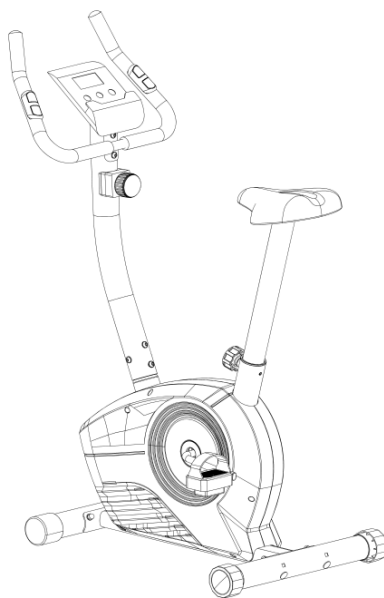


Магниттик тик велотренажёр Genau UT 210

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Genau UT 210 велотренажёрун сатып алганыңыз үчүн ыраазычылык билдиребиз. Жабдууну туура колдонуңуз — бул сиздин коопсуздугуңузду жана ден соолугуңузду камсыз кылат. Колдонуудан мурун төмөндөгү маалымат менен кылдат таанышыңыз.

Тренажёрду 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

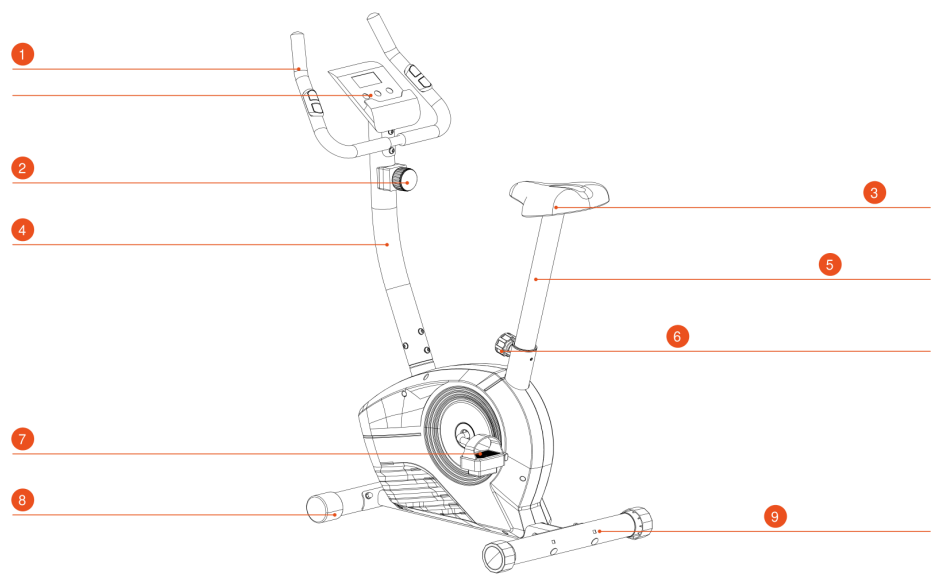
Бул бөлүмдүн котормосу азырынча текшериле элек. Расмий текст — орус тилинде.

Көңүл буруңуз! Коопсуздугуңузду камсыз кылуу жана жаракат алуудан сактануу үчүн, велотренажёрду колдонуудан мурун бул нускамаларды кылдат окуп чыгыңыз жана төмөнкү коопсуздук эскертүүлөрүнө көңүл буруңуз.

Эскертүү: Буюм долбоорлоодо жана өндүрүүдө коопсуздук жагынан кылдат ойлонулганына карабастан, төмөндөгү көрсөтмөлөрдү сөзсүз аткарыңыз. Туура эмес пайдалануунун кесепеттери үчүн биз жоопкерчилик тартпайбыз.

- Бул велотренажёр бөлмөдө гана колдонууга арналган. Аны тегиз катуу бетке орнотуп, пайдаланыңыз. Велотренажёрдун үстүнө чет буюмдарды койбоңуз.
- Тармак зымы бузулса, аны өндүрүүчүнүн адистери, тейлөө борбору же тийиштүү бөлүм алмаштырышы керек. Узак убакыт колдонулбаганда электр зымын розеткадан ажыратыңыз.
- Буюм балдар жана мүмкүнчүлүгү чектелген адамдар үчүн ылайыксыз. Өзүңүздү жаман сезсеңиз, колдонбоңуз.
- Велотренажёрду чаңдуу бөлмөдө колдонбоңуз. Нормалдуу нымдуулукту сактаңыз. Консолдун иштешине таасир этпеши үчүн статикалык электр тогунан сактаныңыз. Оригиналдуу тетиктерди гана колдонуңуз.
- Велотренажёрду жылуулук булактарынын же кыймылдуу буюмдардын жанында колдонбоңуз.
- Жылдыруудан мурун кубатты өчүрүңүз. Велосипедди өндүрүүчүнүн уруксатысыз бөлүктөргө ажыратпаңыз.
- Түймөлөнгөн кийим кийиңиз, илинип калышы мүмкүн болгон бош бөлүктөрдөн сактаныңыз.
- Өзүңүздү жаман сезсеңиз, колдонууну токтотуп, дарыгерге кайрылыңыз.
- Жерге туташтырылган розеткаларды колдонуңуз. Вилка розеткага дал келбесе, ага тийбеңиз, электрикке кайрылыңыз.
- Буюм үй шартында колдонууга арналган. Кесипкөй машыгуу жана медициналык максаттарда колдонулбайт.
- Корпусу бузулган же ширетилген жерлеринде жаракалар болгондо колдонбоңуз.
- Тамактангандан кийин, чарчаганда же ден соолугуңуз начар болгондо колдонбоңуз.
- Розеткага ийне, таштанды же суу тийгизбеңиз. Вилкага нымдуу колдор менен тийбеңиз.
- Колдонулбаганда велотренажёрду тармактан ажыратыңыз.
- Жерге туташтыруу боюнча күмөн болсо, электрикке кайрылыңыз.

БУЮМДУН КОМПОНЕНТТЕРИНИН СҮРӨТТӨМӨСҮ



5

Сүрөттө:

- 1. Руль, консоль
- 2. Тууралоочу бурама (жүктөм)
- 3. Отургуч
- 4. Тирөөч
- 5. Отургучтун түтүгү
- 6. Отургучтун бийиктигин тууралоочу бурама
- 7. Сол педаль
- 8. Алдыңкы стабилизатор
- 9. Арткы стабилизатор

Масштаб

Велотренажёрду чогултууда монтаждоону жеңилдетүү үчүн бурамалардын узундугун өлчөөгө тиркелген шкаланы колдонсоңуз болот.

Таңгактын тизмеси

№	Аталышы	Өлчөө бирдиги	Саны
1	Алкак	даана	1
2	Консоль	даана	1
3	Шаймандар топтому	топтом	1
4	Алдыңкы стабилизатор	даана	1

№	Аталышы	Өлчөө бирдиги	Саны
5	Арткы стабилизатор	даана	1
6	Отургучтун түтүгү	даана	1
7	Отургуч	даана	1
8	Тирөөч	даана	1
9	Отургучтун бийиктигин тууралоочу бурама	даана	1
10	Педаль	топтом	1

Шаймандардын тизмеси

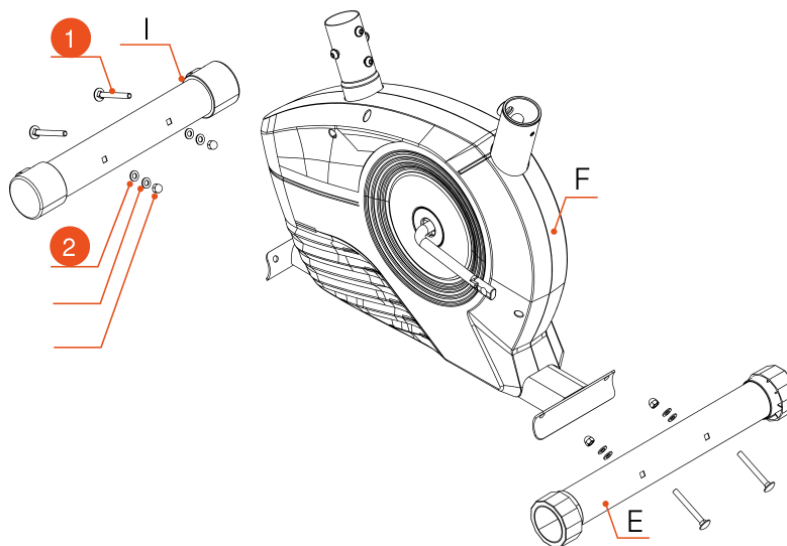
№	Аталышы	Өлчөө бирдиги	Саны
1	Алты кырдуу ачкыч (5 мм)	даана	1
2	Ачкыч	даана	1
3	Ийри шайба	даана	4
4	M8 гайка	даана	4
5	Чарчы баштуу бурама M8x75	даана	4
6	Колдонуучунун колдонмосу	даана	1
7	Пружиналуу шайба	даана	4

ЧОГУЛТУУ

Эскертүү: Чогултуу үчүн эки адам керек. Велотренажёрдун бардык бөлүктөрүн бош жерге жайгаштырып, таңгактоочу материалдарды алып салыңыз. Чогултуу аяктаганга чейин аларды ыргытпаңыз.

Чогултууда бурамалар адегенде салынат, ал эми тренажёр толук чогултулгандан кийин акырына чейин бекем бурала турат.

КАДАМ 1



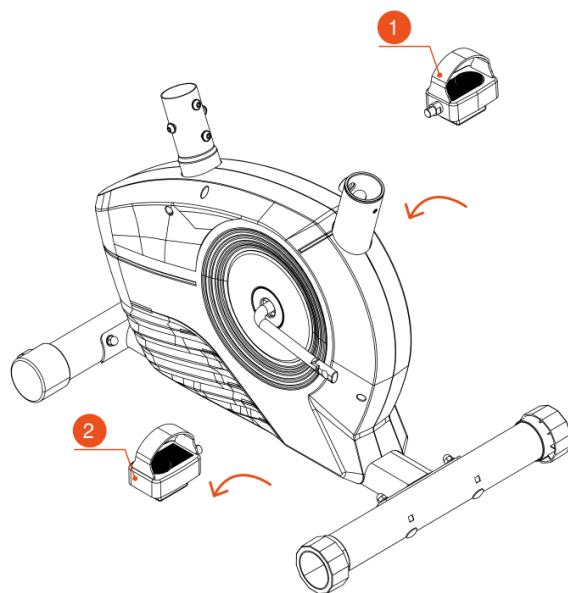
Сүрөттө:

1. Чарчы болт L-1

2. Ийри шайба L-2, пружиналуу шайба L-6, гайка L-3

- Алдыңкы стабилизатор I, арткы стабилизатор E, чарчы болт L-1, ийри шайба L-2, гайка L-3, пружиналуу шайба L-6 жана шаймандар топтомунан ачкыч L-5 алыңыз.
- Стабилизаторлорду сүрөттө көрсөтүлгөндөй орнотуп, гайка L-3 ти ачкыч L-5 менен бекем бураңыз.

КАДАМ 2



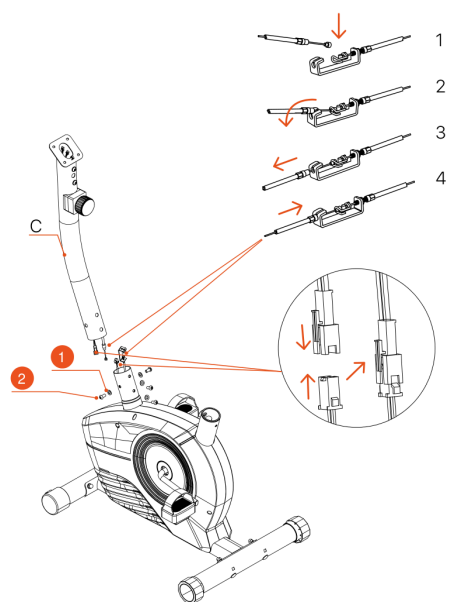
Сүрөттө:

1. Оң педаль F-15

2. Сол педаль F-19

- Сол педаль F-19 жана оң педаль F-15 алыңыз.
- Аларды сүрөттө көрсөтүлгөндөй орнотуңуз. Педалдарды жебенин багытында буруп бекитүү үчүн ачкыч F-15 колдонуңуз.

КАДАМ 3



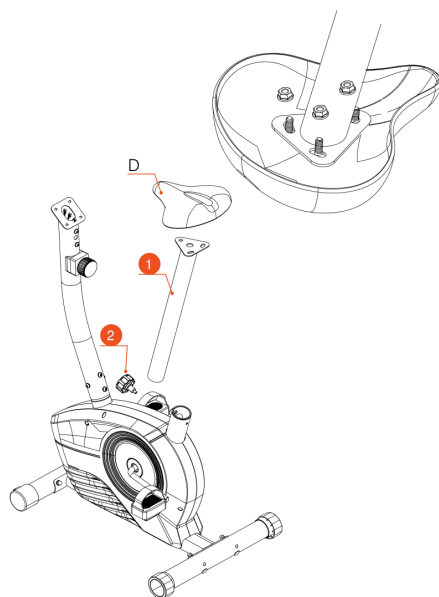
Сүрөттө:

1. Бурама F-20

2. Бурама F-21

- С тирөөчүн жана Г-сымал алты кырдуу ачкыч L-4 алыңыз. Анын жардамы менен мурунтан бекитилген F-20 жана F-21 бурамаларын чыгарыңыз. Андан кийин алкакты жана тирөөчтү үстүнкү кабель J-2 жана астыңкы кабель J-3 менен туташтырыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй: ылдамдыкты тууралоочу кабелди кабелдин астыңкы разъёмуна туташтырыңыз, тирөөчтү алкакка киргизиңиз жана F-20 менен F-21 бурамаларын ачкыч L-4 менен бекитиңиз.

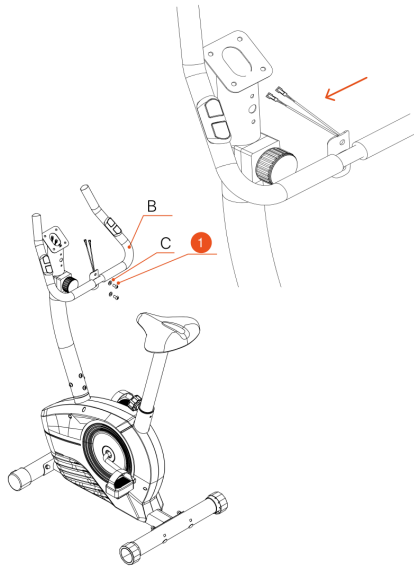
КАДАМ 4



Сүрөттө:

1. Отургучтун түтүгү
 2. Отургучтун бийиктигин тууралоочу бурама
- Отургучтун түтүгү D-1 ди алыңыз. Сүрөттө көрсөтүлгөндөй: отургучтун бийиктигин тууралоочу бурама D-2 ни чыгарыңыз, отургучтун түтүгү D-2 ни алкакка киргизиңиз, бийиктикти тууралоочу бураманы отургучтун түтүгүндөгү тиешелүү тешик жана шкала менен дал келтириңиз, андан кийин киргизип бекитиңиз.
 - D отургучун алыңыз, бурчун жана багытын тууралап, ачкыч L-5 менен бекитиңиз.

КАДАМ 5



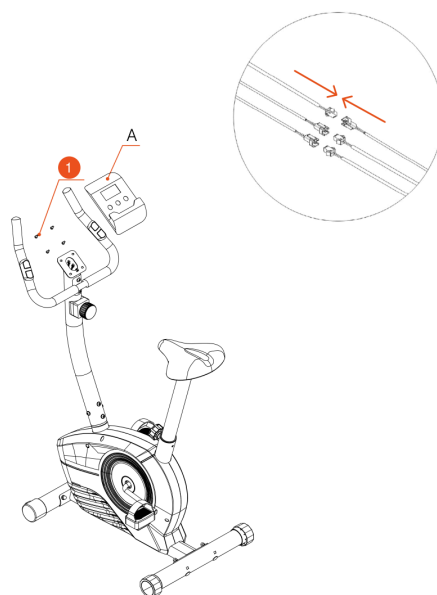
12

Сүрөттө:

1. C-1 бурамалары

- В рулун алыңыз жана мурунтан бекитилген M8×16L ×2 даана C-1, C-2 бурамаларын чыгарыңыз.
- Рулду сүрөттө көрсөтүлгөндөй орнотуңуз: C-1 жана C-2 бурамаларын тирөөчтүн тиешелүү тешиктерине дал келтирип, бекитиңиз.
- Пульсометрдин кабели J-4 ти C тирөөчүнүн тешигине туташтырыңыз, андан кийин алты кырдуу ачкыч менен бекитиңиз.

КАДАМ 6

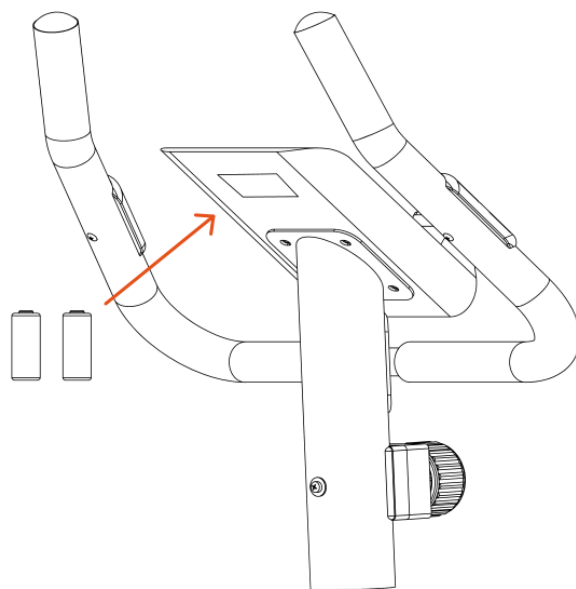


Сүрөттө:

1. Консолдун А-1 бурамалары

- А консолун алыңыз. Консолдон мурунтан орнотулган 4 М512 бурамасын ачкыч менен чыгарыңыз. А консолунун арткы жагындагы кабелдерди С тирөөчүнө тартиби боюнча туташтырыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй: туташтырылган кабелдерди С тирөөчүнүн тешиктерине киргизиңиз, консолду С тирөөчүнүн тешиктерине дал келтирип, 4 М512 бурамасы менен бекитиңиз.

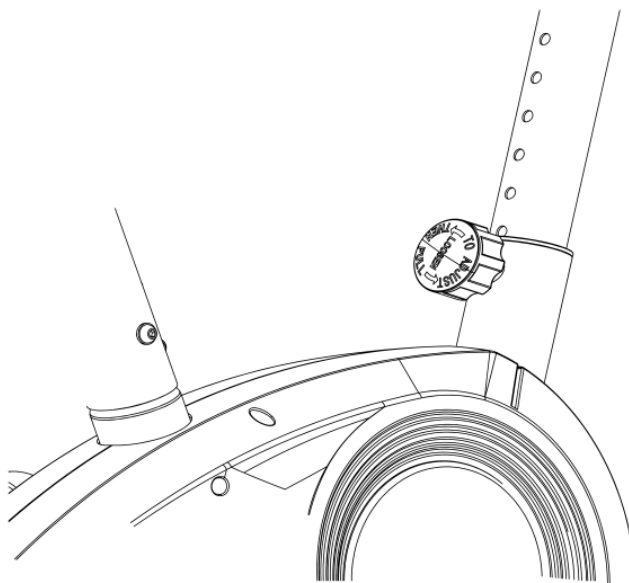
КАДАМ 7



- Батарейканы алыңыз, консолдун батарейка бөлүгүнүн капкагын алып, батарейканы бөлүккө салыңыз да, капкакты жабыңыз. Консоль А күйгөндө.
- Велосипедди чогултуу аяктады.

Эскертүү: Чогултуу кадамдарынын бардыгы аткарылмайынча бардык бурамаларды өтө катуу бурабаңыз. Велосипедди кылдат текшергенден кийин гана колдонуңуз.

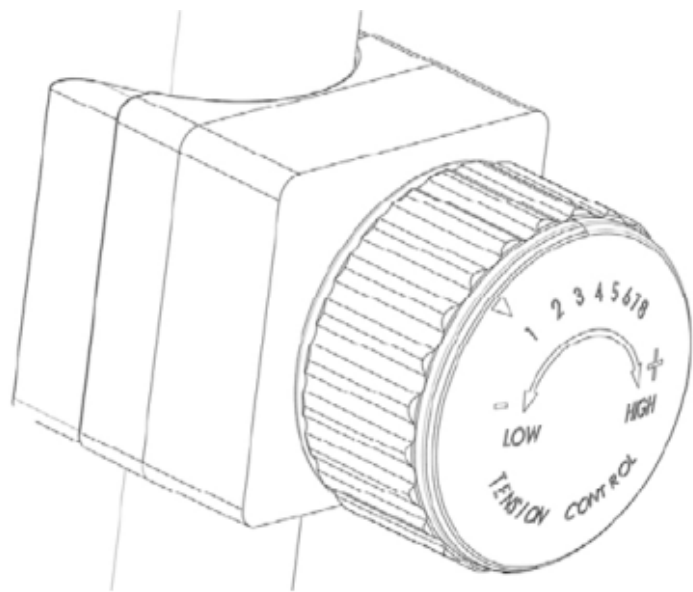
Отургучту тууралоо



- Отургучтун астындагы туткачанын жардамы менен отургучтун рулга чейинки аралыгын алдыга жана артка тууралай аласыз.

- Максималдуу бийиктикти тууралоодо STOP белгисинен ашпаңыз.

Каршылыкты тууралоо



- Каршылык деңгээлин тууралоо үчүн тутканы буруңуз.
- Эгер пол тегиз эмес болсо, тренажёр туруктуу турушу үчүн таяныч буттун бурчун тууралаңыз.

КОНСОЛЬ

Функция	Сүрөттөмөсү
SCAN	Функцияларды которуу
TIME	00:00–99:59 мүн
SPEED	0.0–99.9 км/саат (миля/саат)
DISTANCE	0.0–99.99 км (миля)
ODO	0.0–999.9 км (миля)
PULSE	40–240 сокку/мүн
CALORIES	0.0–999.9 ккал

Баскычтардын функциялары

Функция	Сүрөттөмөсү
MODE	Бул баскыч менен функцияларды тандоо

Функция	Сүрөттөмөсү
RESET	Бардык маалыматты тазалоо
SET	Максатты коюу
START	START басылгандан кийин тескери санак башталат

КОЛДОНУУ

Аталышы	Сүрөттөмөсү
ON/OFF	Каалаган баскыч басылганда же сигнал берилгенде консоль күйөт. Эгер 4 мүнөт ичинде колдонулбаса, дисплей автоматтык түрдө өчөт.
RESET	Каалаган режимде баскычты 3 секунда басып кармаңыз — ODO дан башка бардык функциялардын маалыматы кайра коюлат.
MODE	Индикатор жанып-өчүп турганда консоль автоматтык сканерлөө режиминде иштейт. Баскычты кайра бассаңыз, консоль тандалган функцияда бекитилет.

Дисплейдин функциялары

Аталышы	Сүрөттөмөсү
TIME	Машыгуунун учурдагы убактысын көрсөтөт.
SPEED	Учурдагы ылдамдыкты көрсөтөт.
DISTANCE	Басып өткөн аралыкты көрсөтөт.
ODO	Жалпы жүрүштү көрсөтөт. Маалыматты кубат өчүрүлгөндө гана тазалоого болот.
PULSE	Сенсорлорго эки кол менен тийгенде 30 секунддан кийин тамыр кагышы көрсөтүлөт.
CALORIES	Күйгөн калориялардын санын көрсөтөт.
SCAN	Дисплейде жебе күйгөндө баскычты бир жолу басыңыз, консоль функцияларды автоматтык түрдө төмөнкү ирет менен которот: SPEED → DISTANCE → TIME → ODO → CALORIES → PULSE → SPEED ...

КАМ КӨРҮҮ, САКТОО ЖАНА ТЕХНИКАЛЫК ТЕЙЛӨӨ

Тазалоо

Үзгүлтүксүз жана кылдат тазалоо вертикалдуу велотренажёрдун кызмат мөөнөтүн узартат.

Тренажёр таза болушу үчүн чаңды үзгүлтүксүз тазалап туруңуз. Спорттук бут кийимиңиз таза экенине ынаныңыз жана тренажёрдун ичине бөтөн нерселер кирип кетишинен сак болуңуз.

МАШЫГУУ БОЮНЧА КЕҢЕШТЕР ЖАНА СУНУШТАР

Жылытуу жана басаңдатуу

Ийгиликтүү көнүгүү программасы үч бөлүктөн турат: жылытуу, кардио машыгуу жана басаңдатуу.

Ысытуу — машыгуунун абдан маанилүү бөлүгү. Ысытууну ар бир машыгуунун алдында жасоо керек. Ысытуу денени жылытууга, булчуңдарды чоюуга жана организмдин интенсивдүү көнүгүүлөргө ыңгайлашына жардам берет.

Көнүгүүнүн аягында ысытууну кайталоо булчуң оорусун басууга жардам берет.

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

КӨНҮГҮҮЛӨР



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 айлантыңыз; андан кийин оң ийниңизди көтөрүп, артка карай 5 жолу айлантыңыз, 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.

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

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