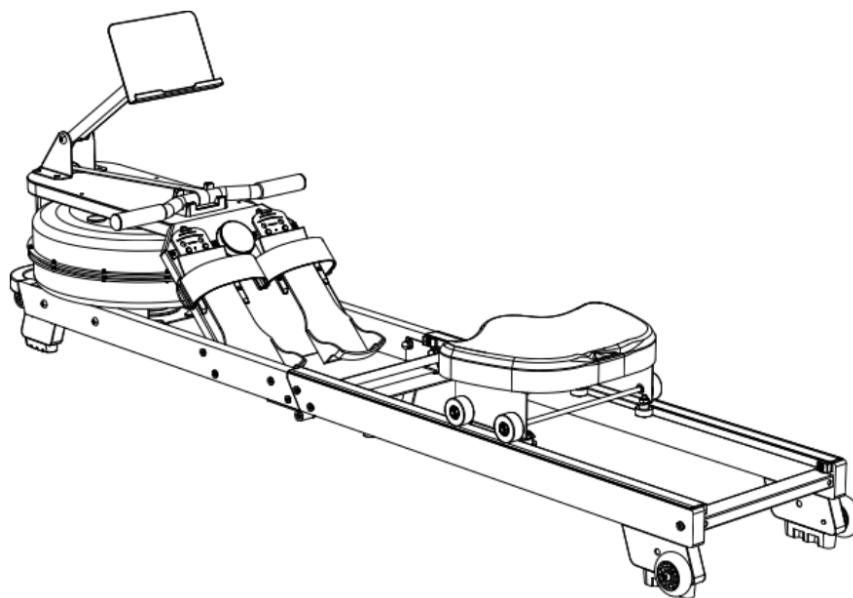


Genau RW900 кайык айдоо тренажёру

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

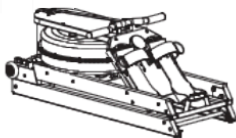
Бул бөлүмдүн котормосу азырынча текшериле элек. Расмий текст — орус тилинде.

- 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

А



В



С



Д



Е



Ф



Н



І

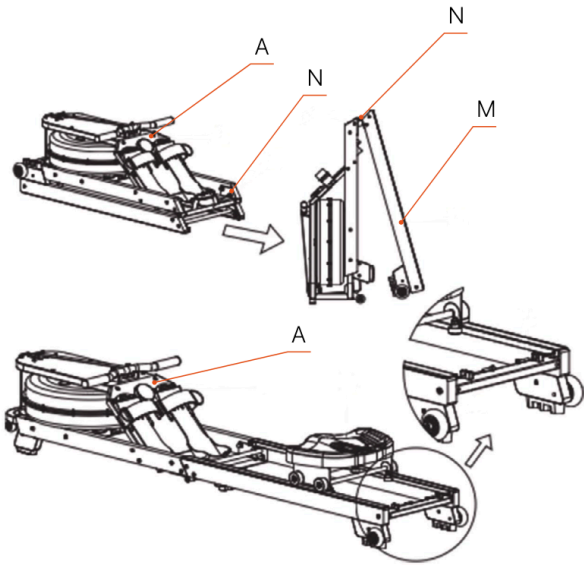


№	Аталышы	Саны (даана)
А	Бактуу негизги рама	1

№	Аталышы	Саны (даана)
B	Отургуч	1
C	Суу насосу	1
D	Планшет кармагыч (Tablet Holder)	1
E	Туткаты бекитүүчү	1
F	S4 / S5 алты кырдуу ачкыч	1
H	Колдонуучунун колдонмосу	1
I	Сууну тазалоочу таблеткалар	1

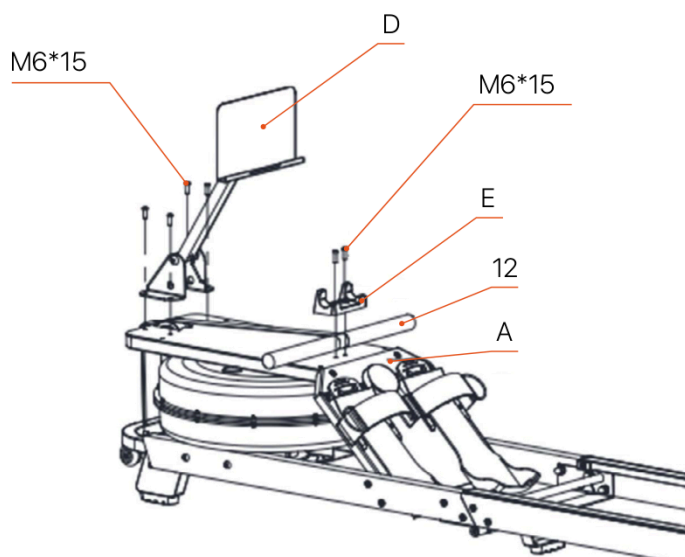
ЧОГУЛТУУ

КАДАМ 1



- Буюмду кутудан чыгарып, негизги раманы (A) тик коюңуз. Буюмду полго коюп, бир колуңуз менен (N) деталынын тегерек түтүкчөсүн, экинчи колуңуз менен багыттагычты (M) кармап туруңуз. Манжаларыңыз кысылып калбашы үчүн сыртты көздөй акырын басыңыз.
- Багыттагычтын бекиткичин чыгаруу үчүн S5 алты кырдуу ачкычты (F) колдонуңуз.

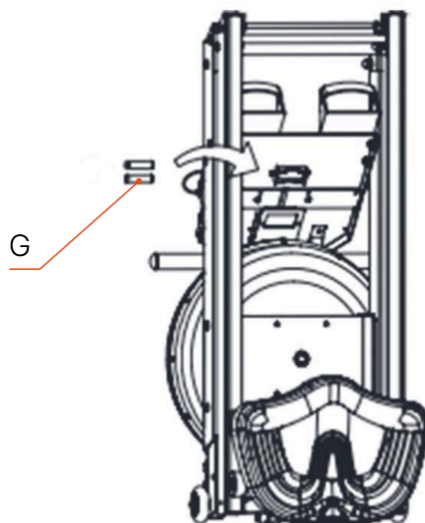
КАДАМ 2



- Негизги рамадан (A) M6×20 бурамаларын (4 даана) жана M6×15 бурамаларын (2 даана) бошотуу үчүн S4 алты кырдуу ачкычты (F) колдонуңуз.
- Тутка бекитүүчүсүн (E) негизги корпуска бекитүү үчүн чыгарылган M6×20 бурамаларын (2 даана) орнотуңуз. Тутканы (12) бекитүүчүгө (E) орнотуңуз.
- Планшет кармагычты (D) негизги корпуска бекитүү үчүн чыгарылган M6×15 бурамаларын (4 даана) колдонуңуз.

Бекиткичтер жана шаймандар	Саны
M6×20	2 даана
M6×15	4 даана
S4	1 даана
S5	1 даана

КАДАМ 3

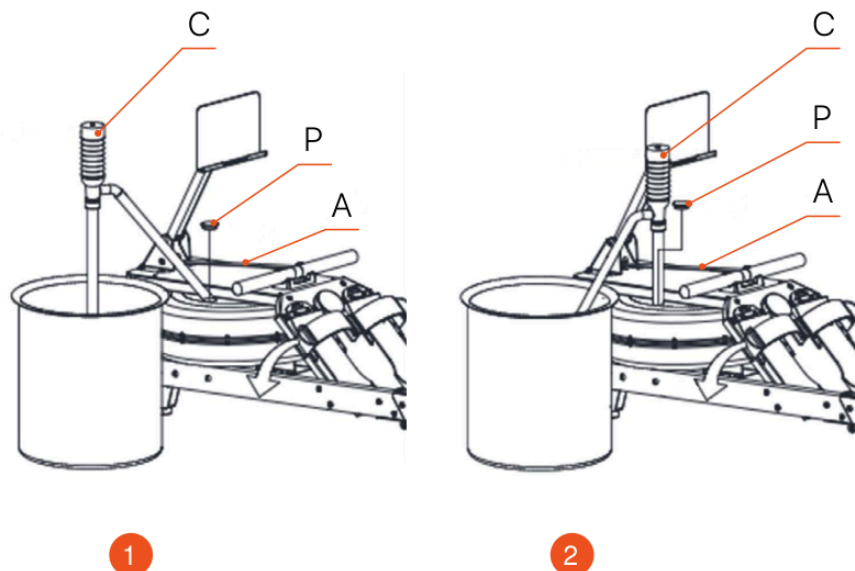


- AA батарейкаларын (G) батарея бөлүмүнө орнотуңуз. Чогултуу аяктады.

ЖӨНДӨӨ ЖАНА КОЛДОНУУ

Эскертүү: Тренажёрду колдонуудан мурун бардык бөлүктөрү ишенимдүү бекитилгенине ынануңуз.

Насосту колдонуу



Сүрөттө:

1. 1-сүрөт

2. 2-сүрөт

- Бактын капкагын (P) бактын үстүнөн алыңыз.
- Бакка суу куюу үчүн (1-сүрөт):
 1. Суу насосунун (C) түз түтүгүн суу куюлган идишке, ийилчээк түтүгүн тренажёрдун бактына салыңыз.
 2. Суу куюлган идиш тренажёрдун бактынан бийик турганына ынануңуз.
 3. Каалаган каршылыкка жеткенче, бактагы белгилерге карап, сууну бакка куюу үчүн насосту бир нече жолу кысыңыз.
 4. Бакта суу канчалык көп болсо, каршылык ошончолук жогору болот.
 5. Суунун керектүү деңгээлине жеткенден кийин капкакты (P) орнотуңуз.
- Сууну тренажёрдун бактынан агызуу үчүн жогоруда сүрөттөлгөн иш-аракеттерди тескери тартипте аткарыңыз (2-сүрөт).

Маанилүү! Бакты толтуруу үчүн кран суусун гана колдонуу керек. Сууну тазалоочу таблеткаларды (комплектке кирет) кошууга уруксат, бирок сапаты начар таблеткаларды же агартуучу каражатты колдонбоңуз — бул бакты бузушу мүмкүн жана кепилдикти жокко чыгарат.

- Сууну тазалоочу таблеткаларды ар 3 айда же керек болгондо кошуңуз. Суу булганса — аны алмаштырыңыз.
- Бактан агызылган суу ичүүгө жараксыз. Агынды суу катары утилдештириңиз.
- Тренажёр узак убакыт колдонулбаса — сууну агызып, тренажёрду тик коюңуз.

Суунун деңгээлин көрсөтүү белгиси

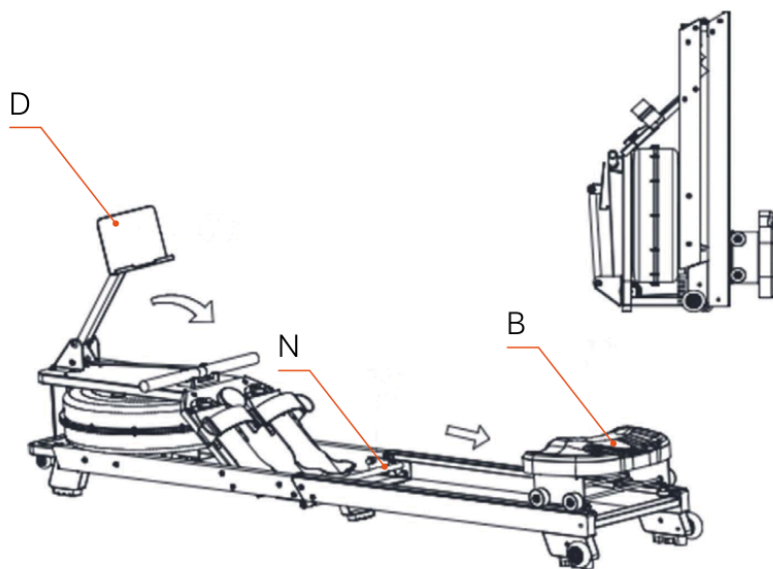


- Суунун деңгээл шкаласы бактын капталында жайгашкан.
- Максималдуу деңгээл 6-деңгээл катары белгиленген. Андан ашпаңыз! Бактын ашыкча толушунан келип чыккан бузулууларга кепилдик жайылбайт.

Каршылык бактагы суунун деңгээлине көз каранды:

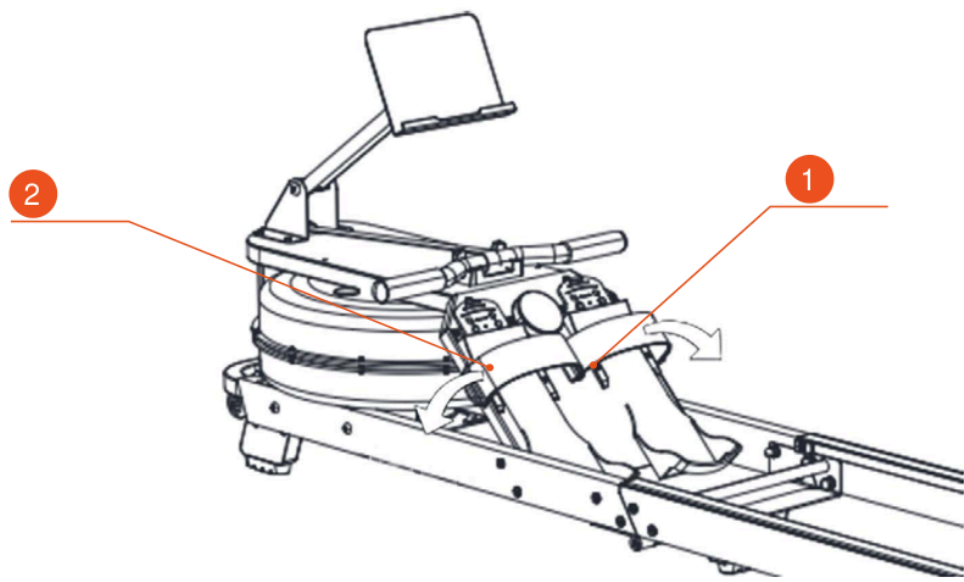
- 1-деңгээл — минималдуу каршылык,
- 6-деңгээл — максималдуу каршылык.

Тренажёрду сактоо



- Түзмөктү бүктөгөндө планшет кармагычты (D) ылдый түшүрүңүз.
- Отургучту (B) эң четки абалга жылдырыңыз (бул бүктөө учурунда анын капыстан кулап кетишин жана буюмдун бузулушун болтурбайт).
- Бүктөө учурунда отургуч капыстан кулап, бузулуп калбашы үчүн (N) деталынын тегерек түтүгүн колуңуз менен кармап, бир аз өйдө тартыңыз.

Педалдардагы боону жөнгө салуу



Сүрөттө:

- 1. Тартыңыз
- 2. Тартыңыз
- Колдонуу учурунда отургучка отуруп, эки бутуңузду жөнгө салынуучу педалдарга коюңуз.
- Педалдардын абалын бутуңуздун өлчөмүнө ылайык тешикти тандап жөнгө салыңыз.
- Андан кийин эки бутуңузду боолор менен бекитиңиз. Боону сүрөттө көрсөтүлгөн тарапка тартып, эки жагынан тыгыз бекитиңиз.

ДИСПЛЕЙ

Дисплейдин функциялары

Функция	Сүрөттөмөсү
Убакыт (Time)	00:00 ~ 99:59. Таймер кыймылды аныктагандан кийин санай баштайт. Кыймыл токтогондон 4 секунддан кийин токойт.
Ылдамдык (Speed)	Көрсөтүү диапазону: 0.0дөн 99.9 км/саат чейин.
Аралык (Distance)	Көрсөтүү диапазону: 0.0дөн 999.9 км чейин.
Калориялар (Calories)	Көрсөтүү диапазону: 0.0дөн 9999 ккал чейин. Эсептөө: километrine 15 ккал.
Кубаттуулук (WATT)	Көрсөтүү диапазону: 0дөн 999 ватт чейин.
Кайталоолор (Counts)	Көрсөтүү диапазону: 0дөн 9999 чейин.

Функция	Сүрөттөмөсү
500 м темпи (500m pace)	Көрсөтүү диапазону: 00:00ден 99:59 чейин.
Кайык айдоо жыштыгы (SPM)	Көрсөтүү диапазону: 0ден 199 чейин.
Bluetooth	Көрсөтүлөт: Bluetooth туташкан. Көрсөтүлбөйт: Bluetooth туташкан эмес.

Дисплей режимдери

Режим	Сүрөттөмөсү
Дисплейдин жалпы көрүнүшү	Машыгуу маалыматтарын көрсөтөт: «Убакыт», «Ылдамдык», «Аралык», «Калориялар», «Кубаттуулук (WATT)», «Кайык айдоо кыймылдары (strokes)», «500 м темпи», «Кайык айдоо жыштыгы». Бардык маалыматтар метрикалык бирдиктерде көрсөтүлөт. Bluetooth белгиси туташуу абалын көрсөтөт.
Машыгууга чейинки режим	Машыгуу башталганга чейин дисплейде убакыттын, аралыктын жана калориялардын символдору гана көрсөтүлөт. Бул параметрлердин ортосунда которуштуруу үчүн дисплейдин экранын тийиңиз. Максаттуу маанилерди коюу үчүн дисплейди буруңуз.
Эркин режим	Кайык айдоону баштаңыз — дисплей маалыматтарды автоматтык түрдө жаза баштайт. Маанини экранды тийүү же дисплейди буруу менен бекитүүгө болот.
Уйку режими	Эгер 4 мүнөттөн ашык көнүгүү аткарылбаса жана маалыматтар киргизилбесе — дисплей автоматтык түрдө уйку режимине өтөт. Андан чыгуу үчүн кайык айдоону баштаңыз же экранды тийиңиз.
Маалыматтарды баштапкы абалга келтирүү	Машыгуунун бардык маалыматтарын баштапкы абалга келтирүү үчүн дисплейде манжаңызды кармап туруңуз. Батареяканы алмаштыргандан кийин жалпы жүгүртүү нөлгө келет.
Максат коюу режими	Убакыт символун тандоо үчүн дисплейди тийиңиз. Убакытты коюу үчүн дисплейди буруңуз (аралык жана калориялар үчүн да ушундай принцип). Убакытты 1 мүнөттөн, аралыкты 0,5 км ден, калорияларды 10дон баштап коюуга болот. Койгондон кийин кайык айдоону баштаңыз — дисплей автоматтык түрдө төмөнкүлөрдүн ортосунда которулуп турат: убакыт, ылдамдык, аралык, калориялар, кубаттуулук, кайык айдоо кыймылдары, 500 м темпи, кайык айдоо жыштыгы. Учурдагы маанини бекитүү үчүн дисплейди кайра тийиңиз. Максатка жеткенде «Ди-ди» үн сигналы чыгат.

Дисплей менен иштөө

Дисплейде демейки боюнча төмөнкү маалыматтар көрсөтүлөт: «Убакыт», «Ылдамдык», «Аралык», «Калориялар», «Кубаттуулук (Вт)», «Кайык айдоо кыймылдары», «500 м темпи», «Кайык айдоо жыштыгы». Көрсөткүчтөрдүн алмашуу цикли — секундасына бир параметр.

Тиешелүү параметрдин көрсөтүлүп жаткан маанисин төмөнкү тартипте бекитүү үчүн дисплейди саат жебеси боюнча буруңуз: Убакыт → Ылдамдык → Аралык → Калориялар → Кубаттуулук → Кайык айдоо кыймылдары → 500 м темпи → Кайык айдоо жыштыгы → Буруу (rotation). Саат жебесине каршы буруу маанилерди тескери тартипте бекитүүгө мүмкүндүк берет.

ТИРКЕМЕ (APP)

- Тиркемени жүктөп алуу үчүн мобилдик тиркемелер дүкөнүнөн «KINOMAP» издеңиз.
- Bluetooth аркылуу туташуу боюнча нускамаларды алуу үчүн QR-кодду скандаңыз.

Параметр	Мааниси
Радиосигналдын жыштыгы	2.4 ГГц
Радиосигналдын жыштык диапозону	2402–2480 МГц
Радиосигналдын максималдуу кубаттуулугу	5.09 dBm

МАШЫГУУ ТЕХНИКАСЫ

Баштапкы абал



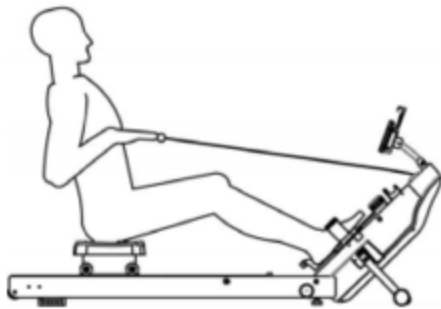
Колуңузду түз алдыңызга карматыңыз, ийниңизди бошотуңуз, башыңызды көтөрүп, алдыга карап туруңуз. Таманыңыз менен жамбашыңызды тик кармаңыз.

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.

ЖЫЛЫТУУ КӨНҮГҮҮЛӨРҮ



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.



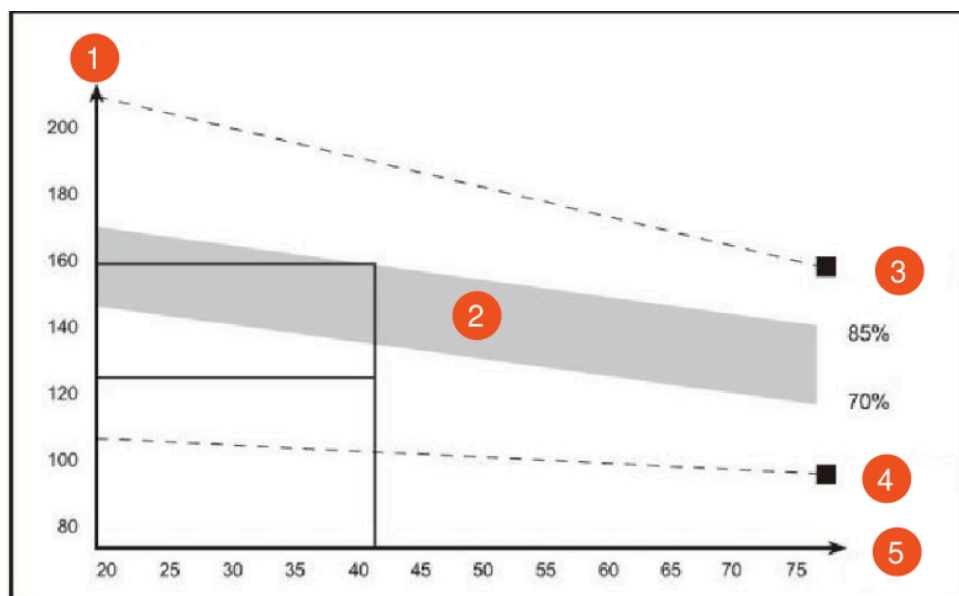
Балтырды созуу

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

МАШЫГУУ ЭТАБЫ ЖАНА КАЛЫБЫНА КЕЛҮҮ

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. Максаттуу зона
3. Максимум
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.

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.

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

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.

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 сактабаодон 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 Генау тейлөө кызматына кайрылыңыз.

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

Расмий сайт genaу.kg