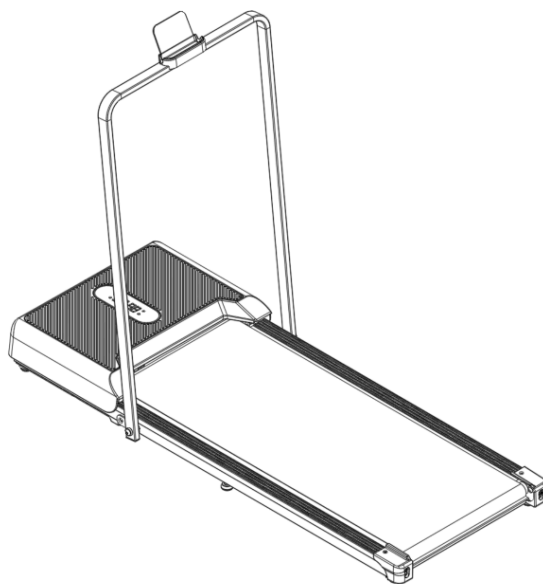


# Genau Twin Motion электр чуркоо жолу-виброплатформа

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

## САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Genau Twin Motion 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.

**Көңүл буруңуз!** Виброплатформаны колдонууну баштоодон мурун коопсуздук эрежелери менен кылдат таанышып чыгыңыз. Бул сунуштарды сактоо жаракат алуу коркунучун азайтууга жана машыгууну ыңгайлуураак кылууга жардам берет.

## **Колдонуудан мурун дарыгер менен кеңешүүсү зарыл болгон адамдар**

Виброплатформада машыгууну баштоодон мурун, колдонуучу төмөнкү учурларда дарыгер менен кеңешүүсү зарыл:

- медициналык көзөмөлдө болсо же өзүн жаман сезсе;
- онкологиялык оорусу болсо;
- кош бойлуу болсо же этек кир учурунда болсо;
- жүрөк оорулары же остеопороз менен жапа чексе;
- кардиостимулятору же башка импланттары болсо;
- 10 жаштан кичүү же 60 жаштан улуу болсо;
- протези болсо же басууда кыйынчылык тартса;
- дирилдөөнү (вибрацияны) же катуу физикалык жүктөмдөрдү начар көтөрсө;
- кант диабети же кан айлануу оорулары болсо.

## **Машыгуу учурунда коопсуз колдонуу эрежелери**

Машыгууну баштоодон мурун металл жана учтуу буюмдарды чечип коюңуз: зер буюмдарды, мобилдик телефонду, ачкычтарды, бычактарды жана ушул сыяктуу башка буюмдарды. Виброплатформаны колдонуу учурунда төмөнкүлөргө тыюу салынат:

- тамеки тартууга;
- платформаны башка медициналык шаймандар менен бир убакта колдонууга;
- түзмөктү медициналык максатта колдонууга;
- виброплатформаны тамак жегенден же суу ичкенден кийин дароо колдонууга;
- конструкциянын жылчыктарына манжаларды же бөтөн буюмдарды салууга;
- түзмөктү эки адамга бир убакта колдонууга.
- Виброплатформаны балдардан жана үй жаныбарларынан алыс кармаңыз.

- Колдонуучунун жол берилген максималдуу салмагы — 110 кг. Эгер колдонуучунун салмагы бул чектен ашса, виброплатформаны колдонууга тыюу салынат.

## **Колдонууну качан дароо токтотуу керек**

Төмөнкү учурларда виброплатформаны колдонууну дароо токтотуңуз:

- корпуска же пультка суу же башка суюктук тийсе;
- түзмөктүн корпусу бузулса;
- иштөө учурунда бөтөн үн пайда болсо;
- машыгуу учурунда ооруган сезимдер пайда болсо;
- түзмөктүн иштешинде мүчүлүштүктөр болсо;
- түзмөккө чагылган тийсе.
- Оору, ыңгайсыздык, баш айлануу пайда болсо же ал-абалыңыз начарласа, машыгууну токтотуп, зарыл болсо дарыгерге кайрылыңыз.

## **Көнүгүүлөрдү аткарууда дененин коопсуз абалдары**

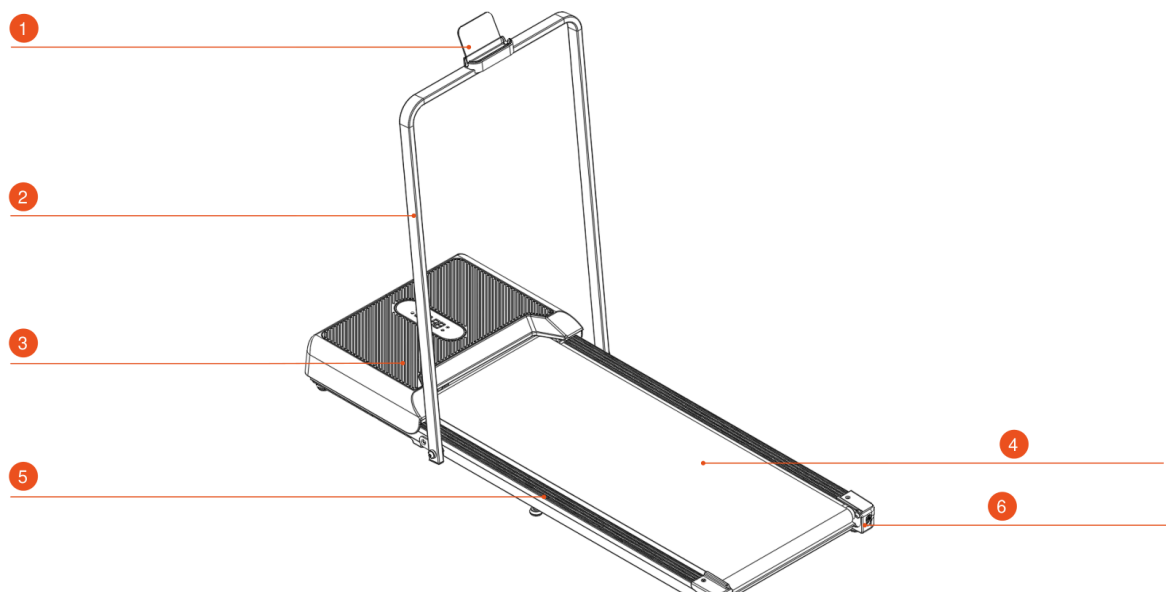
Машыгуу учурунда дененин туруктуу жана көзөмөлдөнгөн абалдарын гана колдонуңуз. Жол берилген негизги абалдар:

- буттар ийин кеңдигинде, платформада туруу;
- тизелер бүгүлгөн абал;
- колго таянып денени көтөрүү (отжимание) абалы;
- шыйрак үчүн көнүгүүлөр;
- колдор менен платформага таянып, белден ийилүү;
- бир бутта туруу;
- платформада отурган абал;
- буттарды платформага коюп, отургучта отуруу.
- Көнүгүүлөрдү аткарууда тең салмактуулукту сактаңыз, кескин кыймылдарды жасабаңыз жана ал-абалыңызга жана физикалык даярдыгыңызга ылайык келген дирилдөө деңгээлин тандаңыз.

---

## **БУЮМДУН КЫСКАЧА СҮРӨТТӨМӨСҮ**

**Бир функциялуу үй электр чуркоо жолу**



Сүрөттө:

- 1. Кармагыч
- 2. Тирөөч
- 3. Кыймылдаткычтын капкагы
- 4. Чуркоо тасмасы
- 5. Капталдагы жапкыч
- 6. Учтагы бөкө

### Аксессуарлардын тизмеси

| № | Аталышы              | Бирдиги | Саны |
|---|----------------------|---------|------|
| 1 | Чогултулган тренажёр | топтом  | 1    |
| 2 | Аксессуарлар пакети  | топтом  | 1    |

### Тирөөч функциясы бар аксессуарлар топтому

| № | Аталышы                     | Бирдиги | Саны |
|---|-----------------------------|---------|------|
| 1 | 5 мм ички алты кырдуу ачкыч | даана   | 1    |
| 2 | Алыстан башкаруу пульту     | даана   | 1    |
| 3 | M5×10 бурама                | даана   | 2    |
| 4 | M8×16 бурама                | даана   | 2    |
| 5 | Майлоочу май                | даана   | 1    |
| 6 | Колдонуучунун колдонмосу    | даана   | 1    |

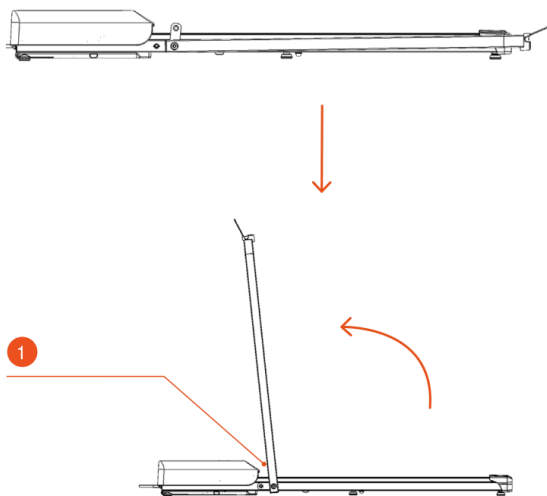
| № | Аталышы  | Бирдиги | Саны |
|---|----------|---------|------|
| 7 | Кармагыч | даана   | 1    |

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

## ОРНОТУУ БОЮНЧА НУСКАМА

Чуркоо жолунун тирөөчүн төмөнкү кадамдарга ылайык орнотуу керек:

### КАДАМ 1

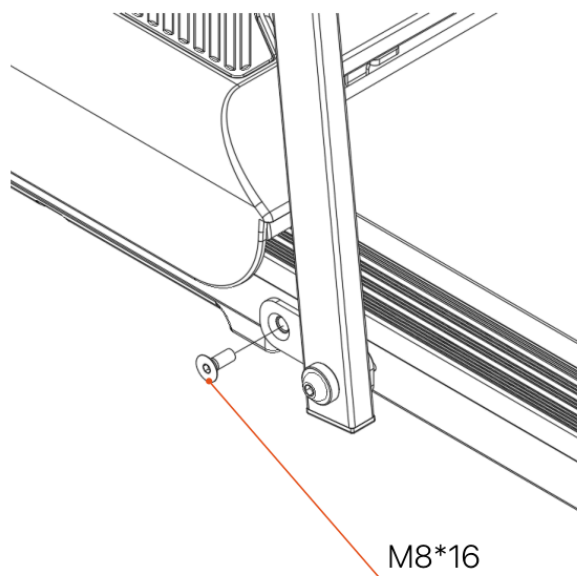


Сүрөттө:

**1.** Колуңузду сактаңыз!

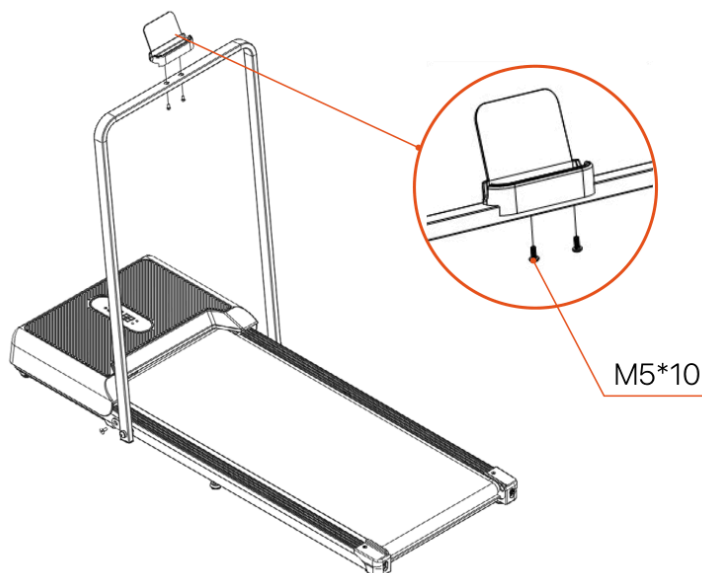
Тренажёрду таңагынан чыгарып, полго түз жаткырыңыз, андан кийин тирөөчтөрдү өйдө көтөрүп, туруктуу абалда кармап туруңуз. Этаят болуңуз: колуңузду тренажёрдун төмөнкү бөлүгүндөгү бүктөлүүчү бөлүк менен кысып албаңыз.

## КАДАМ 2



5 мм алты кырдуу ачкычтын жардамы менен тирөөчтү M8×16 бурама менен бекитиңиз.

## КАДАМ 3



Кармагычты тирөөчкө бекитүү үчүн бурагычтын жардамы менен M5×10 бурмаларын бекем бураңыз.

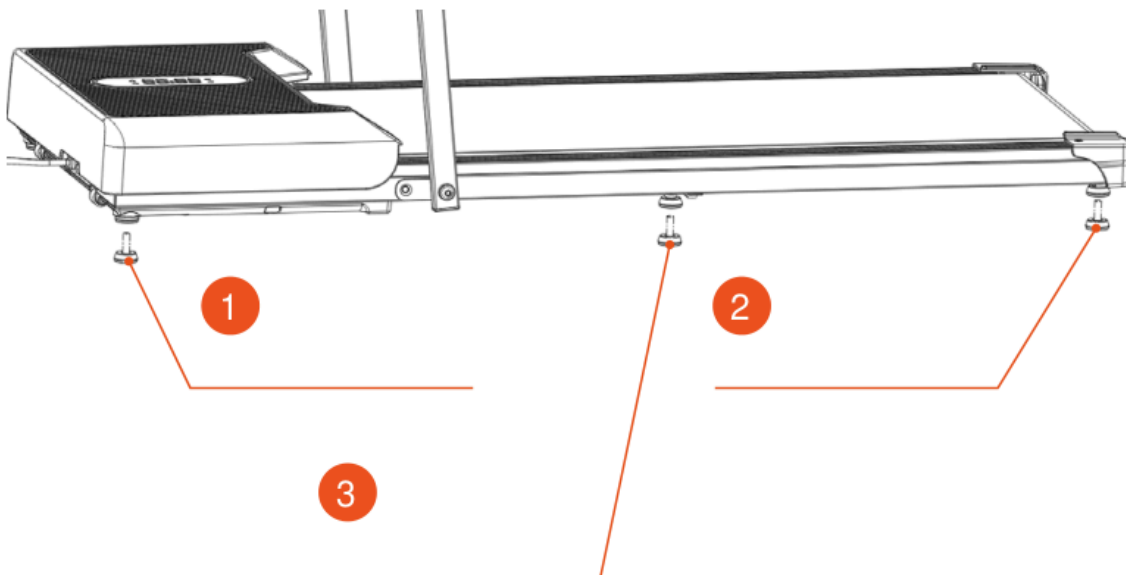
## Тренажёрдун деңгээлин полго карата тууралоо ыкмасы

Эгер тренажёр менен полдун ортосунда боштук болсо, тренажёр полго тыгыз тийип турушу үчүн анын ортоңку жана арткы бөлүгүндө жайгашкан таяныч бутчаларды туураласа болот.

**Эскертүү:** Тууралоочу таяныч бутча менен полдун ортосундагы боштук тренажёрдун туруксуздугуна алып келиши мүмкүн.

## Тренажёрдун деңгээлин тууралоонун сүрөттөмөсү

Чуркоо жолунун тууралоочу таяныч бутчаларын полдун тегиздигине жараша буруп, тиешелүү тууралоону аткаrsa болот. Бардык таяныч бутчалар полго тийип турганына ынаныңыз. Антпесе кыймыл учурунда бөтөн үндөр чыгышы, ошондой эле тренажёр керексизден бузулушу же колдонуучу жаракат алышы мүмкүн.



Сүрөттө:

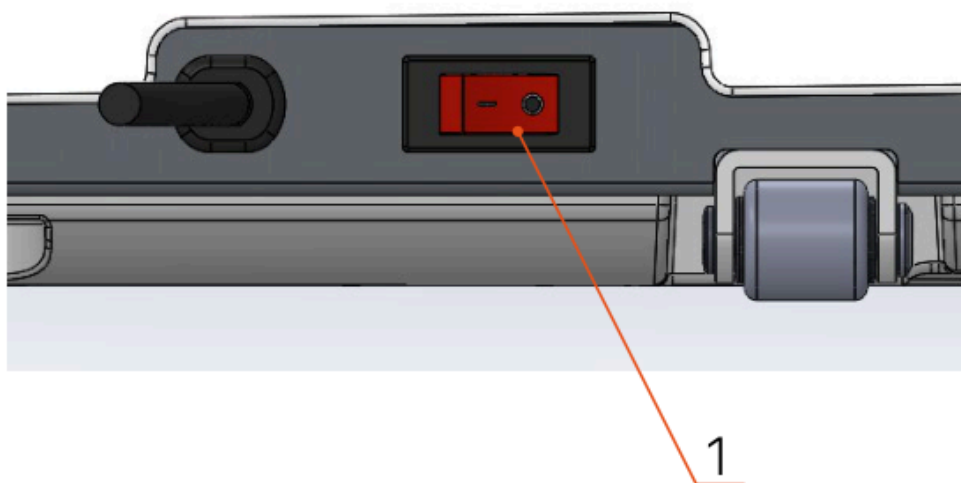
1. Тууралоочу таяныч бутча
2. Тууралоочу таяныч бутча
3. Тууралоочу таяныч бутча

**Эскертүү:** Колдонуунун сунушталган шарты — катуу беттерде, мисалы, бетондо. Катуу эмес беттерде, мисалы, килемдерде колдонгондо, катуу эмес беттин жумшак материалдарына сүрүлүүдөн качыңыз, анткени бул тренажёрдун керексизден бузулушуна алып келиши мүмкүн.

## КОЛДОНУУ БОЮНЧА НУСКАМА

### Арыктоо үчүн дирилдөөсү бар электр чуркоо жолун колдонуу

Электр зымын туташтырып, кызыл кубат которгучун күйгүзүңүз (1). Индикатор күйөт, үн сигналы угулат, андан кийин экран күйөт.



**Эскертүү:** Кубат которгучу тренажёрдун алдыңкы бөлүгүндө жайгашкан.

## Алыстан башкаруу пульту менен башкаруу

Кубатты күйгүзгөндөн кийин жеке жупташтырууну аткаруу үчүн алыстан башкаруу пультундагы GO баскычын басып, болжол менен 7 секунд кармап туруңуз. Зуммердин катары менен угулган бир нече үн сигналы жупташтыруу ийгиликтүү өткөнүн билдирет. Эгер катары менен үн сигналдары угулбаса, жупташтыруу аткарылган жок. Ийгиликтүү жупташтыруудан кийин чуркоо жолун пульт менен башкарса болот, кийинки колдонууда кайра жупташтыруунун кереги жок.

## ДИСПЛЕЙДИН ФУНКЦИЯЛАРЫ

- Чуркоо жолунун жана арыктоо үчүн дирилдөөнүн функциялары бир жалпы экранды колдонот. Ылдамдык, убакыт, аралык жана калориялар экранда кезек-кезеги менен көрсөтүлөт. Дирилдөө функциясы 15 мүнөттүк таймер менен иштейт жана убакыт бүткөндө автоматтык түрдө токтойт.

| Аталышы                 | Сүрөттөмөсү                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Time / Distance Display | Убакыт же аралык индикатору күйүп турганда, экран тиешелүүлүгүнө жараша машыгуунун учурдагы убактысын же аралыкты көрсөтөт. |
| Speed Display           | Ылдамдык көрсөтүлгөндө чуркоо жолунун индикатору күйөт, ал эми экранда ылдамдыктын учурдагы мааниси көрсөтүлөт.             |
| Treadmill display       | Чуркоо жолунун индикатору күйүп турганда, чуркоо жолунун функциясы иштеп жатат.                                             |
| Calorie Display         | Калория индикатору күйүп турганда, экран сарпталган калориялардын учурдагы маанисин көрсөтөт.                               |

| Аталышы                | Сүрөттөмөсү                                                                      |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Vibration mode display | Арыктоо үчүн дирилдөө индикатору күйүп турганда, дирилдөө функциясы иштеп жатат. |

## ПУЛЬТТУН ФУНКЦИЯЛАРЫ

- Алыстан башкаруу пультунун функционалдык баскычтары жогорку жана төмөнкү бөлүктөргө бөлүнгөн.
- Жогорку бөлүктөгү кара баскычтар чуркоо жолунун функциясын башкаруу үчүн колдонулат.

| Аталышы | Сүрөттөмөсү                                                                                                                                       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S+      | Чуркоо ылдамдыгын көбөйтүү үчүн иштөө учурунда бул баскычты басыңыз.                                                                              |
| S-      | Чуркоо ылдамдыгын азайтуу үчүн иштөө учурунда бул баскычты басыңыз.                                                                               |
| GO      | Чуркоо жолун иштетүү үчүн токтоп турган режимде бул баскычты басыңыз.                                                                             |
| STOP    | Чуркоо жолун токтотуу үчүн иштөө учурунда бул баскычты басыңыз.                                                                                   |
| 6       | Иштөө учурунда бул баскычты бассаңыз, чуркоо жолу 6 км/саат ылдамдыкта иштейт.                                                                    |
| 9       | Иштөө учурунда бул баскычты бассаңыз, чуркоо жолу 9 км/саат ылдамдыкта иштейт.                                                                    |
| V+      | Дирилдөө деңгээлин көбөйтүү үчүн дирилдөө функциясы иштеп жатканда бул баскычты басыңыз.                                                          |
| V-      | Дирилдөө деңгээлин азайтуу үчүн дирилдөө функциясы иштеп жатканда бул баскычты басыңыз.                                                           |
| Mode    | Тескери эсептөөнүн үч режиминин ортосунда кезек-кезеги менен которулуу үчүн күтүү режиминде бул баскычты басыңыз: убакыт, аралык жана калориялар. |
| Start   | Дирилдөө функциясын иштетүү үчүн токтоп турган режимде бул баскычты басыңыз.                                                                      |
| Stop    | Дирилдөө функциясын токтотуу үчүн иштөө учурунда бул баскычты басыңыз.                                                                            |

**Эскертүү:** Төмөнкү бөлүктөгү кызыл баскычтар арыктоо үчүн дирилдөө функциясын башкарат.

# КАТАЛАР ТАБЛИЦАСЫ ЖАНА АЛАРДЫ ОҢДОО ЖОЛДОРУ

| Ката коду | Көйгөйдүн сүрөттөмөсү                                                                       | Мүмкүн болгон себеп                                                                           | Чечим                                                                                   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| E1        | Байланыш катасы, консолдо көрсөтүлөт                                                        | Электрондук эсептегичтин жана драйвердин сигнал зымдары туура эмес туташтырылган же бузулган. | Сигнал зымынын бардык туташтыргычтарын кайра туташтырыңыз же сигнал зымын алмаштырыңыз. |
|           |                                                                                             | Электрондук консолдогу байланыш чынжырынын бузулушу.                                          | Консолду алмаштырыңыз.                                                                  |
|           |                                                                                             | Драйвердеги байланыш чынжырынын бузулушу.                                                     | Драйверди алмаштырыңыз.                                                                 |
| E2        | Ток боюнча ашыкча жүктөөдөн коргоо иштеди, консолдо көрсөтүлөт                              | Ашыкча жүктөм менен узак иштөөдөн улам кыймылдаткычтын ороосу ысып кетип, бузулган.           | Кыймылдаткычты алмаштырыңыз.                                                            |
|           |                                                                                             | Драйвердин бузулушу.                                                                          | Драйверди алмаштырыңыз.                                                                 |
|           |                                                                                             | Катуу жүктөмдө кескин токтоо.                                                                 | Кайра колдонуудан мурун кубатты өчүрүп, кайра иштетиңиз.                                |
| E3        | Ашыкча жүктөөдөн коргоо иштеди, же кыймылдаткычтын үч фазалык зымынын экөө/үчөө ажыратылган | Катуу жүктөмдө кескин токтоо.                                                                 | Кайра колдонуудан мурун кубатты өчүрүп, кайра күйгүзүңүз.                               |
|           |                                                                                             | Чуркоо жолунун ашыкча жүктөлүшү.                                                              | Чуркоо тасмасы кыпчылып калган-калбаганын текшериңиз.                                   |
|           |                                                                                             | Кыймылдаткычтын үч фазалык зымынын экөө же үчөө ажыратылган.                                  | Кыймылдаткыч зымынын сайгычын драйверге кайра туташтырыңыз.                             |
|           |                                                                                             | Ашыкча жүктөм менен узак иштегенде ысып кетүүдөн улам кыймылдаткычтын ороосу бузулган.        | Кыймылдаткычты алмаштырыңыз.                                                            |
|           |                                                                                             | Драйвердин бузулушу.                                                                          | Драйверди алмаштырыңыз.                                                                 |

| Ката коду | Көйгөйдүн сүрөттөмөсү                            | Мүмкүн болгон себеп                                                                                  | Чечим                                                                                                                                           |
|-----------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E10       | Ысып кетүүдөн коргоо иштеди, консолдо көрсөтүлөт | Кыймылдаткычтын ашыкча жүктөм менен узак иштеши.                                                     | Колдонууну бир азга токтотуп, кыймылдаткыч муздаганча күтүңүз, андан кийин кубатты кайра күйгүзүңүз.                                            |
|           |                                                  | Драйвердин бузулушу.                                                                                 | Драйверди алмаштырыңыз.                                                                                                                         |
| E11       | Консолдун төмөн чыңалуудан коргоосу иштеди       | Өзгөрмө ток тармагынын чыңалуусу өтө төмөн.                                                          | Өзгөрмө ток тармагынын чыңалуусун текшериңиз.                                                                                                   |
|           |                                                  | Драйвердин бузулушу.                                                                                 | Драйверди алмаштырыңыз.                                                                                                                         |
| E12       | Консолдун жогорку чыңалуудан коргоосу иштеди     | Өзгөрмө ток тармагынын чыңалуусу өтө жогору.                                                         | Өзгөрмө ток тармагынын чыңалуусун текшериңиз.                                                                                                   |
|           |                                                  | Драйвердин бузулушу.                                                                                 | Драйверди алмаштырыңыз.                                                                                                                         |
| E14       | Фазанын жоголуу катасы, консолдо көрсөтүлөт      | Кыймылдаткычтын фазалык зымдары ажырап калган.                                                       | Фазалык зымдарды драйверге кайра туташтырыңыз.                                                                                                  |
|           |                                                  | Тренажёрго кескин жүктөм түшкөндөн келип чыккан жалган эскертүү сигналы.                             | Кайра колдонуудан мурун кубатты өчүрүп, кайра күйгүзүңүз.                                                                                       |
|           |                                                  | Кыймылдаткычтын бузулушу.                                                                            | Кыймылдаткычты алмаштырыңыз.                                                                                                                    |
|           |                                                  | Драйвердин бузулушу.                                                                                 | Драйверди алмаштырыңыз.                                                                                                                         |
| E16       | Драйвер катасы, консолдо көрсөтүлөт              | Драйвердин бузулушу.                                                                                 | Драйверди алмаштырыңыз.                                                                                                                         |
| E07       | Ката, дирилдөө массажы режиминде көрсөтүлөт      | Кыймылдаткычтын зымдары бошоп калган же ажыраган; кыймылдаткычтын бузулушу / контроллердин бузулушу. | Кыймылдаткыч зымынын туташтыргычын кайра туташтырыңыз же кыймылдаткычты алмаштырыңыз; кыймылдаткычтын зымдары ажыраган-ажырабаганын текшериңиз. |

# 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



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

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 °С.
- 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.

---

## ЖЫЛЫТУУ ЖАНА ЭС АЛДЫРУУЧУ КӨНҮГҮҮЛӨР

Ийгиликтүү машыгуу программасы үч бөлүктөн турат: жылытуу, аэробдук көнүгүүлөр жана эс алдыруучу көнүгүүлөр.

Жылытуу — машыгуунун эң маанилүү бөлүгү жана аны ар бир машыгуудан мурун аткаруу керек. Жылытуу денени жылытууга, булчуңдарды созууга жана организмди катуураак жүктөмгө даярдоого жардам берет. Машыгуудан кийин жылытуу көнүгүүлөрүн кайталоо булчуң чыңалуусун басаңдатууга жана оорууну жеңилдетүүгө жардам берет.

Төмөндө көрсөтүлгөндөй ылайыктуу жылытуу жана эс алдыруучу көнүгүүлөрдү аткаруу сунушталат:



### 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 кычыраңыздан 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 кайрылууну 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                       |
| Ылдамдык диапозону                | 1,0–10 км/саат                 |
| Басуу аймагы                      | 405×950 мм                     |
| Жазылган абалдагы өлчөмү          | 1260×545×980 мм                |
| Колдонуучунун максималдуу салмагы | 110 кг                         |
| Дирилдөө деңгээлдери              | 1–130 деңгээл; таймер 15 мүнөт |
| Функциялар                        | Чуркоо жана дирилдөө           |

Өндүрүүчү: Zhejiang Lijiujia Sports Equipment Co., Ltd. ADD 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](http://genau.kg)