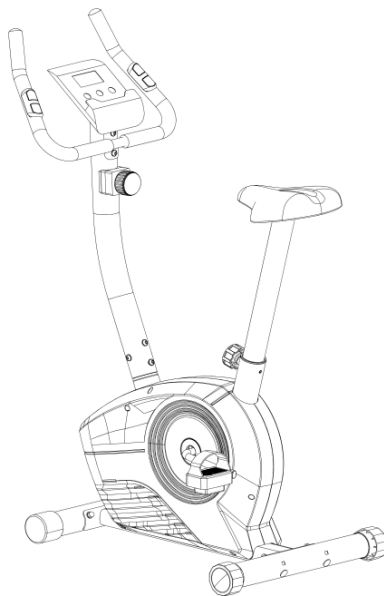


Магнитный вертикальный велотренажер Genau UT 210

Руководство пользователя

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!



Благодарим Вас за приобретение велотренажера Genau UT 210. Пожалуйста, используйте оборудование правильно, чтобы обеспечить вашу безопасность и здоровье. Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с приведенной ниже информацией.

Пожалуйста, прочитайте это руководство перед сборкой и использованием тренажера.

В целях соблюдения принципа постоянного развития продукт может обновляться при необходимости без предварительного уведомления. Если руководство не соответствует продукту, приоритет имеет фактический продукт.

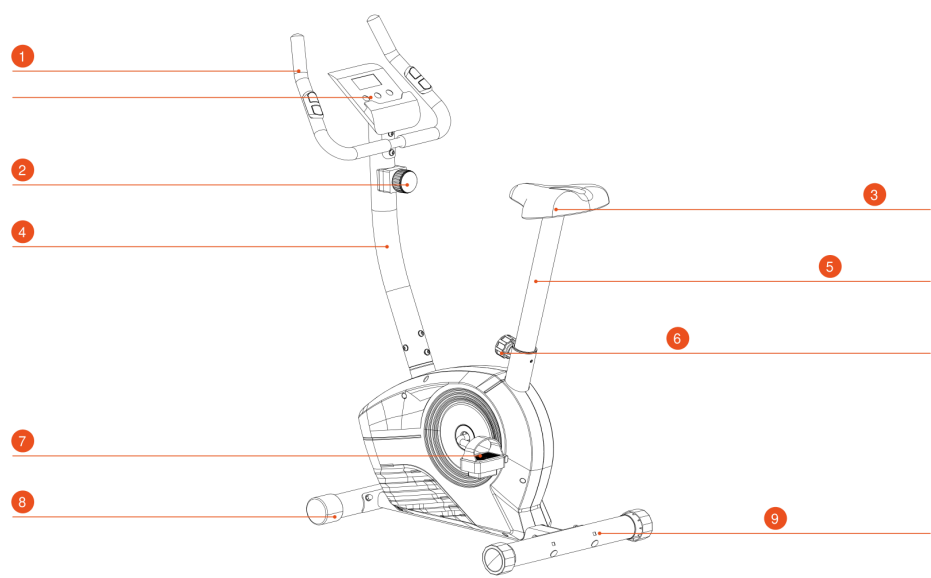
ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Внимание! Чтобы обеспечить вашу безопасность и избежать травм, внимательно прочитайте данные инструкции перед использованием велосипеда и обратите внимание на следующие предупреждения по безопасности.

Примечание: Несмотря на то что продукт был тщательно продуман с точки зрения безопасности при проектировании и производстве, обязательно следуйте приведённым ниже указаниям. Мы не несем ответственности за последствия неправильной эксплуатации.

- Данный велосипед предназначен только для использования в помещении. Устанавливайте и эксплуатируйте его на ровной твёрдой поверхности. Не размещайте на велосипеде посторонние предметы.
- Если сетевой шнур повреждён, его необходимо заменить у специалистов производителя, сервисного центра или в соответствующем отделе. При длительном неиспользовании отключайте шнур питания.
- Продукт не подходит для детей и людей с ограниченными возможностями. Не используйте его при плохом самочувствии.
- Не используйте велосипед в пыльном помещении. Поддерживайте нормальную влажность. Избегайте статического электричества, чтобы оно не повлияло на работу консоли. Используйте только оригинальные детали.
- Не используйте велосипед рядом с источниками тепла или движущимися предметами.
- Перед перемещением отключайте питание. Не разбирайте велосипед без разрешения производителя.
- Носите застёгнутую одежду, избегайте свободных деталей, которые могут зацепиться.
- При плохом самочувствии прекратите использование и обратитесь к врачу.
- Используйте розетки с заземлением. При несовместимости вилки с розеткой не прикасайтесь к ней, обратитесь к электрику.
- Продукт предназначен для домашнего использования. Не применять для профессиональных тренировок и медицинских целей.
- Не используйте при повреждённом корпусе или трещинах в сварных частях.
- Не используйте после еды, при усталости или плохом состоянии здоровья.
- Не допускайте попадания игл, мусора или воды в розетку. Не прикасайтесь к вилке мокрыми руками.
- При неиспользовании отключайте велосипед от сети.
- При сомнениях в заземлении обратитесь к электрику.

ОПИСАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ИЗДЕЛИЯ



5

На рисунке:

- 1. Руль, консоль
- 2. Регулировочный винт (нагрузки)
- 3. Сиденье
- 4. Стойка
- 5. Труба сиденья
- 6. Винт регулировки высоты сиденья
- 7. Левая педаль
- 8. Передний стабилизатор
- 9. Задний стабилизатор

Масштаб

При сборке велотренажёра можно использовать прилагаемую шкалу для измерения длины винтов для удобства монтажа.

Список упаковки

№	Наименование	Единицы измерения	Количество
1	Рама	шт	1
2	Консоль	шт	1
3	Набор инструментов	комплект	1
4	Передний стабилизатор	шт	1

№	Наименование	Единицы измерения	Количество
5	Задний стабилизатор	шт	1
6	Труба сиденья	шт	1
7	Сиденье	шт	1
8	Стойка	шт	1
9	Винт регулировки высоты сиденья	шт	1
10	Педаль	комплект	1

Список инструментов

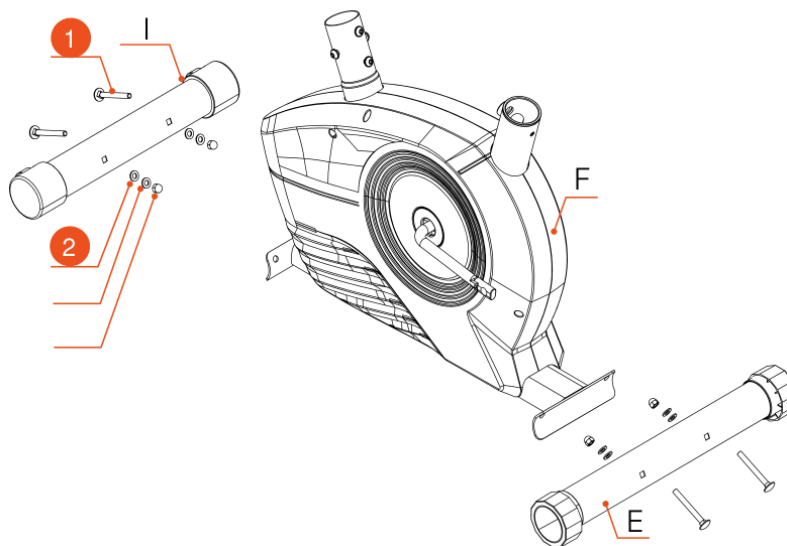
№	Наименование	Единицы измерения	Количество
1	Шестигранный ключ (5 мм)	шт	1
2	Ключ	шт	1
3	Дуговая шайба	шт	4
4	Гайка М8	шт	4
5	Винт с квадратным подголовком М8х75	шт	4
6	Руководство пользователя	шт	1
7	Пружинная шайба	шт	4

СБОРКА

Примечание: Для сборки требуются два человека. Разместите все части велотренажёра в свободной зоне и уберите упаковочные материалы. Не выбрасывайте их, пока сборка не будет завершена.

При сборке винты сначала вставляются, а окончательно затягиваются после полной сборки тренажёра.

ШАГ 1



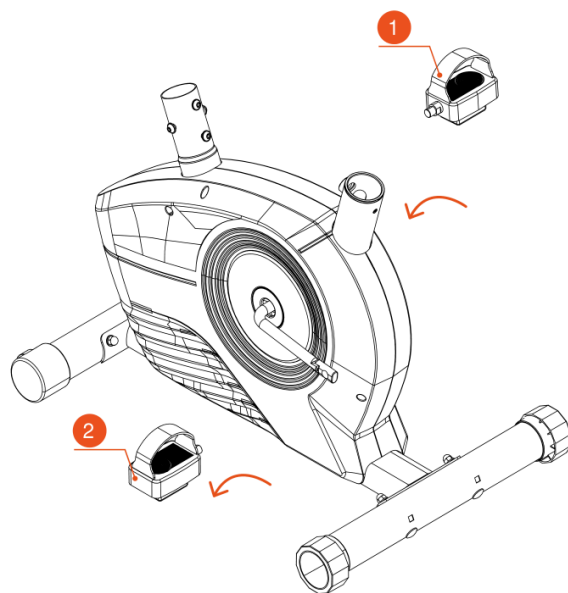
На рисунке:

1. Квадратный винт L-1

2. Дуговая шайба L-2, пружинная шайба L-6, гайка L-3

- Возьмите передний стабилизатор I, задний стабилизатор E, квадратный винт L-1, дуговую шайбу L-2, гайку L-3, пружинную шайбу L-6 и ключ L-5 из набора инструментов.
- Установите стабилизаторы, как показано на рисунке, и затяните гайку L-3 с помощью ключа L-5.

ШАГ 2



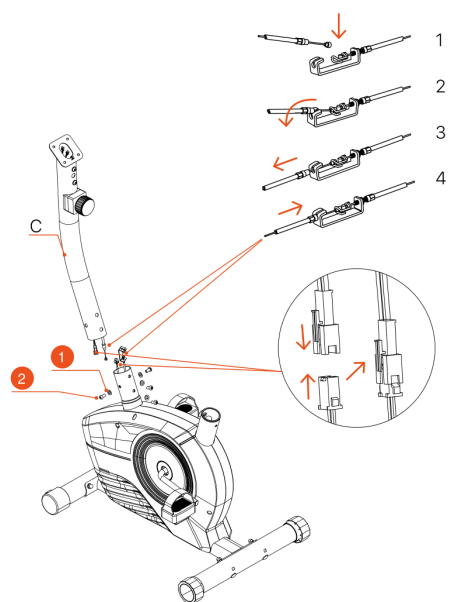
На рисунке:

1. Правая педаль F-15

2. Левая педаль F-19

- Возьмите левую педаль F-19 и правую педаль F-15.
- Установите их, как показано на рисунке. Используйте ключ F-15, чтобы повернуть и зафиксировать педали в направлении стрелки.

ШАГ 3



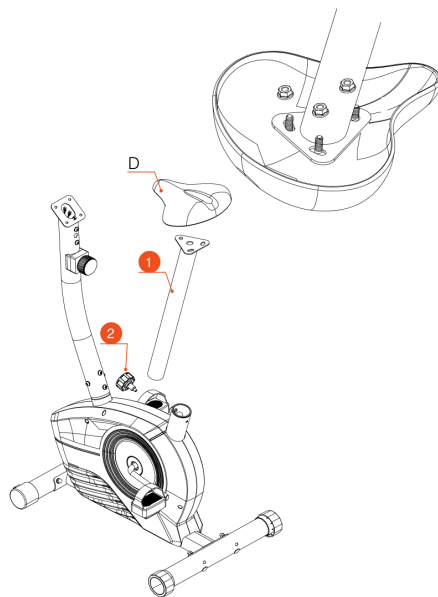
На рисунке:

1. Винт F-20

2. Винт F-21

- Возьмите стойку C и Г-образный шестигранный ключ L-4. С его помощью открутите винты F-20 и F-21, которые уже закреплены. Затем соедините раму и стойку с верхним кабелем J-2 и нижним кабелем J-3.
- Как показано на рисунке: подключите кабель регулировки скорости к нижнему разъёму кабеля, вставьте стойку в раму и используйте ключ L-4, чтобы закрепить винты F-20 и F-21.

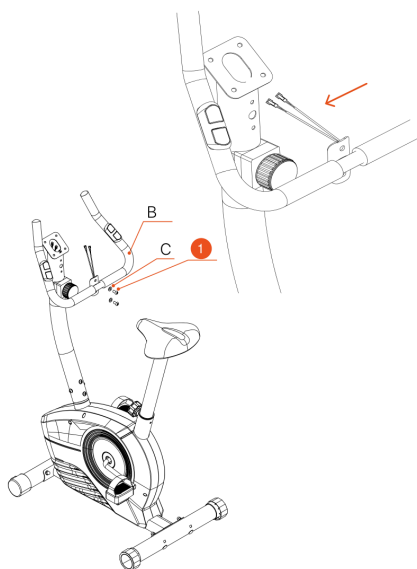
ШАГ 4



На рисунке:

1. Труба сиденья
 2. Винт регулировки высоты сиденья
- Возьмите трубу сиденья D-1. Как показано на рисунке: извлеките винт регулировки высоты сиденья D-2, вставьте трубу сиденья D-2 в раму, совместите винт регулировки высоты с соответствующим отверстием и шкалой на трубе сиденья D-2, затем вставьте и зафиксируйте.
 - Возьмите сиденье D, отрегулируйте угол и направление, и используйте ключ L-5, чтобы закрепить его.

ШАГ 5



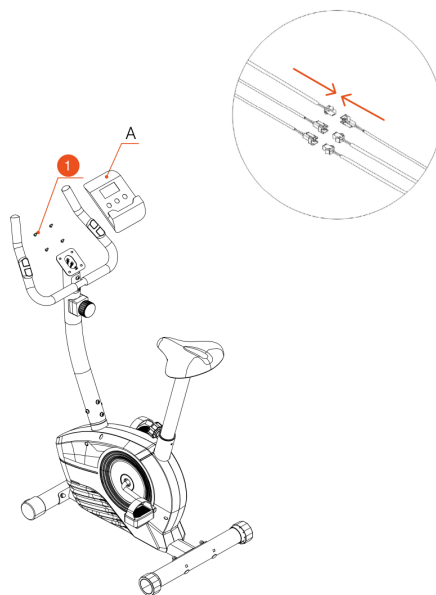
12

На рисунке:

1. Винты C-1

- Возьмите руль В и снимите заранее закреплённые винты M8×16L ×2 шт. C-1, C-2.
- Установите руль, как показано на рисунке: совместите винты C-1 и C-2 с соответствующими отверстиями стойки и закрепите.
- Подключите кабель пульсометра J-4 в отверстие стойки C, затем используйте шестигранный ключ, чтобы зафиксировать.

ШАГ 6

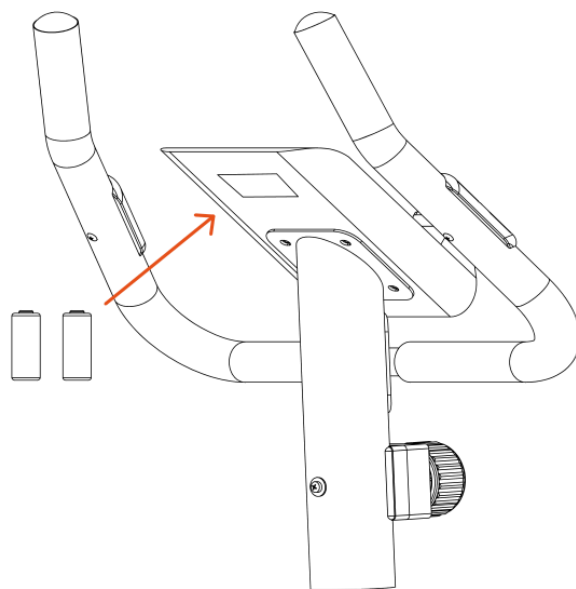


На рисунке:

1. Винты консоли А-1

- Возьмите консоль А. Снимите заранее установленные 4 винта М512 с консоли с помощью ключа. Подключите кабели на задней стороне консоли А к стойке С по порядку.
- Как показано на рисунке: вставьте подключённые кабели в отверстия стойки С, совместите консоль с отверстиями стойки С и закрепите 4 винтами М512.

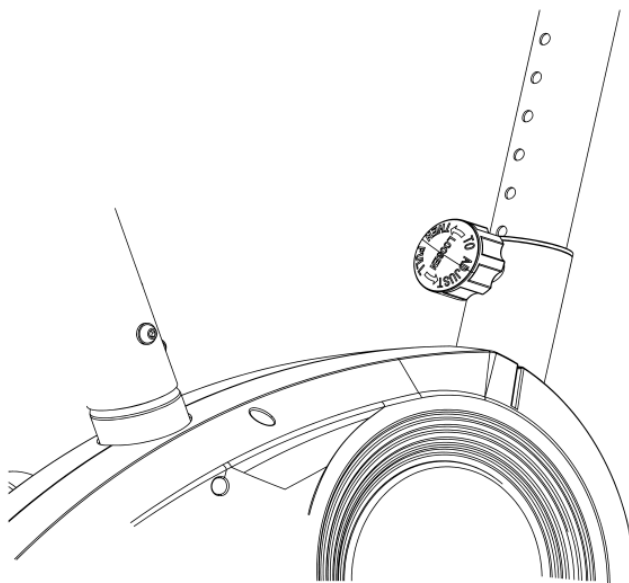
ШАГ 7



- Достаньте батарею, снимите крышку батарейного отсека с консоли, затем вставьте батарею в отсек и закройте крышку. Когда консоль A включена.
- Сборка велосипеда завершена.

Примечание: Пожалуйста, не затягивайте все винты слишком сильно, пока не выполните все шаги сборки. Используйте велосипед только после тщательной проверки.

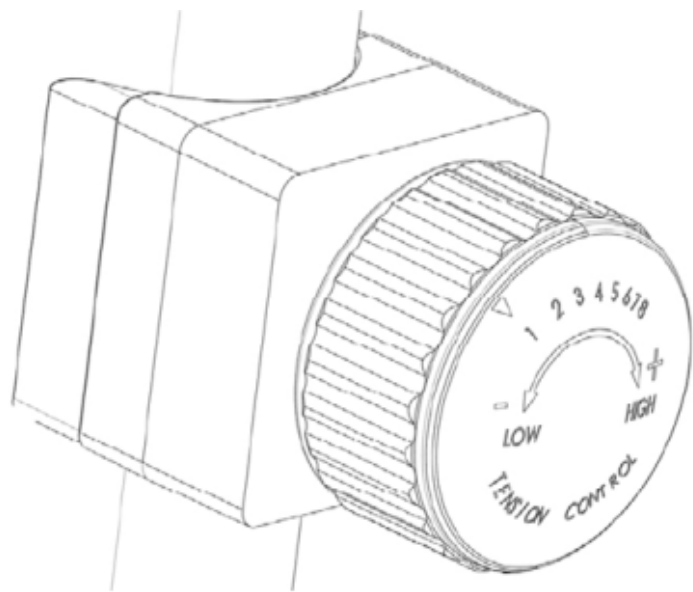
Регулировка сиденья



- Вы можете отрегулировать расстояние сиденья от руля вперёд и назад с помощью ручки под сиденьем.

- Не превышайте отметку STOP при регулировке максимальной высоты.

Регулировка сопротивления



- Поворачивайте ручку, чтобы отрегулировать уровень сопротивления.
- Если пол неровный, отрегулируйте угол опорной ножки, чтобы тренажёр стоял устойчиво.

КОНСОЛЬ

Функция	Описание
SCAN	Переключение функций
TIME	00:00–99:59 мин
SPEED	0.0–99.9 км/ч (мили/ч)
DISTANCE	0.0–99.99 км (мили)
ODO	0.0–999.9 км (мили)
PULSE	40–240 уд/мин
CALORIES	0.0–999.9 ккал

Функции кнопок

Функция	Описание
MODE	Выбор функций этой кнопкой

Функция	Описание
RESET	Очистка всех данных
SET	Установка цели
START	После нажатия START начинается обратный отсчёт

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Наименование	Описание
ON/OFF	При нажатии любой кнопки или подаче сигнала консоль включается. Если в течение 4 минут она не используется, дисплей автоматически выключится.
RESET	В любом режиме нажмите и удерживайте кнопку 3 секунды — все данные функций будут сброшены, кроме ODO.
MODE	Когда индикатор мигает, консоль работает в режиме автоматического сканирования. При повторном нажатии кнопки консоль фиксируется на выбранной функции.

Функции дисплея

Наименование	Описание
TIME	Отображает текущее время тренировки.
SPEED	Отображает текущую скорость.
DISTANCE	Отображает пройденное расстояние.
ODO	Отображает общий пробег. Данные можно очистить только при выключении питания.
PULSE	При касании сенсоров обеими руками через 30 секунд показывается пульс.
CALORIES	Отображает количество сожжённых калорий.
SCAN	При включении стрелки на дисплее нажмите кнопку один раз, и консоль будет автоматически переключать функции в последовательности: SPEED → DISTANCE → TIME → ODO → CALORIES → PULSE → SPEED ...

УХОД, ХРАНЕНИЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Очистка

Регулярная и тщательная чистка продлит срок службы вертикального велотренажёра.

Регулярно удаляйте пыль, чтобы тренажёр оставался чистым. Убедитесь, что спортивная обувь чистая, и избегайте попадания посторонних предметов внутрь тренажёра.

ПОДСКАЗКИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Разминка и заминка

Успешная программа упражнений состоит из трех частей: разминки, кардиотренировки и заминки.

Разминка - очень важная часть тренировки. Разминку необходимо проводить перед каждой тренировкой. Разминка поможет разогреть тело, растянуть мышцы и позволить организму адаптироваться к более интенсивным упражнениям.

Повторение разминки в конце упражнения может помочь снять мышечную боль.

Мы предлагаем вам выполнить соответствующие разминочные и разгрузочные упражнения в соответствии со следующей схемой:

УПРАЖНЕНИЯ



Круговые движения головы

Сначала потяните голову к правому плечу, вытяните шею и поверните голову один раз по часовой стрелке и один раз против часовой стрелки; Потяните голову к левому плечу и сделайте один поворот против часовой стрелки. Повторите.



Упражнение с поднятием плеч

Поднимите левое плечо и сделайте 5 вращений назад; затем поднимите правое плечо и сделайте 5 вращений назад, по очереди.



Движение для растяжки

Поднимите руки над головой, затем возьмите правое запястье левой рукой и тянитесь вверх, пока не почувствуете, что правое запястье полностью вытянуто, задержитесь на 5 секунд, прежде чем переключиться на правую руку.



Упражнение на растяжку четырехглавой мышцы

Держась правой рукой за стену, чтобы сохранить равновесие, левой рукой отведите левую ногу назад, удерживая пятку левой ноги как можно ближе к бедру, в течение 15 секунд, а затем повторите с другой ногой.



Растяжка внутренней части бедра

Сидя на земле, поставьте ступни и ступни ног вместе, обхватите их обеими руками и подтяните их, чтобы поставить как можно ближе к телу. Медленно надавите на пятки обеих ног и удерживайте это положение в течение 15 секунд.



Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед, расслабьте спину и плечи, потянитесь к пальцам ног. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте положение до 15 секунд.



Растяжение сухожилий стопы

Сядьте, выпрямите правую ногу, согните левую, возьмитесь левой рукой за лодыжку и подтолкните ее внутрь, чтобы левая ступня была как можно ближе к туловищу, а подошва стопы - к внутренней стороне правого бедра. Затем надавите на корпус, вытяните левую и правую руки вперед, чтобы коснуться носка, чем сильнее давление, тем лучше. Задержитесь в этом положении на 15 секунд и переключитесь на левую ногу.



Растяжка икр

Опираясь на стену обеими руками, наклоните туловище под углом 45 градусов к земле и поочередно отводите левую и правую ноги назад, выполняя движения при ходьбе.

ГАРАНТИЯ

Компания Gepau гарантирует высокое качество и надежность своей продукции. Мы стремимся предлагать только лучшее, поэтому на всё наше оборудование предоставляется гарантия.

Внимание! Найдите в коробке официальный гарантийный бланк на листе А4 и не выбрасывайте его на протяжении всего срока использования оборудования.

Примечание: Если вы не нашли в коробке гарантийный лист, просим Вас связаться с сервисом.

Условия гарантии

1. Гарантийный срок начинается с даты продажи товара.
2. Гарантия распространяется на дефекты, вызванные заводским браком или недостатками материалов.
3. Гарантийное обслуживание производится в авторизованных сервисных центрах.
4. В случае поломки товара в течение гарантийного срока покупатель должен предоставить данный гарантийный лист и товар в полном комплекте в сервисный центр для диагностики и ремонта.
5. Ремонт или замена товара производится бесплатно в случае подтверждения гарантийного случая.
6. Гарантия не распространяется на следующие случаи:
 - механические повреждения, вызванные неправильной эксплуатацией или транспортировкой;
 - повреждения, вызванные воздействием жидкости, огня, химических веществ и других внешних факторов;
 - поломки, вызванные несоблюдением инструкций по эксплуатации;
 - самостоятельное несогласованное с Сервисом вмешательство в конструкцию или ремонт неавторизованными лицами;
 - расходные материалы и комплектующие с ограниченным сроком службы (ремни, батареи и т.п.).

Обработка заявки по гарантии

Для получения гарантийного обслуживания покупатель должен обратиться к продавцу (место покупки оборудования).

Гарантийный лист Gepau полностью

СЕРВИС

По вопросам сборки, работы тренажера и гарантии обращайтесь в сервис Gepau в Кыргызстане.

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

Официальный сайт genaui.kg