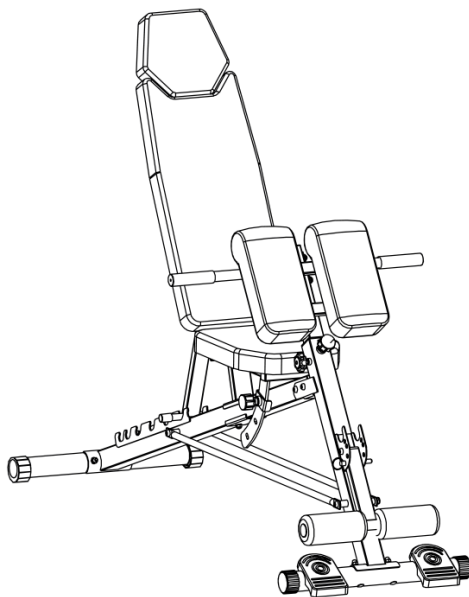


Genau Vector гиперэкстензиясы бар тууралануучу скамейка

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

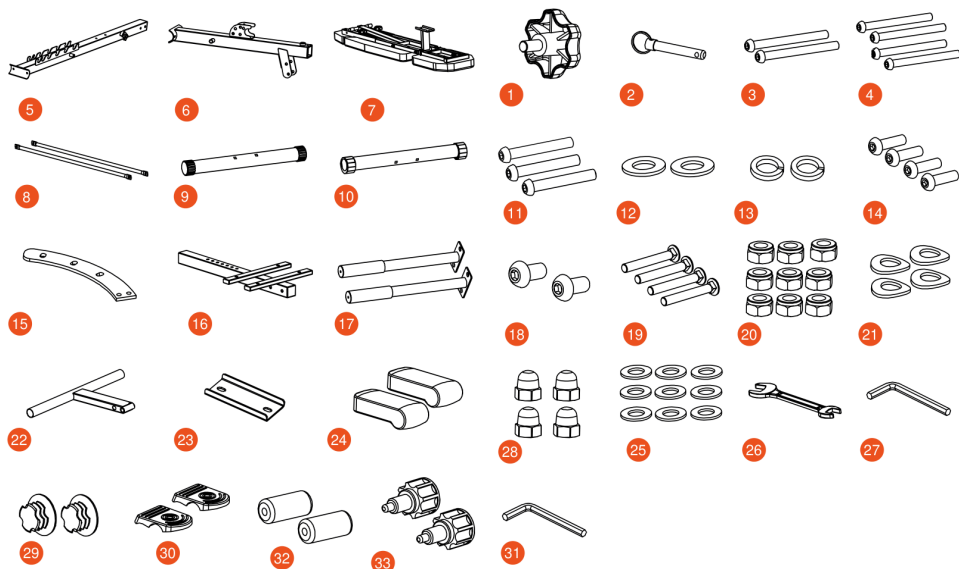
САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Биздин өнүмдү тандаганыңыз үчүн ыраазычылык билдиребиз. Жабдууну туура колдонуңуз, ушуну менен коопсуздугуңузду жана ден соолугуңузду камсыздайсыз. Колдонуп баштаардан мурун төмөнкү маалымат менен кылдат таанышып чыгыңыз.

Техникалык тейлөө жана тууралоо боюнча көрсөтмөлөр дайыма колуңузда болушу үчүн, колдонуучунун бул нускамасын сактап коюңуз.

ТЕТИКТЕР ЖАНА АКСЕССУАРЛАР



Сүрөттө:

1. 17. Канаттуу тутка — 1 даана
2. 18. Бөкө — 1 даана
3. 19. Бурама M10×115 — 2 даана
4. 20. Бурама M10×70 — 4 даана
5. 1. Арткы негизги алкак — 1 даана
6. 2. Алдыңкы таяныч түтүк — 1 даана
7. 3. Жөлөнгүчтүн жыйнагы — 1 даана
8. 4. Отургучтун таяныч түтүгү — 2 даана
9. 5. Алдыңкы таяныч бут — 1 даана
10. 6. Арткы таяныч бут — 1 даана
11. 21. Бурама M10×60 — 3 даана
12. 22. Шайба D8 — 2 даана
13. 23. Пружиналуу шайба D8 — 2 даана
14. 24. Бурама M8×30 — 4 даана
15. 7. Отургучтун тууралагычы — 1 даана
16. 8. Туткалар түтүгү — 1 даана
17. 9. Кармагыч (түтүк) — 2 даана
18. 25. Бурама M8×20 — 2 даана
19. 26. Бурама M8×60 — 4 даана
20. 27. Гайка M10 — 9 даана
21. 28. Ийри шайба D8 — 4 даана
22. 10. Маятник түтүк — 1 даана
23. 11. Туташтыруучу планка — 1 даана

24. 12. Бурамалары менен колтук таяныч — 2 даана

25. 30. Шайба D10 — 9 даана

26. 31. Гайка ачкычы — 1 даана

27. 32. Алты кырдуу ачкыч — 1 даана

28. 29. Калпакчалуу гайка M8 — 4 даана

29. 13. Түтүктүн ички бөкөсү — 2 даана

30. 14. Педаль — 2 даана

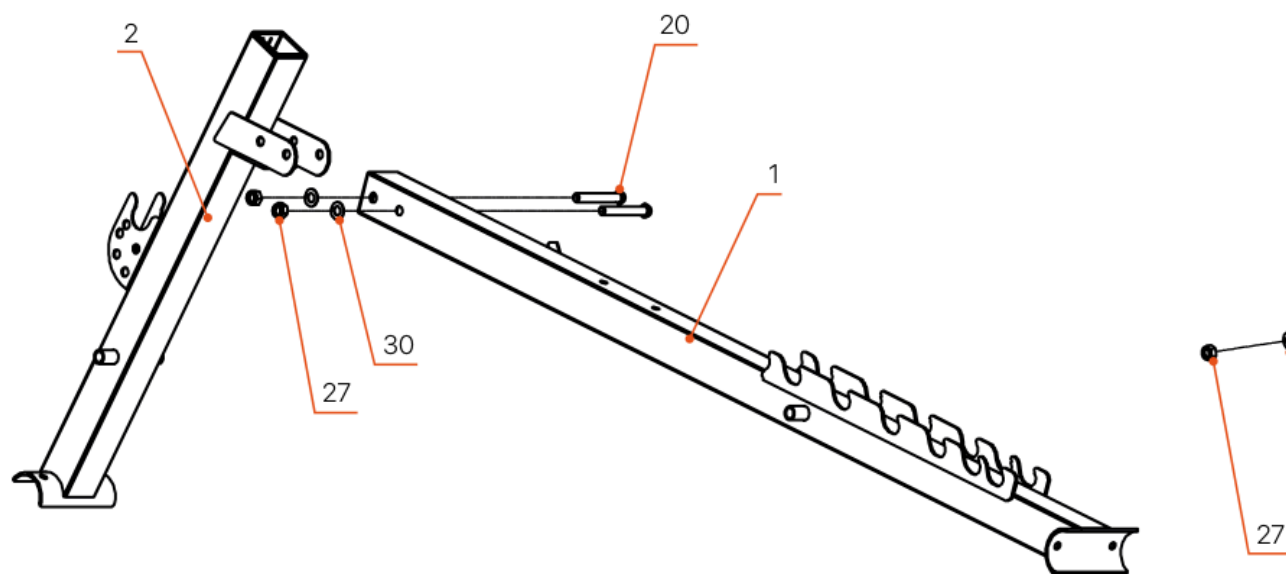
31. 33. Алты кырдуу ачкыч — 1 даана

32. 15. Поролон валик — 2 даана

33. 16. Канаттуу тутка — 2 даана

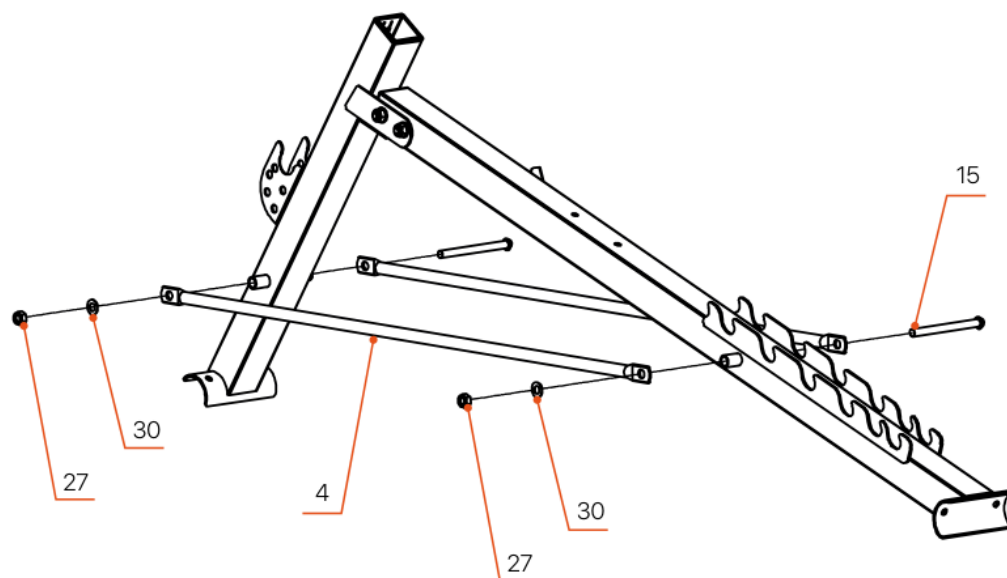
ЧОГУЛТУУ

КАДАМ 1



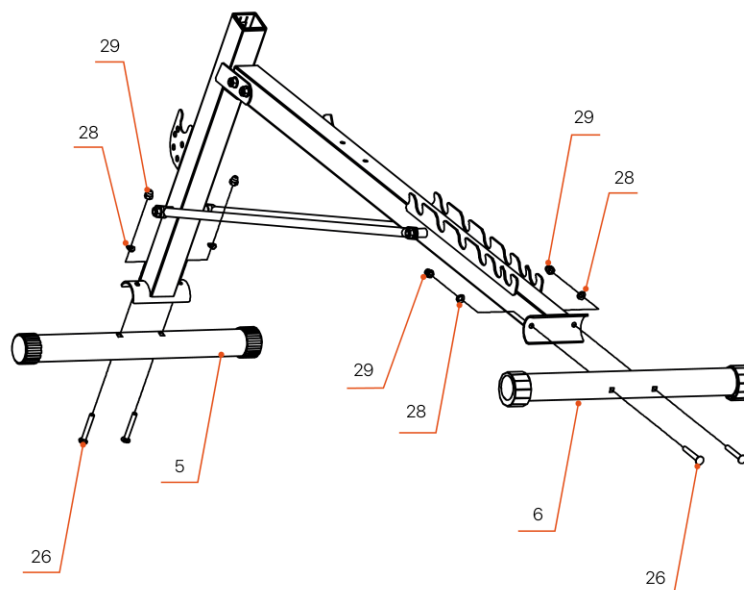
- 20. Бурама M10×70 — 2 даана
- 30. Шайба D10 — 2 даана
- 27. Гайка M10 — 2 даана

КАДАМ 2



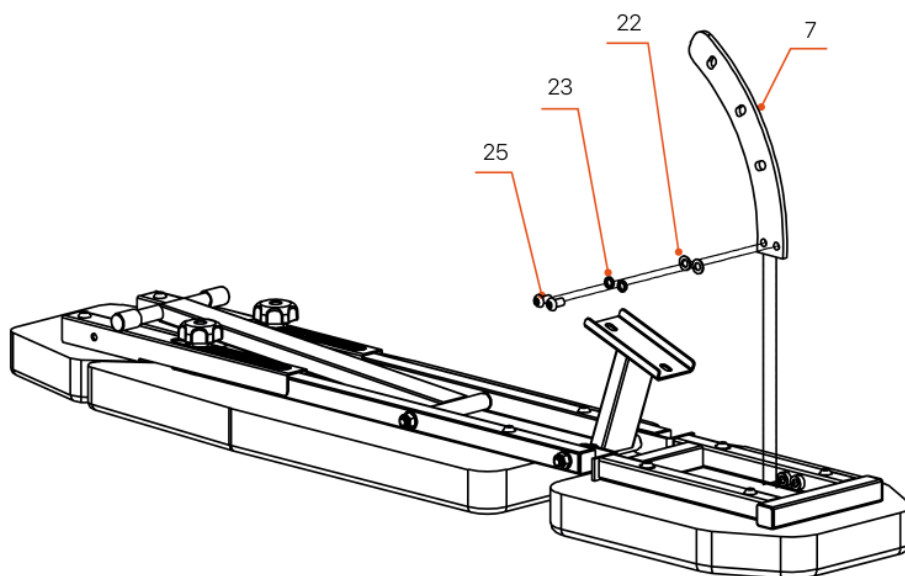
- 19. Бурама M10×115 — 2 даана
- 30. Шайба D10 — 2 даана
- 27. Гайка M10 — 2 даана

КАДАМ 3



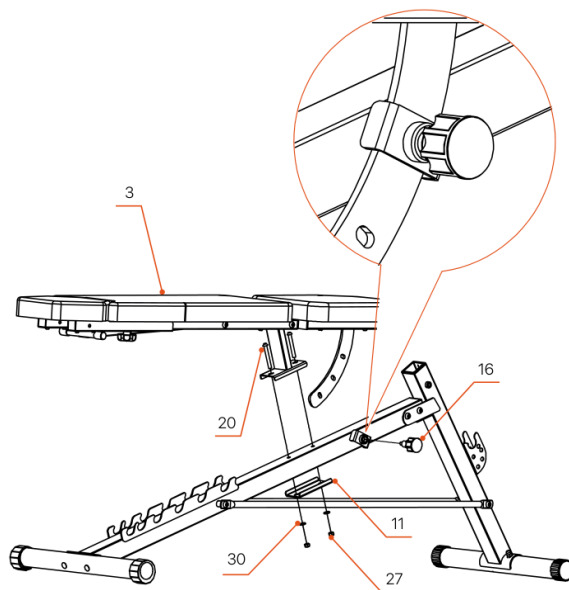
- 26. Бурама M8×60 — 4 даана
- 28. Ийри шайба D8 — 4 даана
- 29. Калпакчалуу гайка M8 — 4 даана

КАДАМ 4



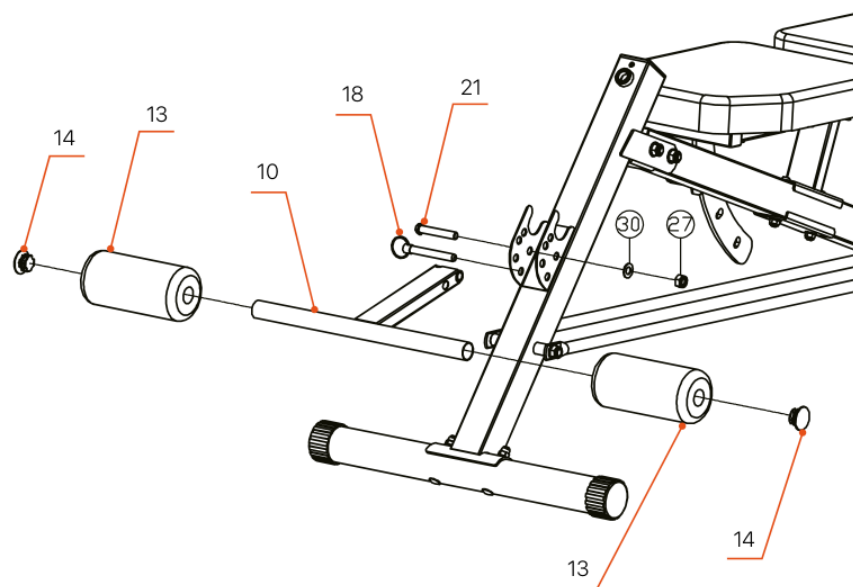
- 25. Бурама M8×20 — 2 даана
- 22. Шайба D8 — 2 даана
- 23. Пружиналуу шайба D8 — 2 даана

КАДАМ 5



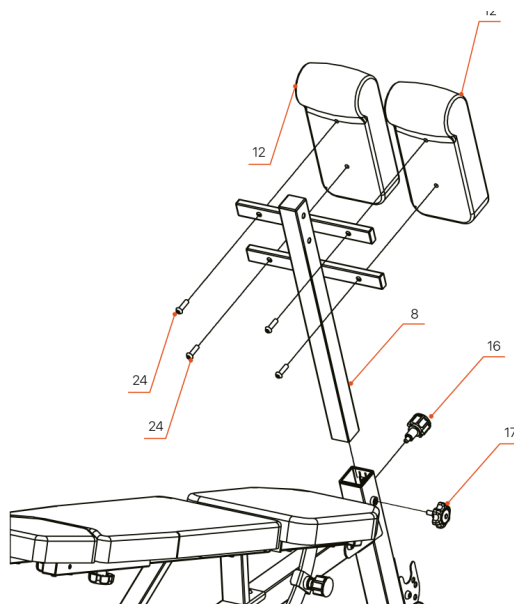
- 20. Бурама M10×70 — 2 даана
- 30. Шайба D10 — 2 даана
- 27. Гайка M10 — 2 даана

КАДАМ 6



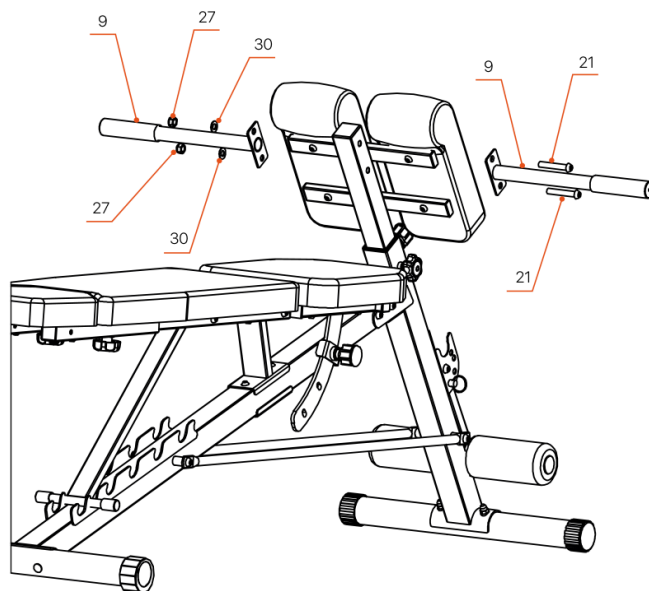
- 21. Бурама M10×60 — 1 даана
- 30. Шайба D10 — 2 даана
- 27. Гайка M10 — 2 даана

КАДАМ 7



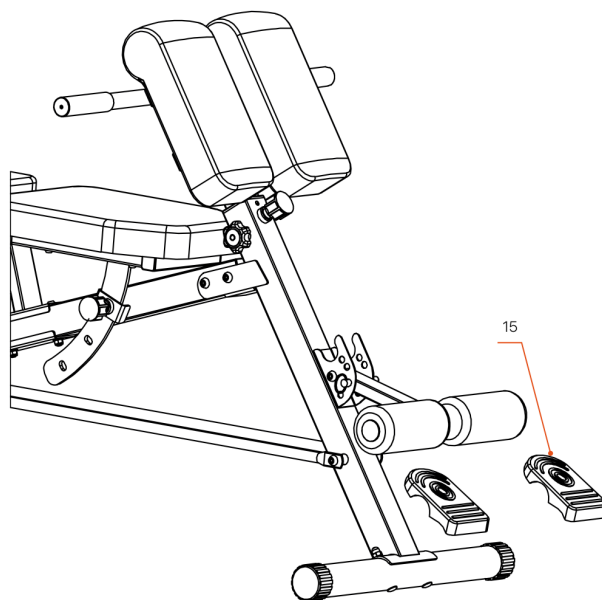
- 24. Бурама M8×30 — 4 даана

КАДАМ 8



- 21. Бурама M10×60 — 1 даана
- 30. Шайба D10 — 2 даана
- 27. Гайка M10 — 2 даана

КАДАМ 9



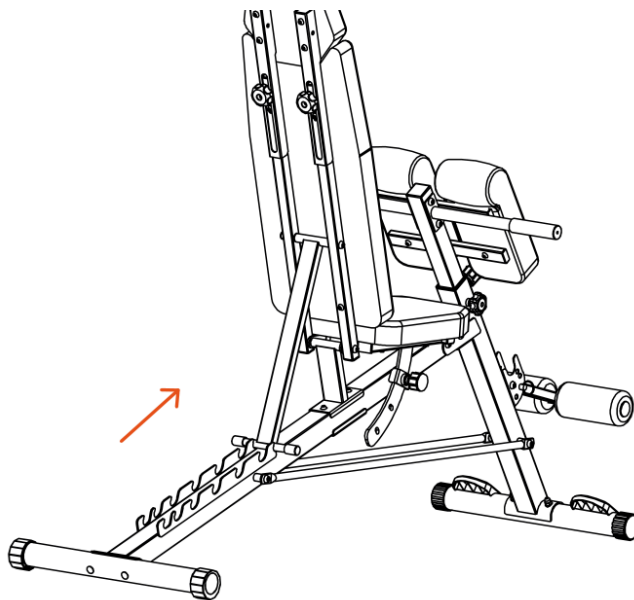
- 15. Педаль — 2 даана

ТУУРАЛОО ЖАНА КОЛДОНУУ ЭРЕЖЕЛЕРИ

Тууралануучу жөлөнгүч

Арткы негизги алкакта 7 бекитүү деңгээли бар.

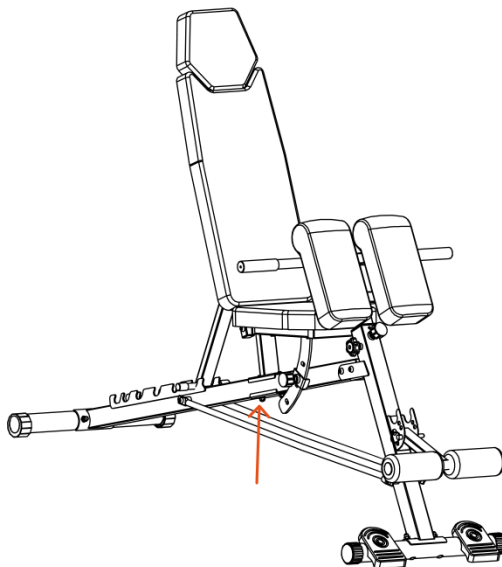
Жөлөнгүчтүн эңкейиш бурчун тууралоо үчүн, жөлөнгүчтү колуңуз менен көтөрүп, жөлөнгүчтү тууралоочу бекиткичти арткы алкактагы оюктардын бирине орнотуңуз.



Тууралануучу отургуч

Отургучтун бекитүүчү түтүгүндө тууралоо үчүн 3 тешик бар.

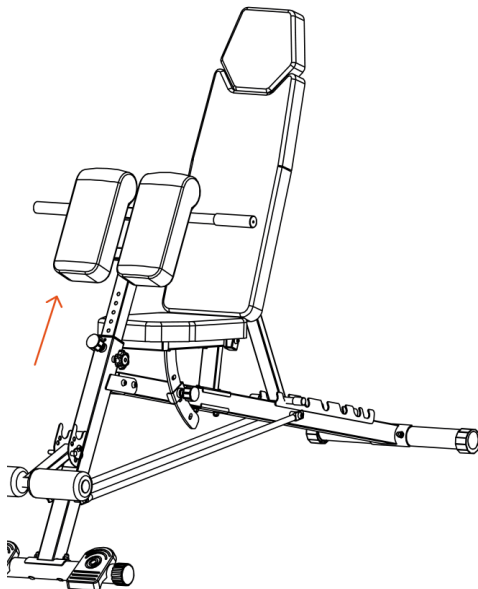
Отургучтун бурчун өзгөртүү үчүн, бекитүүчү штифтти колуңуз менен көтөрүп, отургучту керектүү тууралоо тешигине орнотуңуз.



Тууралануучу таяныч жаздык

Алдыңкы тууралоочу түтүктө 7 тешик бар.

Колтук таянычтын бийиктигин тууралоо үчүн, пружиналуу бекитүүчү штифтти колуңуз менен көтөрүп, жаздыкты керектүү бийиктикке коюп, штифтти тиешелүү тешикке салыңыз.



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:



Башты айландыруу

Адегенде башыңызды оң далыга карай тартып, моюнду чоюп, башты саат жебеси боюнча бир жолу жана саат жебесине каршы бир жолу буруңуз; башыңызды сол далыга карай тартып, саат жебесине каршы бир жолу буруңуз. Кайталаңыз.



Ийинди көтөрүү көнүгүүсү

Сол ийниңизди көтөрүп, артка карай 5 жолу айлантиңыз; андан кийин оң ийниңизди көтөрүп, артка карай 5 жолу айлантиңыз, кезектешип.



Созулуу кыймылы

Колуңузду башыңыздан жогору көтөрүп, андан кийин оң билегиңизди сол колуңуз менен кармап, оң билегиңиз толук созулганын сезгенге чейин өйдө тартылыңыз, 5 секунд кармап туруп, андан кийин оң колго которулуңуз.



Сандын төрт баштуу булчуңун созуу көнүгүүсү

Тең салмактуулукту сактоо үчүн оң колуңуз менен дубалды кармап, сол колуңуз менен сол бутуңузду артка тартып, сол бутуңуздун согончогуна 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

ТЕХНИКАЛЫК ПАРАМЕТРЛЕР

Өндүрүүчү: ZHEJIANG DDS SPORTS EQUIPMENT CO.,LTD, No. 2, Jingui South Road, Huachuan Industrial Zone, Yongkang City, Zhejiang Province, 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