

Genau Stride V электр чуркоо жолу

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Genau Stride V чуркоо жолун сатып алганыңыз үчүн ыраазычылык билдиребиз. Коопсуздугуңузду жана ден соолугуңузду камсыз кылуу үчүн жабдууну туура колдонуңуз. Колдонуудан мурун төмөнкү маалымат менен кылдат таанышып чыгыңыз.

Чуркоо жолун 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! Тренажёр менен иштөөнү баштоодон мурун колдонуу боюнча колдонмону окуп чыгыңыз. Бул колдонмону жабдууну колдонуунун бүткүл мөөнөтү бою сактаңыз.

Сактык эскертүүсү!

Ар кандай фитнес-программаны баштоодон мурун медициналык текшерүүдөн өтүшүңүз керек, айрыкча эгер сизде:

- жогорку кан басымы, холестериндин жогорку деңгээли, кант диабети, өнөкөт дем алуу же жүрөк оорулары болсо;
- үй-бүлөңүздө жогоруда аталган абалдардын бири болгон болсо;
- кош бойлуу болсоңуз;
- 35 жаштан улуу болсоңуз;
- тамеки чексеңиз жана/же семирүүдөн жапа чексеңиз;
- акыркы бир жылда дене тарбиясы менен үзгүлтүксүз машыкпасаңыз;
- башка өнөкөт оорулар же дене бузулуулары болсо; же кандайдыр бир дары-дармектерди кабыл алсаңыз.

Эгер чуркоо жолун колдонуп жатканда баш айлануу, көкүрөктөгү оору, жүрөк айлануу же башка адаттан тыш белгилерди сезсеңиз, көнүгүүнү дароо токтотуңуз. Улантуудан мурун дарыгер менен кеңешиңиз.

Колдонуунун максаты

- Бул моделди чуркоо же басуу үчүн колдонсо болот.
- Үйдө колдонууга ылайыктуу.

Эскертүү: Жабдууну коммерциялык же медициналык максатта колдонууга тыюу салынат. Бардык тренажёрлор үйдө колдонуу үчүн гана арналган жана коммерциялык же коомдук жайларда колдонулушу мүмкүн эмес.

Жалпы сактык чаралары

Имарат ичинде гана колдонуу

Тренажёр кургак жана таза бөлмөлөр үчүн гана ылайыктуу. Аны нымдан, чаңдан жана күндүн түз нурунан алыс кармаңыз. Жабдууну жылуулук же суу булактарынын жанына, мисалы, ваннага же ашканага койбоңуз.

Электр коопсуздугу

- Жерге туташтырылган розеткаларды гана колдонуңуз, башка шаймандар менен бирге туташтырбаңыз.
- Бузулган электр зымын адис гана алмаштырышы керек.
- Тренажёр колдонулбай турганда аны электр тармагынан ажыратыңыз.
- Сайгычты жана зымдарды нымдуу кол менен кармабаңыз.

- Ысып кеткенде же ашыкча жүктөлгөндө система автоматтык түрдө өчөт. Тармактагы чыңалууну текшерүү жана көйгөй табылса бузук бөлүктөрдү алмаштыруу талап кылынат.

Балдардын колдонуусу

- Балдар чоңдордун көзөмөлү астында гана машыга алышат.
- Жабдуу оюн үчүн арналган эмес.
- Балдар чоңдордун көзөмөлүсүз тренажёрдун жанында болбошу керек.

Мүмкүнчүлүгү же аракетке жөндөмдүүлүгү чектелген адамдардын колдонуусу

Мүмкүнчүлүгү же аракетке жөндөмдүүлүгү чектелген адамдар дарыгердин же байкоочунун көзөмөлү астында болушу керек.

Кийим жана бут кийим

Спорттук кийим жана бут кийим кийиңиз. Тренажёрдун механизмдерине жана кыймылдуу бөлүктөрүнө илинип калышы мүмкүн болгон кең же салаңдаган кийимден качыңыз.

Орнотуу жайына коюлуучу талаптар

Ээси тренажёрду колдонуу учурунда анын айланасындагы мейкиндикке коюлуучу талаптарды, ыктыярдуу жана тармактык стандарттарды, өрт коопсуздугу эрежелерин, ошондой эле улуттук мыйзамдардын башка талаптарын өз алдынча эске алышы керек. ЕБ эрежелерине ылайык тренажёрдун айланасындагы минималдуу мейкиндик боюнча сунуштар: 2017-жылдын 1-мартынан тартып тренажёрго жетүү жана анын айланасынан өтүү үчүн минималдуу аралык тренажёрдун сол, оң жана алдыңкы жагынан 0,5 м, ал эми чуркоо тренажёрунун артынан 2 метр.

Чогултууга коюлуучу талаптар

Чогултуу боюнча нускамаларды аткарыңыз жана тренажёрду тегиз бетте гана чогултуңуз. Чогултуу аяктаганга чейин тренажёрду электр тармагына туташтырбаңыз. Тизмеге ылайык бардык тетиктер бар экенин текшериңиз. Чогултууда кыйынчылыктар пайда болсо, сатуучуга кайрылыңыз.

Колдонуучунун максималдуу салмагы

Мүнөздөмөлөрдө көрсөтүлгөн колдонуучунун салмагына карата чектөөлөрдү сактаңыз.

Тыюу салынган аракеттер

- Тренажёрдо секирбеңиз, аны чайкалтпаңыз жана жылаңайлак чуркабаңыз.
- Чогултуу толук аяктабаса же жабдуунун ички механизмдери көрүнүп турса, тренажёрду колдонбоңуз.
- Кемчилиги же бузулуусу бар тренажёрду колдонбоңуз.
- Өзүңүздү жаман сезсеңиз, тренажёрду колдонбоңуз.
- Тренажёрдо бир эле учурда бир гана адам машыга алат.

- Тренажёрду алкогольдук же баңгизаттык мас абалында колдонбоңуз.
- Колдонуу учурунда бөтөн адамдарды, жаныбарларды жана балдарды жабдуунун кыймылдуу бөлүктөрүнө жакындатпаңыз — бул жаракатка алып келиши мүмкүн.

Колдонуу жана коопсуздук

Жылытуу көнүгүүсү

Машыгуудан мурун булчуңдарды сөзсүз жылытыңыз.

Жабдууну кароо

Ар бир колдонуудан мурун чуркоо жолунун тетиктери жана кыймылдуу элементтери эскиргенин текшериңиз. Тренажёр толук иштеп жатканына жана коопсуз экенине ынаныңыз.

Чуркоо тасмасы

Жаракат албаш үчүн чуркоо тасмасына чыкканда же андан түшкөндө өзгөчө этият болуңуз.

Машыгууну баштоо жана чуркоо тасмасын жүргүзүү

Капталдагы тепкичтерге туруңуз, «Старт» баскычын басып, тасма жай ылдамдыкта кыймылдай баштаганын күтүңүз. Андан кийин чуркоо жолуна этияттык менен чыгыңыз. Бул ишке киргизүүдө кыймылдаткычка түшкөн жүктү азайтат.

Коопсуздук ачкычы

Коопсуздук ачкычын кийимиңизге сөзсүз бекитиңиз. Ал өзгөчө кырдаалда тренажёрду токтотот. Ачкычты балдардан алыс сактаңыз.

Ден соолукту көзөмөлдөө

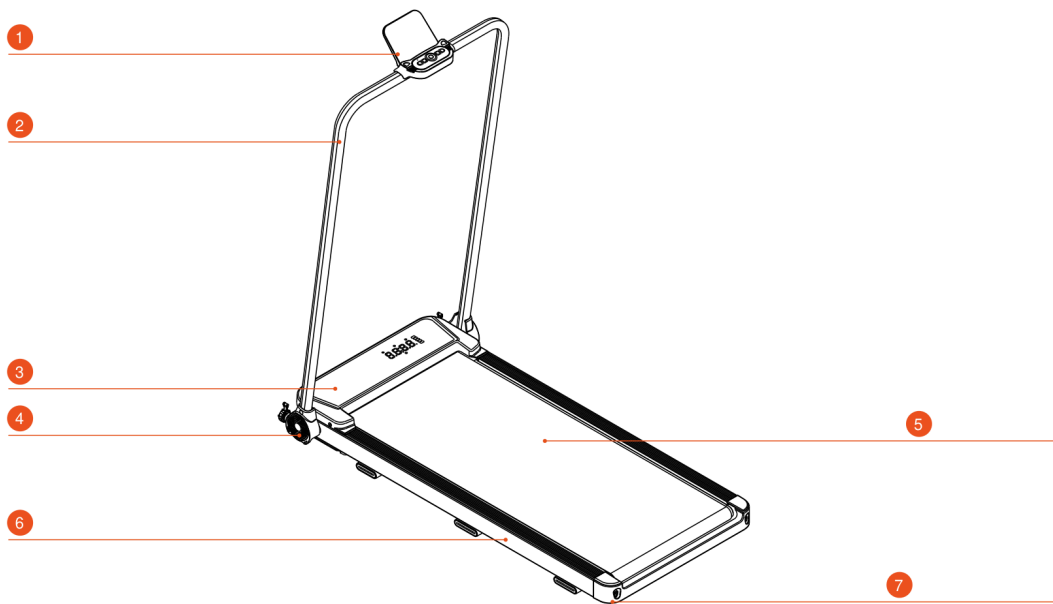
Эгер баш айлануу, көкүрөктөгү оору же башка оорууну сезсеңиз, машыгууну дароо токтотуп, дарыгерге кайрылыңыз. 35 жаштан улуу же өнөкөт оорулары бар адамдарга машыгууну баштоодон мурун дарыгер менен кеңешүү сунушталат.

Утилдештирүү

Бул жабдуудагы электрондук компоненттер айлана-чөйрө үчүн коркунучтуу деп эсептелет. Улуттук мыйзамдарга ылайык тийиштүү утилдештирүүнү камсыз кылууңузду суранабыз.

Эскертүү: Жүрөктүн кагышын өлчөөнүн тактыгы бир катар факторлорго көз каранды экенин эсиңизде тутуңуз, анын ичинде физиологияга, колдонуучунун жашына, жабдууну жана жүрөк ритмин өлчөө тутумун колдонуу ыкмаларына, тышкы тоскоолдуктарга жана алынган жана иштетилген жүрөк ритминин маалыматтарынын тактыгына таасир этиши мүмкүн болгон башка факторлорго. Демек, медициналык эмес жабдуу жүрөк ритмин өлчөө маалыматтарынын тактыгына кепилдик бере албайт.

БУЮМДУН КОМПОНЕНТТЕРИНИН СҮРӨТТӨМӨСҮ



Сүрөттө:

- 1. Телефон кармагыч
- 2. Тик тирөөч
- 3. Кыймылдаткычтын капкагы
- 4. Коргоочу капкак
- 5. Чуркоо тасмасы
- 6. Капталдагы жапкыч
- 7. Учтагы бөкө

Негизги параметрлер жана комплектация тизмеси

Комплектация

№	Аталышы	Өлч. бирд.	Саны
1	Чогултулган тренажёр	топтом	1
2	Тирөөчтүн капкагы	топтом	1

№	Аталышы	Өлч. бирд.	Саны
3	Аксессуарлар пакети	топтом	1
4	Кронштейн	даана	1

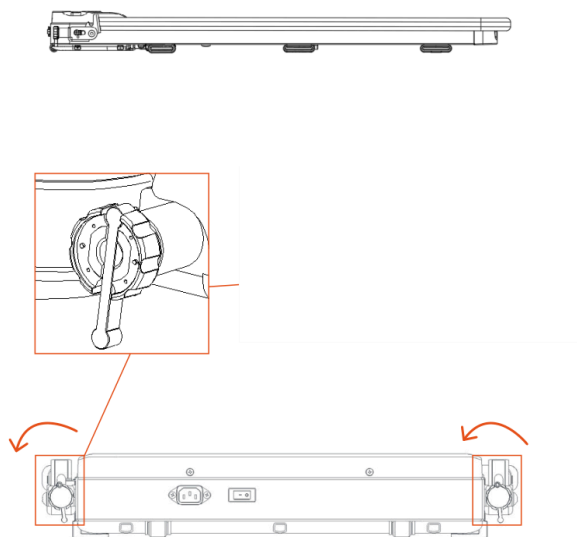
Аксессуарлар пакети

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
1	M4×14 бурамалар	даана	1
2	5 мм алты кырдуу ачкыч	даана	1
3	6 мм алты кырдуу ачкыч	даана	2
4	Коопсуздук ачкычы	даана	1
5	Силикон майлагыч	даана	1
6	Колдонуучунун колдонмосу	даана	1
7	Айкаш оюктуу, шайба баштуу ST4×25 өзү бурагыч бурама	даана	2

Масштаб: Бурамалардын узундугун өлчөөчү сызгыч басма колдонмодо бар. Телефондун экранында өлчөмү чыныгыга дал келбейт.

ОРНОТУУ БОЮНЧА НУСКАМА

КАДАМ 1

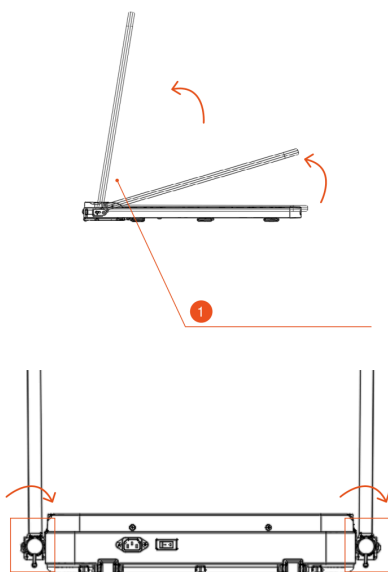


Тренажёрду таңгагынан чыгарып, полго түз жаткырыңыз. Тутка түйүнүн саат жебесине каршы буруп бошотуңуз. Тутка түйүнү кызыл алкак менен белгиленген.

Эскертүү: Тутканы бекем бурап же бошотуп жатканда кармоого ыңгайлуу болушу үчүн тутканын рычагын алдыга жана артка жылдырса болот.

Сактык эскертүүсү! Тутка түйүнү рычаг менен жабдылган, ал тутканы бекем бураганга же бошотууга жардам берет.

КАДАМ 2



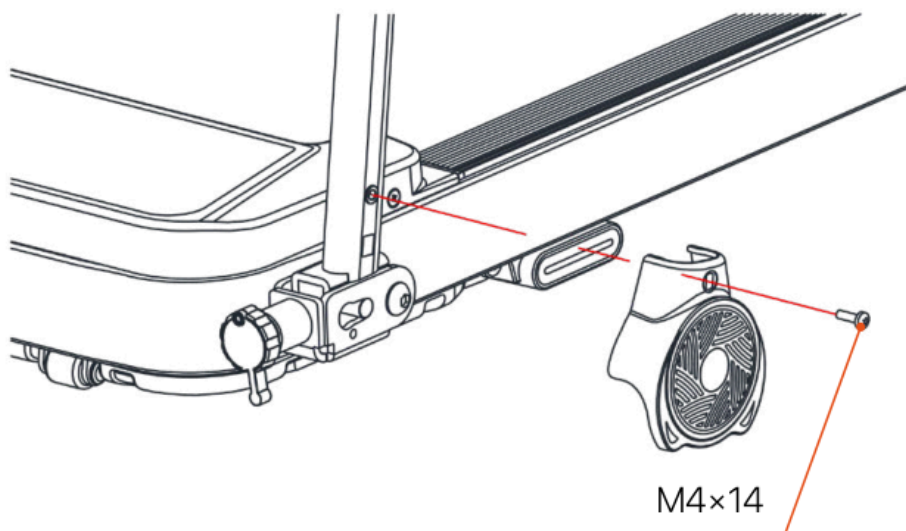
Сүрөттө:

1. Кысылып калуудан сактаныңыз

Тик тирөөчтөрдү өйдө көтөрүңүз. Тренажёр убактылуу автоматтык түрдө бекитилет.

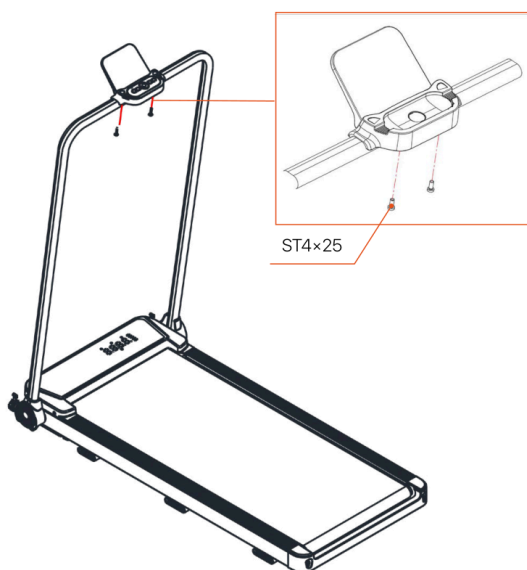
Сактык эскертүүсү! Манжаларыңыз кысылып калбашы үчүн төмөнкү бүктөлүүчү топсодо этият болуңуз. Тик тирөөчтөрдү бекитүү үчүн тутка түйүнүн саат жебеси боюнча бурап бекитиңиз.

КАДАМ 3



Капкактарды тик тирөөчтөргө M4×14 бурамалары менен крест бурагычтын жардамы аркылуу бекитиңиз. Ушул эле аракетти сол жана оң тарапта кайталаңыз.

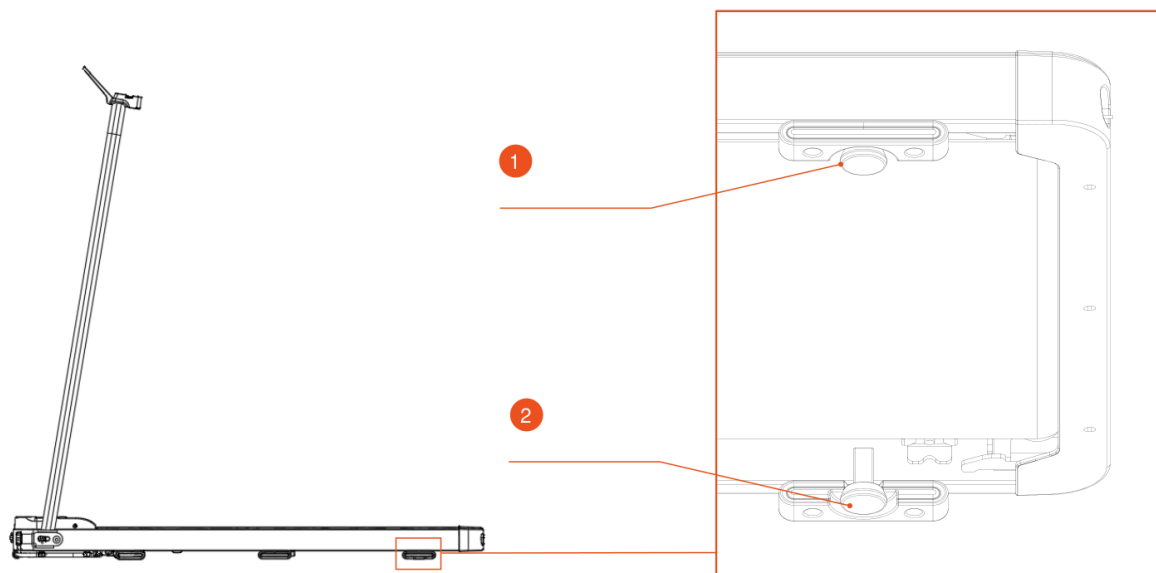
КАДАМ 4



Кронштейнди тик тирөөчтөргө ST4.2×25 өзү бурагыч бурамалары менен крест бурагычтын жардамы аркылуу бекитиңиз.

Тренажёрду полго карата тегиздөө ыкмасы

Эгер тренажёр менен полдун ортосунда боштук болсо, тренажёрдун алдыңкы жана арткы бөлүктөрү полго тийип турушу үчүн анын ортоңку жана арткы бөлүгүндөгү тегиздөөчү бутчаларды тууралаңыз.



Сүрөттө:

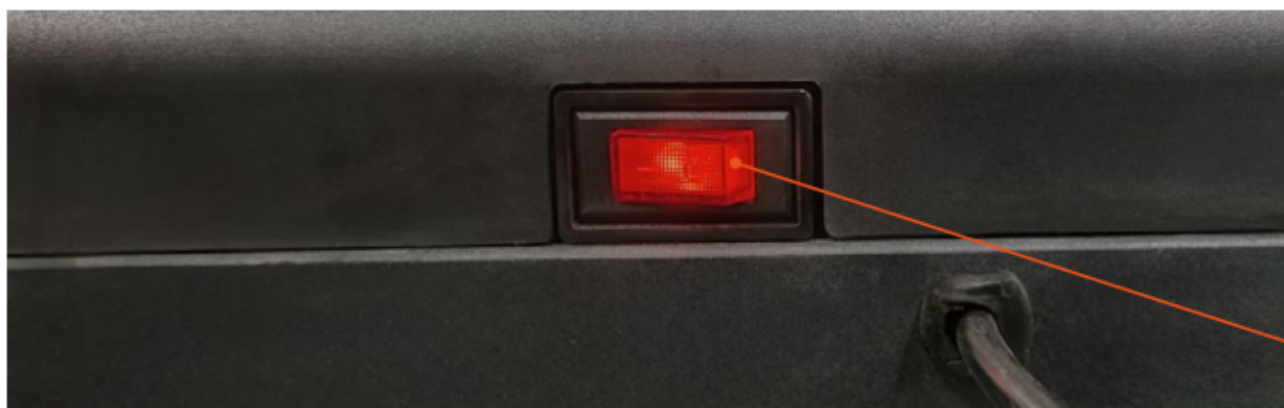
1. Тууралоочу таяныч бутча
2. Тууралоочу таяныч бутча

Сактык эскертүүсү! Эгер тегиздөөчү бутчалар менен полдун ортосунда боштук болсо, тренажёр туруксуз болот.

КОЛДОНУУ БОЮНЧА НУСКАМА

Басуу үчүн электр чуркоо жолун колдонуу

- Электр зымын туташтырып, которгучту күйгүзүңүз. Которгуч кызыл түстө. Индикатор (1) күйөт, үн сигналы угулат, андан кийин экран күйөт.

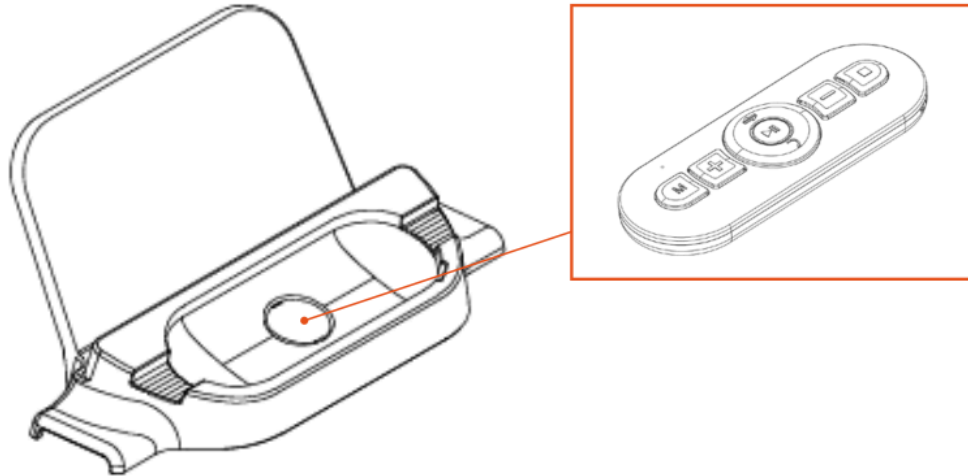


Эскертүү: Которгуч тренажёрдун алдыңкы бөлүгүндө жайгашкан.

Кубатты күйгүзгөндөн кийин жеке жупташтырууну аткаруу үчүн алыстан башкаруу пультундагы Start/Pause баскычын басып, болжол менен 7 секунд кармап туруңуз. Зуммердин үзгүлтүксүз үн сигналдары жупташтыруу ийгиликтүү өткөнүн билдирет. Эгер үзгүлтүксүз үн сигналдары болбосо, жупташтыруу аткарылган жок. Ийгиликтүү жупташтыруудан кийин алыстан башкаруу пульту чуркоо жолун башкара алат жана кийинки колдонууда кайра жупташтыруунун кереги жок.

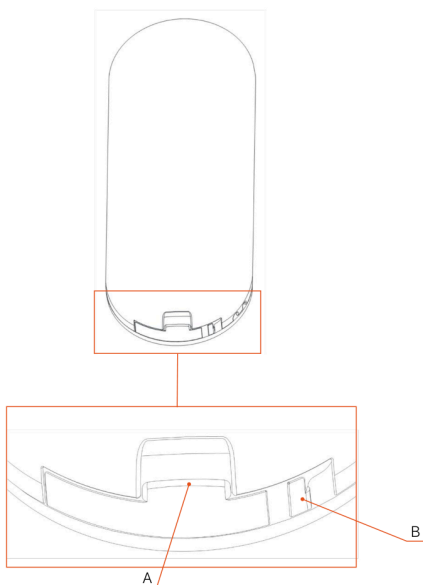
Алыстан башкаруу пульту төмөнкү баскычтар менен жабдылган: Start/Pause (▶||), Stop (■), Speed +, Speed -, Mode (M), Vibration (↔).

Алыстан башкаруу пультун кронштейнге коюуга же колго кармап турууга болот.



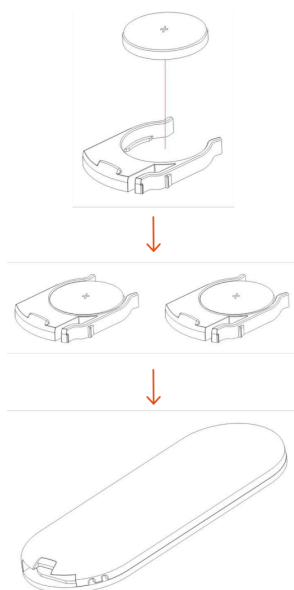
Алыстан башкаруу пультунун батарейкасын алмаштыруу

КАДАМ 1



Алыстан башкаруу пультун оң колуңузга кармаңыз. Сол колуңуздуң бармагы менен кичинекей В оюгуна, ал эми сол сөөмөйүңүз менен узун ортоңку А оюгуна илиндирип, капкакты ачуу үчүн сыртка тартыңыз. Сүрөттү караңыз.

КАДАМ 2

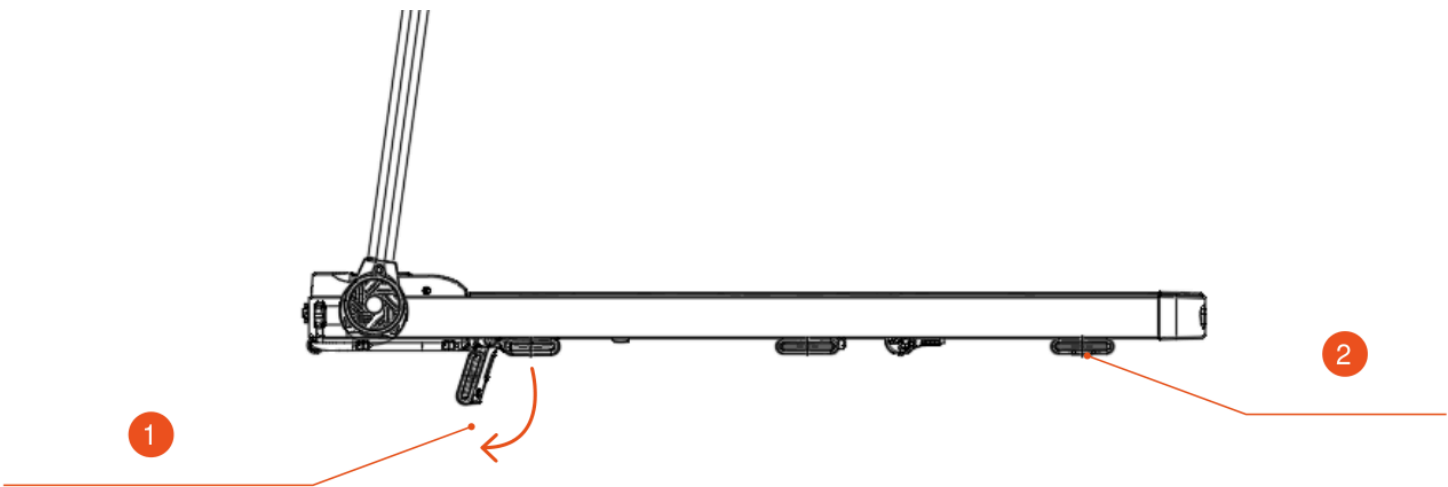


Тегерек батареиканы жазуусу бар тарабын өйдө каратып, алыстан башкаруу пультунан чыгарылган батареика кармагычка орнотуңуз, андан кийин кармагычты пультка кайра салыңыз. Сүрөттү караңыз.

Чуркоо платформасынын эңкейишин эки деңгээлде тууралоонун сүрөттөмөсү

Чуркоо жолунун алдыңкы бөлүгүндөгү эки тараптагы тууралагычтарды кол менен буруп, чуркоо платформасынын эңкейишин тууралаңыз. Сол жана оң тараптагы эки тууралагычты бирдей тууралоо керек.

Тууралагандан кийин так жөндөө үчүн полдун тегиздигине жараша чуркоо платформасынын ортоңку бөлүгүндөгү тууралоочу таяныч бутчаны буруңуз. Бардык тууралоочу таяныч бутчалар полго тийип турганына ынаныңыз. Антпесе машыгуу учурунда бөтөн үн чыгышы жана колдонуучу жаракат алышы мүмкүн.



Сүрөттө:

- 1. Тууралоочу таяныч бутчаны буруңуз
- 2. Тууралоочу таяныч бутча

Сактык эскертүүсү! Тренажёрду катуу полдо колдонуу сунушталат. Катуу эмес беттерде, мисалы, килемдерде колдонгондо тренажёр жумшак материалдарга сүрүлбөшү жана бузулбашы үчүн чуркоо платформасынын алдыңкы эңкейишин көбөйтүңүз.

ДИСПЛЕЙДИН ФУНКЦИЯЛАРЫ

Функция	Сүрөттөмөсү
Time Display	Убакыт индикатору күйүп турганда машыгуунун учурдагы убактысы көрсөтүлөт.
Speed Display	Ылдамдык индикатору күйүп турганда учурдагы кыймыл ылдамдыгы көрсөтүлөт.
Distance Display	Аралык индикатору күйүп турганда аралыктын учурдагы мааниси көрсөтүлөт.
Calorie Display	Калория индикатору күйүп турганда калориянын учурдагы мааниси көрсөтүлөт.

Функция	Сүрөттөмөсү
Vibration Mode Display	Дирилдөө режиминин төрт деңгээл индикаторунун бири күйгөндө, дирилдөөнүн тиешелүү деңгээли иштетилет: үстүнөн ылдый карай Level 1 / Level 2 / Level 3 / Level 4. Дирилдөө функциясынын убакыт чеги 5 мүнөт жана убакыт бүткөндө автоматтык түрдө токтойт.

Сунуш: Машыгуудан мурун жылытуу үчүн дирилдөөнү 5–10 мүнөт колдонуңуз. Дирилдөөнүн үзгүлтүксүз максималдуу убактысы 20 мүнөт менен чектелген. Дирилдөө функциясын тез-тез жана узак колдонуудан качыңыз, анткени бул кыймылдаткычтын кызмат мөөнөтүн кыскартышы мүмкүн.

Баскычтардын функциялары

Белгилениши	Аталышы	Сүрөттөмөсү
▶	Start/Pause	Тренажёр кыймылсыз турганда чуркоо жолун иштетүү жана басуу режимин күйгүзүү үчүн бул баскычты басыңыз. Ылдамдыкты көбөйтүү үчүн + баскычын, азайтуу үчүн - баскычын басыңыз. Тренажёр иштеп жатканда ишти тындыруу үчүн Start/Pause баскычын бир жолу басыңыз. Ишти улантуу үчүн Start/Pause баскычын дагы бир жолу басыңыз. Тренажёрду толук токтотуу үчүн басуу режиминен чыгып, күтүү режимине өтүү үчүн Stop баскычын басыңыз.
■	Stop	Иштөө учурунда бул баскычты басыңыз. Чуркоо жолу токтоп, күтүү режимине өтөт жана бардык маалыматтар нөлдөнөт.
M	Mode Button M	Күтүү режиминде тескери эсептөөсү бар үч машыгуу режиминин ортосунда кезектешип которулуу үчүн бул баскычты басыңыз: убакыт, аралык жана калория.
↔	Vibration Button	Күтүү режиминде дирилдөө функциясын иштетүү үчүн бул баскычты басыңыз. Тренажёр дирилдөө режимине өтөт жана экранда демейки боюнча Level 1 көрсөтүлөт. Үстүнөн ылдый карай индикаторлор дирилдөө жыштыгынын төрт түрдүү эффектиси бар Level 1 / Level 2 / Level 3 / Level 4 деңгээлдерине туура келет. Level 1ден Level 4кө чейин өйдө которулуу үчүн + баскычын басыңыз; Level 4төн Level 1ге чейин ылдый которулуу үчүн - баскычын басыңыз. Дирилдөө функциясы 5 мүнөттүк таймер менен иштейт жана убакыт бүткөндө автоматтык түрдө токтойт. Эгер тренажёр иштеп жатса, ишти тындыруу үчүн Start/Pause баскычын бир жолу басыңыз. Улантуу үчүн Start/Pause баскычын дагы бир жолу басыңыз. Толук токтотуу үчүн дирилдөө режиминен чыгып, күтүү режимине өтүү үчүн Stop баскычын басыңыз.

Белгилениши	Аталышы	Сүрөттөмөсү
	Speed +	Кыймыл ылдамдыгын көбөйтүү үчүн иштөө учурунда бул баскычты басыңыз.
	Speed -	Кыймыл ылдамдыгын азайтуу үчүн иштөө учурунда бул баскычты басыңыз.

Маанилүү эскертме: Дирилдөө функциясын чуркоо платформасы толук тегизделгенде, башкача айтканда, эңкейиштин биринчи абалында турганда гана колдонуу керек.

КАТА КОДДОРУ ЖӨНҮНДӨ МААЛЫМАТ

Ката коду	Катанын сүрөттөмөсү	Бузукуту оңдоо
E1	Байланыш катасы	Мүмкүн болгон себеп: электр башкаруу блогу менен консолдун ортосундагы байланыш үзүлгөн. Консол менен төмөнкү контроллердин ортосундагы байланыш кабелинин ар бир туташуу чекитин текшерип, бардык башкаруу зымдары толук сайылганына ынаныңыз. Консол менен контроллердин ортосундагы туташтыруучу зым бузулган-бузулбаганын текшериңиз; зарыл болсо, туташтыруучу зымды алмаштырыңыз.
E2	Кыймылдаткыч табылган жок	Мүмкүн болгон себеп: кыймылдаткычтын зымы туура туташканын текшерип, кыймылдаткычтын зымын кайра туташтырыңыз. Кыймылдаткыч бузулган-бузулбаганын жана бөтөн жыт чыгып жаткан-жатпаганын текшериңиз; бузук болсо, кыймылдаткычты алмаштырыңыз.
E5	Ток боюнча ашыкча жүктөөдөн коргоо	Мүмкүн болгон себеп: уруксат берилген жүктөмдүн ашып кетиши ашыкча токту пайда кылып, системанын өзүн-өзү коргоосун иштетет; же чуркоо жолунун бир бөлүгү кыпчылып калып, кыймылдаткычты бөгөттөйт жана ашыкча жүктөөгө, ашыкча токко жана системанын өзүн-өзү коргоосунун иштешине алып келет. Чуркоо жолун кайра тууралап, аны кайра иштетиңиз. Мындан тышкары, иштөө учурунда кыймылдаткычтан бөтөн үн же күйүк жыты чыгып жаткан-жатпаганын текшериңиз; зарыл болсо, кыймылдаткычты алмаштырыңыз. Ошондой эле контроллерден күйүк жыты чыгып жаткан-жатпаганын текшериңиз; зарыл болсо, контроллерди алмаштырыңыз. Же болбосо кубат чыңалуусу талап кылынган мүнөздөмөдөн айырмаланган-айырмаланбаганын жана өтө төмөн эмес экенин текшериңиз; туура чыңалууда ишин кайра текшериңиз.

Ката коду	Катанын сүрөттөмөсү	Бузукту оңдоо
E6	Чыңалуунун секиришинен / төмөндөшүнөн коргоо	Мүмкүн болгон себеп: кубат чыңалуусу кадимки мааниден 50%дан төмөн эмес экенин текшериңиз. Туура чыңалууда ишин кайра текшериңиз. Контроллерден бөтөн жыт чыгып жаткан-жатпаганын текшериңиз; зарыл болсо, контроллерди алмаштырыңыз. Кыймылдаткычтын зымы туура туташканын текшерип, кыймылдаткычтын зымын кайра туташтырыңыз.
E8	Кыймылдаткычты температура боюнча коргоо, өчүрүү	Мүмкүн болгон себеп: кыймылдаткычтын өтө жогорку температурасы орнотулган термоөчүргүчтүн иштешине алып келет. Башкаруу системасы E008 ката кодун көрсөтөт жана кыймылдаткычты күйүп кетүүдөн коргоо үчүн ишин токтотот. Кыймылдаткычтын температурасы төмөндөгөндөн кийин тренажёр автоматтык түрдө кадимки абалына кайтат.

КАМ КӨРҮҮ, САКТОО ЖАНА ТЕХНИКАЛЫК ТЕЙЛӨӨ

Маанилүү! Тренажёрдун кызмат мөөнөтүн узартуу үчүн ар бир 1–1,5 саат иштөөдөн кийин он мүнөттүк тыныгуу жасоо сунушталат.

Техникалык тейлөө

Үзгүлтүксүз тазалоо

Тазалоодон мурун кубатты өчүрүңүз жана электр бөлүктөрүнө ным тийбеши үчүн суу менен самындуу эритмени мүмкүн болушунча аз колдонуңуз.

Чуркоо тасмасын жана тренажёрдун башка бөлүктөрүн үзгүлтүксүз тазалап туруңуз. Ар бир машыгуудан кийин тренажёрду, анын ичинде консолду, суюк самын эритмеси менен сүртүп, андан кийин кургак чүпүрөк менен кылдат сүртүңүз. Жөнөкөй кам көрүү жабдуунун сырткы көрүнүшүн көп жылдар бою мыкты сактоого мүмкүндүк берет. Абразивдүү же катуу щеткаларды жана кездемелерди колдонбоңуз, анткени бул жабдуунун бетин бузушу мүмкүн. Жабдуунун бетине тазалоочу каражат же суюктук тийгизбеңиз. Тренажёрду тазалоо үчүн күчтүү химиялык препараттарды же эриткичти колдонбоңуз.

Эскертүү: Бул модель бышык материалдардан жасалган. Пластик элементтер бекем жана химиялык жактан туруктуу АБС-полимерден, алкак — дат басуудан коргоо үчүн өнөр жайлык порошок жабуусу бар өтө бекем болоттон жасалган, ал эми металл тетиктердин дат басууга каршы жабуусу бар. Бирок тренажёрдун бетинде топтолгон тер өз убагында тазаланбаса, материалдар үчүн өтө зыяндуу болушу мүмкүн экенин эске алуу маанилүү.

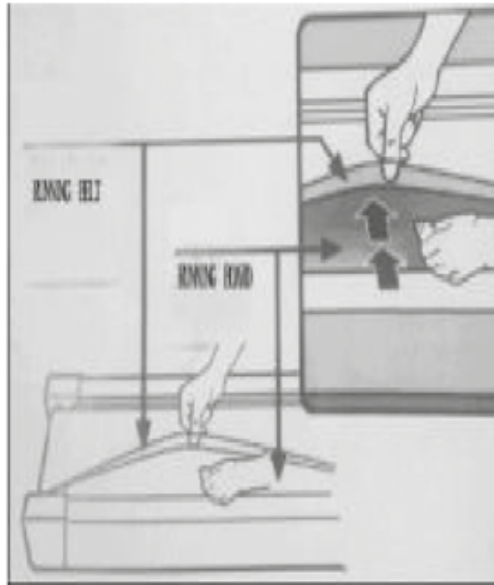
Чуркоо тасмасын майлоо

Өндүрүүчү сунуштаган майлоочу материалдарды гана колдонуңуз, мисалы, чуркоо жолдору үчүн силикон майлагыч. Башка түрдөгү жана курамдагы майлагычтар жабдууну бузушу мүмкүн.

Майлоонун жыштыгы

- Сейрек колдонуу (жумасына 3 сааттан аз): майлоо 10 айда бир жолу жүргүзүлүшү керек.
- Тез-тез колдонуу (жумасына 7 сааттан көп): майлоо ар бир 2–5 айда жүргүзүлөт.

Майлоо тартиби



Тасманы көтөрүп, майлагычты тасманын бүт узундугу боюнча бирдей жайыңыз.

Майлагычты сүрткөндөн кийин чуркоо жолун 4–5 км/саат ылдамдыкта күйгүзүп, майлагыч дека боюнча бирдей жайылышы үчүн анын үстүндө бир нече мүнөт басыңыз.

Ашыкча майлоодон качуу

Майлагычты ашыкча сүртпөңүз, анткени бул тасманы өтө тайгак жана коркунучтуу кылышы мүмкүн. Ашыкча майлагычты таза сүлгү менен алып салуу керек.

Тасманы тууралоо

Эскирүүнүн алдын алуу жана коопсуз колдонууну камсыз кылуу үчүн чуркоо тасмасынын тартылышын жана абалын текшерип, тууралап туруңуз.

Тасманын абалын текшерүү

Чуркоо жолу тегиз бетке орнотулганына ынаныңыз. Чуркоо тасмасын 3–8 км/саат ылдамдыкта иштетип, анын кыймылын байкаңыз. Эгер тасма солго же оңго жылса, анын абалын тууралоо үчүн тууралоочу болтторду колдонуңуз.



Сүрөттө:

1. Тасма солго жылганда
2. Тасма оңго жылганда

Тасма солго жылганда

- Сол тууралоочу болтту саат жебеси боюнча 1/2 айланууга бураңыз.
- Андан кийин оң тууралоочу болтту саат жебесине каршы 1/2 айланууга бураңыз.
- 1–2 мүнөттөн кийин тасманын абалын текшериңиз. Эгер тасма ортого кайтпаса, жол-жобону кайталаңыз.

Тасма оңго жылганда

- Оң тууралоочу болтту саат жебеси боюнча 1/2 айланууга бураңыз.
- Андан кийин сол тууралоочу болтту саат жебесине каршы 1/2 айланууга бураңыз.
- 1–2 мүнөттөн кийин тасманын абалын текшериңиз. Зарыл болсо, тууралоону кайталаңыз.

Тасманын тартылышын тууралоо

- Эгер тасма начар тартылса, иштөө учурунда тайгаланып кетиши мүмкүн. Тартылышын текшерүү үчүн чуркоо жолун 1 км/саат ылдамдыкта иштетип, тасманы бутуңуз менен бир аз басыңыз.
- Эгер тасма токтоп, бирок кыймылдаткыч жана роликтер иштей берсе, демек тартылуу бошоңдоп калган жана аны тартуу керек.
- Тасманын эки учундагы тууралоочу болтторду саат жебеси боюнча 1/2 айланууга бураңыз. Бирдей тартылуу үчүн болтторду бирдей санда бураганыңызга ынаныңыз.
- Тартылышын кайра текшерип, тасма тайгаланбай жатканына, бирок ашыкча тартылбаганына ынаныңыз.

Ашыкча тартылуудан качуу

- Чуркоо тасмасын ашыкча тартпаңыз, анткени бул алдыңкы жана арткы роликтердин подшипниктерине ашыкча басым түшүрүп, кычыраганга жана тетиктердин тез эскиришине алып келиши мүмкүн.

- Туура тартылуу — бул тасманын четтерин эки тараптан тең 50–70 мм га бир аз көтөрө алганыңызды билдирет.

Тренажёрду сактоо

Сактоонун жана колдонуунун сунушталган шарттары

- Температура: +10...+35 °C.
- Нымдуулук: 50–75 %.
- Шарттарга ылайыкташуу: эгер тренажёр төмөнкү температурада же жогорку нымдуулукта сакталса (конденсаттын издери бар), колдонуудан мурун аны кадимки шартта кеминде 2–4 саат кармоо керек. Ушундан кийин гана тренажёрду колдонууга киришсе болот.

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 керек. Жылытуу денени жылытууга, булчуңдарды созууга жана организмдин катуураак көнүгүүлөргө ыңгайлашуусуна жардам берет. Көнүгүүнүн аягында жылытууну кайталоо булчуңдагы оорууну басаңдатууга жардам бериши мүмкүн.

Төмөнкү схемага ылайык тиешелүү жылытуу жана эс алдыруучу көнүгүүлөрдү аткарууну сунуштайбыз:



Башты айландыруу

Адегенде башыңызды оң ийниңизге карай ийип, моюнуңузду 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.



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 түздөп, сол бутуңузду бүгүңүз, сол колуңуз менен кыңыраңыздан кармап, сол таманыңыз денеңизге мүмкүн болушунча жакын, ал эми таманыңыз оң сандын ички тарабына тийип турушу үчүн ичкери түртүңүз. Андан кийин денеңизди алдыга басып, бут учуна тийүү үчүн сол жана оң колуңузду алдыга созуңуз, басым канчалык күчтүү болсо, ошончолук жакшы. Бул абалда 15 секунд туруп, 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.

Genau кепилдик барагы толугу менен

ТЕХНИКАЛЫК ПАРАМЕТРЛЕР

Параметр	Мааниси
Номиналдык чыңалуу	AC 220–240 V
Номиналдык жыштык	50–60 Hz
Кыймылдаткычтын кубаттуулугу	2,25 а.к.
Ылдамдык	1,0–10 км/саат
Чуркоо тасмасынын өлчөмү	950×400 мм
Колдонуучунун макс. салмагы	110 кг
Функциялары	Чуркоо

Өндүрүүчү: Zhejiang Lijiujia Sports Equipment Co., Ltd. No.88 Yuegui South Road, Xicheng Street, Yongkang, Zhejiang, 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