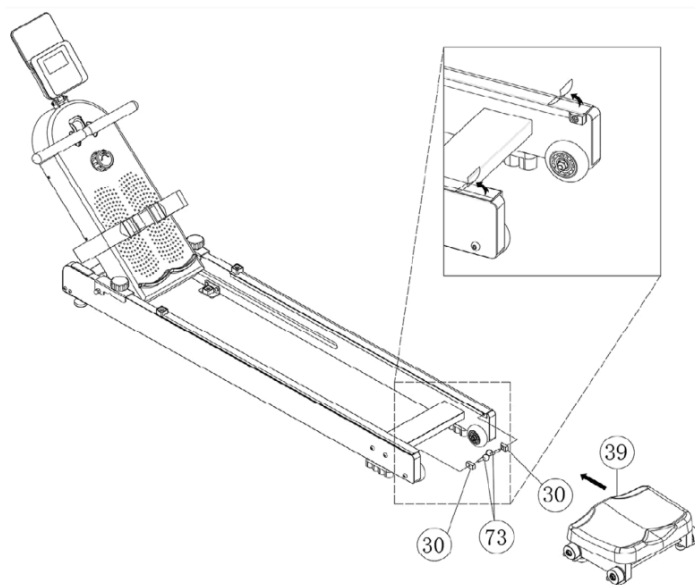
Көңүл буруңуз! Металл пластина сүрөттө көрсөтүлгөндөй бекитилиши керек. Андан кийин №47 элементин (M8×45 тутканы) саат жебеси боюнча буруңуз.

КАДАМ 3



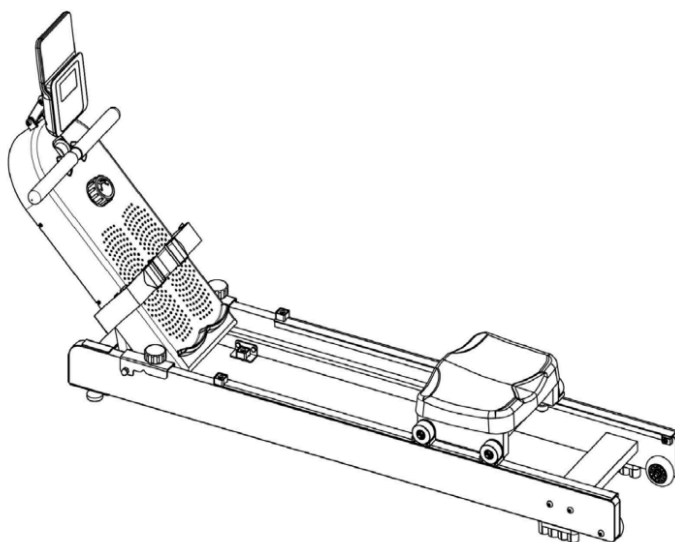
- 72-тетиктин (электрондук дисплей) А байланыш линиясы жана 9-тетиктин (электрондук плата) В байланыш линиясы эми туташтырылды.
- 72-тетик (электрондук дисплей) 4 бурама менен берилет. Аны 9-тетикке (электрондук плата) орнотуп, тешиктерин дал келтирип, 4 буранманы тартыңыз. Дисплейдин жантаюу бурчун өзүңүз каалагандай тууралаңыз.

КАДАМ 4



- Адегенде багыттагычка орнотулган 30-тетикти (отургуч чектегичи) жана 73-тетикти (шакек илгичтүү штифт) алып, кийинчерээк колдонуу үчүн четке коюңуз.
- Сол жана оң багыттагычтардан коргоочу пленканы алыңыз. Анан 39-тетикти (отургуч) алып, схемада көрсөтүлгөндөй сол жана оң багыттагычтардагы тийиштүү орундарга орнотуңуз.
- 30-тетикти (отургуч чектегичи) сол жана оң багыттагычтардагы тийиштүү тешиктерге дал келтирип, 73-тетик (шакек илгичтүү штифт) менен бекитиңиз.

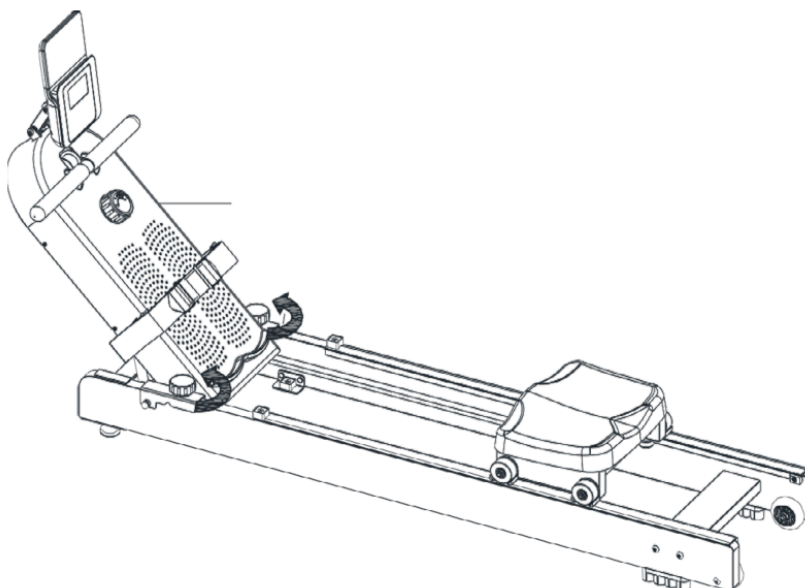
КАДАМ 5



Баары бекем орнотулгандыгын текшериңиз. Чогултуу аяктады.

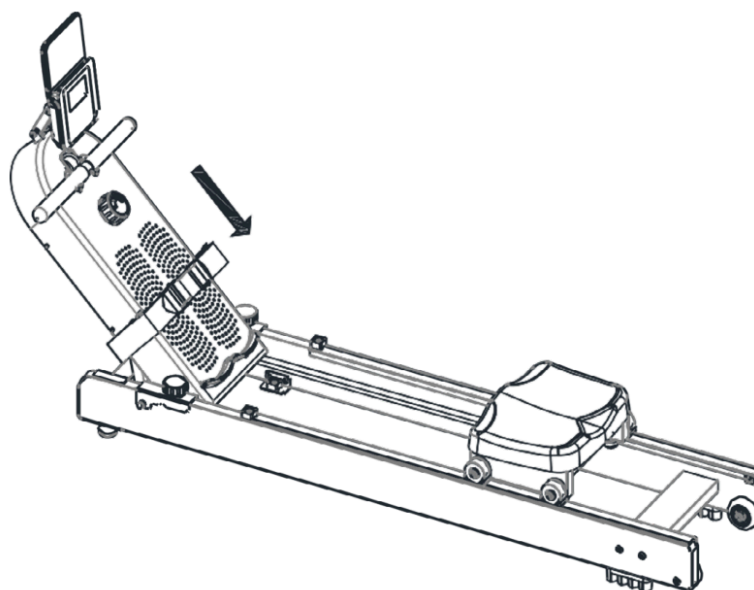
САКТОО

КАДАМ 1



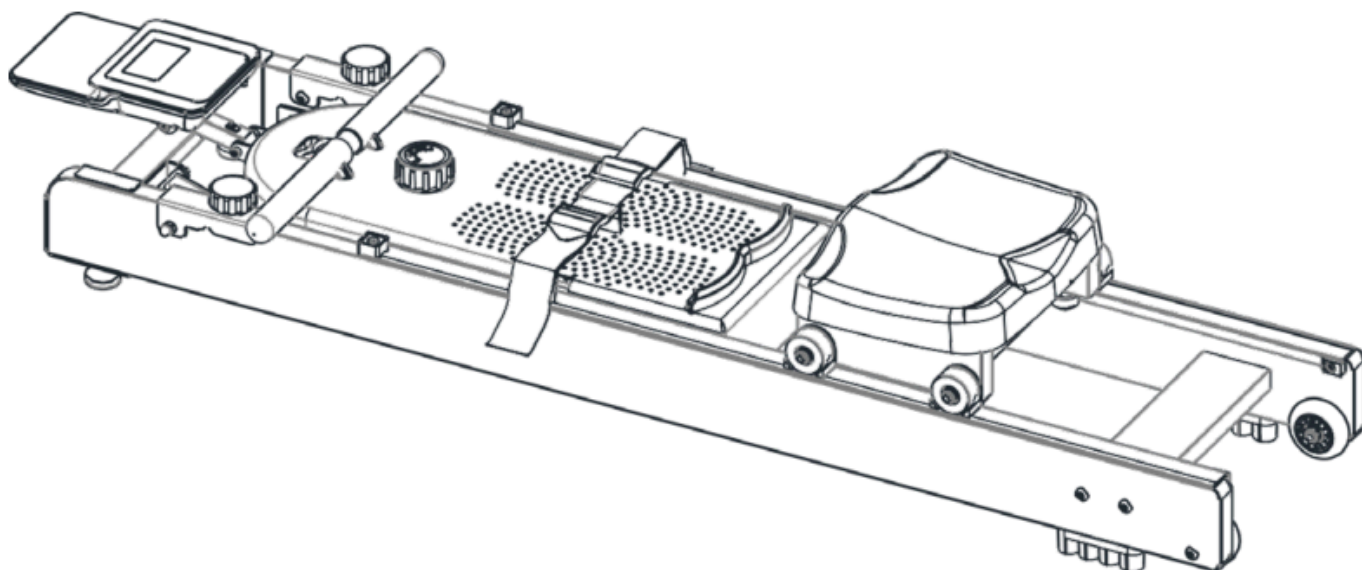
Коргоочу капкак жылма болгонго чейин тутканы саат жебесине каршы бурап чыгарыңыз.

КАДАМ 2



Коргоочу капкакты ылдый түртүңүз.

КАДАМ 3



Сактоо аяктады.

МАШЫГУУ ТЕХНИКАСЫ



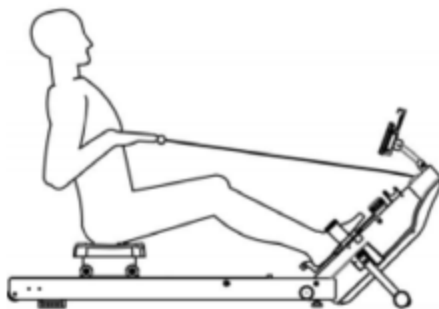
Баштапкы абал

Колуңузду түз алдыңызга карматыңыз, ийниңизди бошотуңуз, башыңызды көтөрүп, алдыга карап туруңуз. Таманыңыз менен жамбашыңызды тик кармаңыз.



Жылуу процесси

Колуңуз менен тутканы кармап, денеңизди туура абалда жана керектүү бурчта кармаңыз. Буттарыңызды акырын түзөтүп, алдыга тартыңыз.



Акыркы абал

Буттарыңызды алдыга түзөп, тутканы көкүрөгүңүзгө тартыңыз, ийниңизди бошотуп, алдыга карап туруңуз.

МАШЫГУУ БОЮНЧА КЕҢЕШТЕР ЖАНА СУНУШТАР

Бул тренажёрду колдонуу денени чыңдап, булчуңдарды өнүктүрүп гана тим болбостон, акылга сыярлык диетаны сактаганда салмакты азайтууга да жардам берет.

Машыгуунун алдындагы жылытуу

Жылытуу этабы колдонуучунун организмде кан айлануусун жакшыртууга, булчуңдарды машыгууга даярдоого жана машыгуу учурунда карышуу же булчуңдардын чоюлуу коркунучун азайтууга жардам берет. Машыгып баштаардан мурун төмөндө сунушталган көнүгүүлөрдү аткаруу сунушталат. Ар бир созуу көнүгүүсүн кеминде 30 секунд аткаруу керек. Аткаруу учурунда булчуңдарга зыян келтирбөө үчүн кескин кыймылдарды жасабаңыз. Жаракат алсаңыз, машыгууну дароо токтотуңуз.



Башты айландыруу

Адегенде башыңызды оң ийниңизге карай ийип, моюңуңузду созуп, башыңызды бир жолу саат жебеси боюнча жана бир жолу саат жебесине каршы айлантиңыз; башыңызды сол ийниңизге карай ийип, саат жебесине каршы бир жолу айлантиңыз. 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.



Төрт баштуу булчуңду 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.

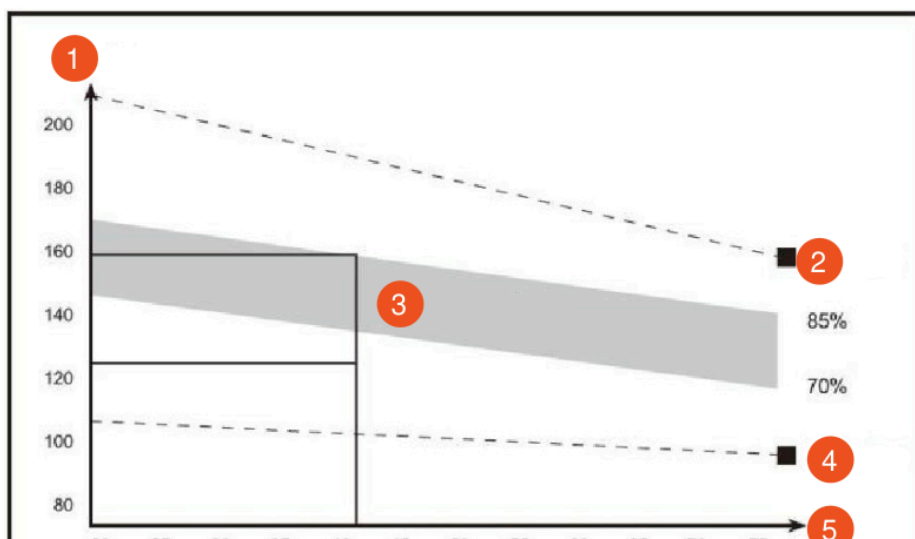


Балтырды созуу

Эки колуңуз менен дубалга таянып, денеңизди жерге карата 45 градус бурчта ийип, басып бараткандай сол жана оң бутуңузду кезек-кезеги менен артка жылдырыңыз.

Машыгуу этабы

Бул толук кандуу машыгуу этабы. Узак убакыт үзгүлтүксүз машыгуудан кийин бут булчуңдарынын ийкемдүүлүгүн жакшырта аласыз. Машыгуу учурунда физикалык абалыңызга ылайык туруктуу интенсивдүүлүктү сактоо маанилүү. Ылайыктуу жүктөмдү тандап, жүрөктүн кагуу жыштыгын төмөндөгү графикте көрсөтүлгөн максаттуу зонанын чегинде кармаңыз.



Сүрөттө:

1. ЖКЖ
2. Максимум
3. Максаттуу зона
4. Эс алуу
5. Жашы

Тамыр кагышын максаттуу диапазондо кармоо үчүн кеминде 12 мүнөт машыгыңыз. Орточо эсеп менен колдонуучулар машыгуу процессинин башында 15–20 мүнөт машыгышат.

Маанилүү! Булчуңдарга зыян келтирбөө үчүн машыгуу учурунда кескин созуулардан алыс болуңуз.

Машыгуудан кийинки калыбына келүү этабы

Бул этапта жылытуу учурунда аткарылган көнүгүүлөрдү кайталаңыз. Кыймылдардын амплитудасын жана ылдамдыгын болжол менен 5 мүнөт ичинде бир аз азайтсаңыз болот. Бул денеңиздин акырындык менен муздашына жана жүктөмдөн кийин булчуңдардын бошошуна жардам берет.

Убакыттын өтүшү менен организм жүктөмгө көнгөндө, машыгуунун узактыгын жана интенсивдүүлүгүн акырындык менен көбөйтсөңүз болот. Жумасына кеминде 3 жолу машыгуу сунушталат. Мүмкүн болсо, ар жума прогрессиңизди белгилеп бериңиз.

Булчуңдарды чыңдоо

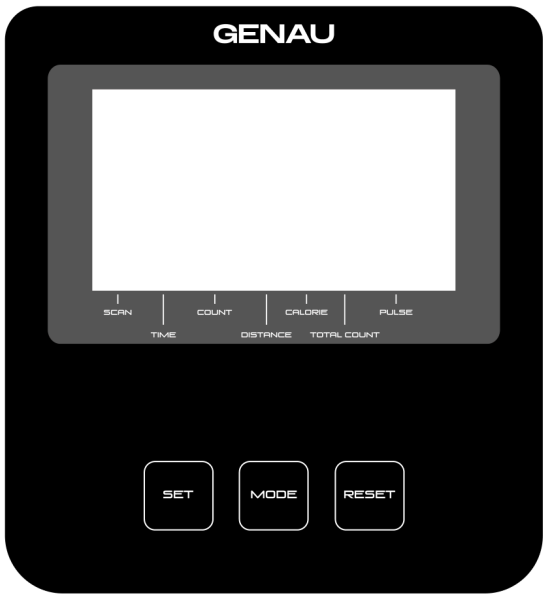
Эгер бул тренажёрду булчуңдарды чыңдоо үчүн колдонгунуз келсе, машыгуу учурунда каршылыкты жогорулатуу керек. Ошентип, узак жана жогорку интенсивдүү машыгуулар аркылуу олуттуу прогресске жетсеңиз болот. Ал үчүн адегенде жылытыңыз, анан негизги көнүгүүлөргө өтүңүз. Жүктөмдү жана каршылыкты акырындык менен көбөйтүңүз, айрыкча машыгуунун акыркы бөлүгүндө. Бирок тамыр

кагышын көзөмөлдөп, максаттуу зонанын чегинен чыкпаңыз. Машыгуудан кийин басаңдатуу көнүгүүлөрүн сөзсүз жасаңыз.

Салмакты азайтуу

Салмакты азайтуу үчүн негизги факторлор — машыгуунун убактысы жана интенсивдүүлүгү. Жүктөм жана узактык канчалык жогору болсо, ошончолук көп калория күйөт. Ошентип арыктоо эффектинен жетилет. Ошол эле учурда үзгүлтүксүз машыгуу дене сымбатын жана сырткы келбетти жакшыртат. Процессте көнүгүүлөрдү өз максатыңызга жана милдеттериңизге жараша тууралап турсаңыз болот.

ДИСПЛЕЙ



Башкаруу баскычтары

Белгилениши	Функция	Сүрөттөмөсү
MODE	MODE (Режим)	Тууралоо же нөлдөө үчүн параметрди тандоо.
SET	SET (Орнотуу)	Орнотуу режиминде тандалган жаркылдаган терезенин маанисин (убакыт, аралык, калория) коёт.
RESET	RESET (Нөлдөө)	Орнотуу режиминде тескери эсептөөнүн маанисин, аралыкты же калорияны нөлдөйт. Кадимки режимде көрсөтүлгөн бардык маанилерди нөлдөө үчүн RESET баскычын 3 секунд басып турыңыз.

Режимдер жана функциялар

Функция	Сүрөттөмөсү
Сканерлөө (SCAN)	Сканерлөө режиминде дисплей убакыттын, калориялардын, кайталоолордун санынын, аралыктын жана кайталоолордун жалпы санынын маанилерин циклдүү көрсөтөт. Ар 4 секунд сайын жаңыланат.
Кайталоолордун саны (COUNT)	Машыгуу убагындагы кыймылдардын санын көрсөтөт. Диапазону: 0 дөн 9999 жолуга чейин.
Убакыт (TMR)	Машыгуунун башталышынан аяктаганга чейинки жалпы убактысын көрсөтөт. Диапазону: 0:00 дөн 99 мүнөт 59 секундга чейин.
Аралык (DST)	Машыгуу убагындагы жалпы аралыкты көрсөтөт. Диапазону: 0,00 дөн 999,9 км ге чейин.
Калориялар (CAL)	Күйгөн калориянын санын көрсөтөт. Диапазону: 0,0 дөн 999,9 ккал га чейин.
Кыймылдардын жалпы саны (TCNT)	Батареядан иштеген бүт убакыт ичинде катталган кайталоолордун жалпы санын көрсөтөт.

Автоматтык өчүү

Аппарат 4 мүнөт активдүүлүксүз (баскычтар басылбаса жана кыймыл болбосо) калса, ал автоматтык түрдө өчүп, нөлдөнөт. Машыгуу улантылганда дисплей автоматтык түрдө күйөт.

Маанилерди тууралоо

Тууралоо үчүн терезени тандоо үчүн MODE баскычын басыңыз. Маани жаркылдайт — керектүү маанини коюу үчүн SET баскычын басыңыз. Нөлдөө үчүн RESET баскычын басып туруңуз.

Тамыр кагуу жыштыгы (эгер бар болсо)

Эгер аппарат зымсыз тамыр кагышын өлчөөнү колдосо, аны нускама боюнча колдонуңуз. Туура иштеши үчүн ылайыктуу датчик колдонулганын текшериңиз.

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

ТЕХНИКАЛЫК ПАРАМЕТРЛЕР

Өндүрүүчү: Shanxi Yeekang Fitness Products Co.,LTD, Room G, 15/F, Tower A, KING OFFICE Building, No.9 FUXI Street, 030002, Taiyuan, Shanxi, China.

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