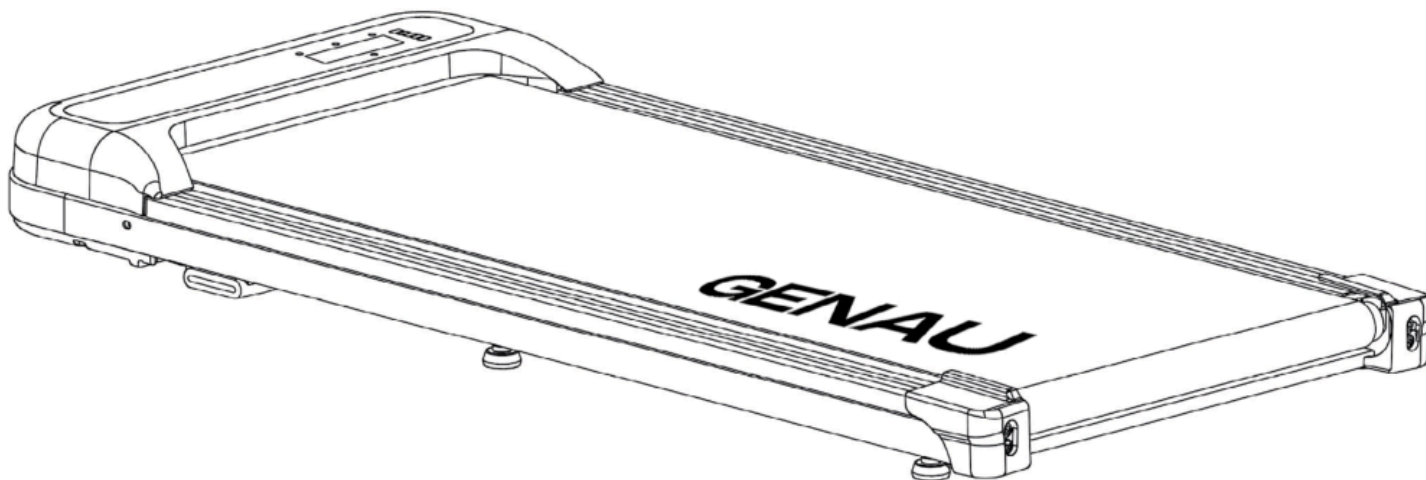


# Genau Vibro Walker электр чуркоо жолу-дирилдөөчү платформа

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

## САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Genau Vibro Walker электр чуркоо жолу-дирилдөөчү платформасын 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 чектелген же эмгекке жарамдуулугу чектелген адамдар дарыгердин же байкоочунун көзөмөлүндө 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 чайкалtpаңыз 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 текшерипиз. 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.

### 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.

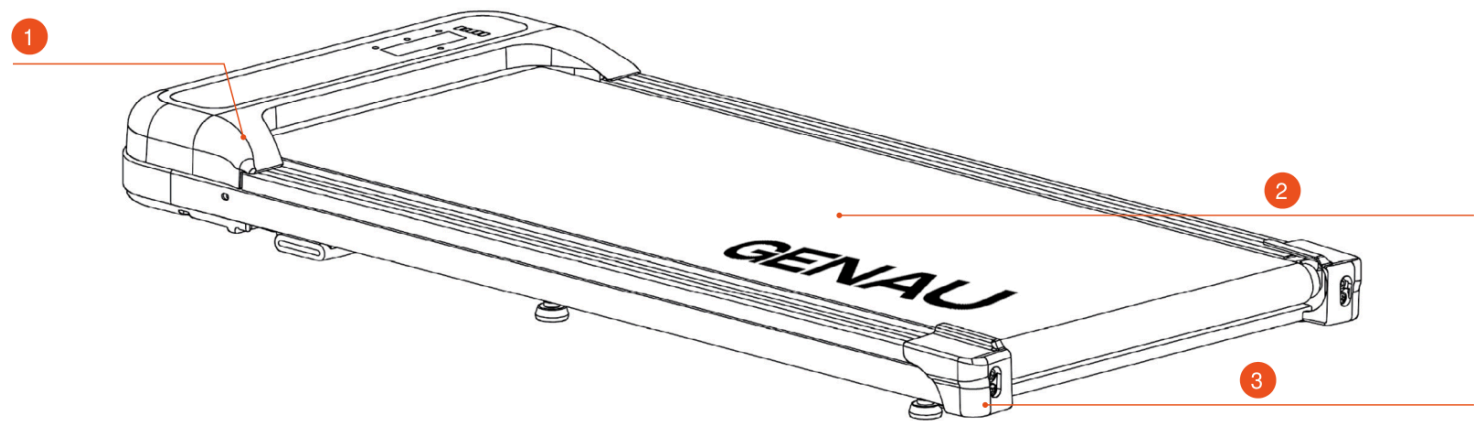
## Бул буюмду колдонуу кимге сунушталбайт?

Колдонууну баштоодон мурун дарыгер менен кеңешиңиз, эгер сиз:

- Медициналык көзөмөлдө турасыз же өзүңүздү жаман сезесиз;
- Онкологиялык оорулуусуз;
- German же етегиңиз келген мезгилдесиз;
- Жүрөк оорусу же остеопороз менен ооруйсуз;
- Кардиостимулятор же башка имплантаттарыңыз бар;
- 10 жаштан кичүүсүз же 60 жаштан улуусуз;
- Протезиңиз бар же басууда кыйынчылыктарыңыз бар;
- Дирилдөөнү же интенсивдүү физикалык жүктөмдү начар көтөрөсүз;
- Кант диабетиңиз же кан айлануу оорууларыңыз бар.

**Сактык эскертүүсү!** Ушул же башка ар кандай көнүгүү программасын аткарууга киришүүдөн мурун дарыгер менен кеңешиңиз. Бул өзгөчө 35 жаштан улуу адамдар же ден соолугунда көйгөйлөрү бар адамдар үчүн маанилүү. Колдонуудан мурун бардык нускамаларды окуп чыгыңыз.

## БУЮМДУН СҮРӨТТӨМӨСҮ



Сүрөттө:

- 1. Үстүңкү капкак
- 2. Чуркоо тасмасы
- 3. Учтагы бөкө

## Таңгактын тизмеси

| № | Аталышы              | Бирдиги | Саны |
|---|----------------------|---------|------|
| 1 | Чогултулган тренажёр | даана   | 1    |

| № | Аталышы                      | Бирдиги | Саны |
|---|------------------------------|---------|------|
| 2 | Аксессуарлар салынган баштык | даана   | 1    |

Аксессуарлардын тизмеси

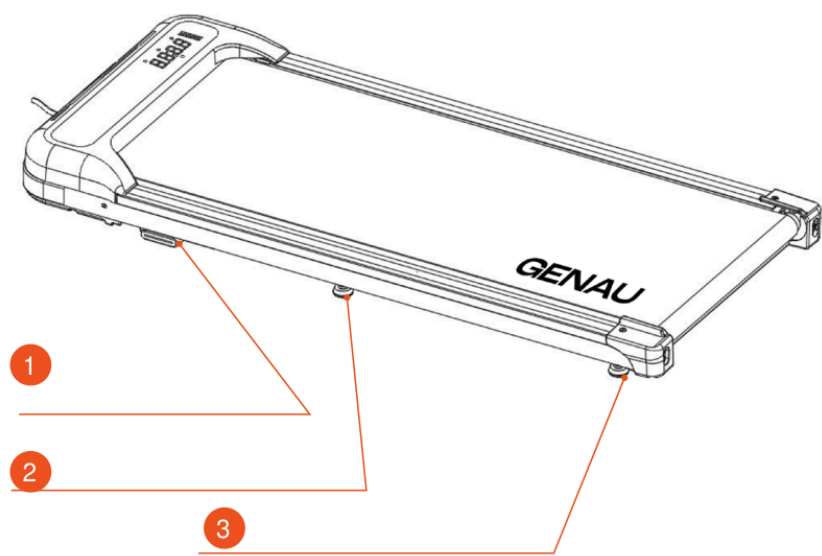
| № | Аталышы                  | Бирдиги | Саны |
|---|--------------------------|---------|------|
| 1 | 5 мм алты кырдуу ачкыч   | даана   | 1    |
| 2 | Колдонуучунун колдонмосу | даана   | 1    |
| 3 | Алыстан башкаруу пульту  | даана   | 1    |
| 4 | Майлоочу май             | флакон  | 1    |

ЧОГУЛТУУ

- Тренажёрду таңгактан чыгарып, тегиз бетке коюңуз.
- Орнотуунун кереги жок — түзмөктү таңгактан чыгарып алыңыз!

Тренажёрду полдун деңгээлине карата тегиздөө ыкмасы

Тренажёр менен полдун ортосунда боштук пайда болсо, тренажёрдун алдыңкы жана арткы бөлүктөрү пол бетине тыгыз тийип турушу үчүн арткы таяныч бутчаларды тууралаңыз.



Сүрөттө:

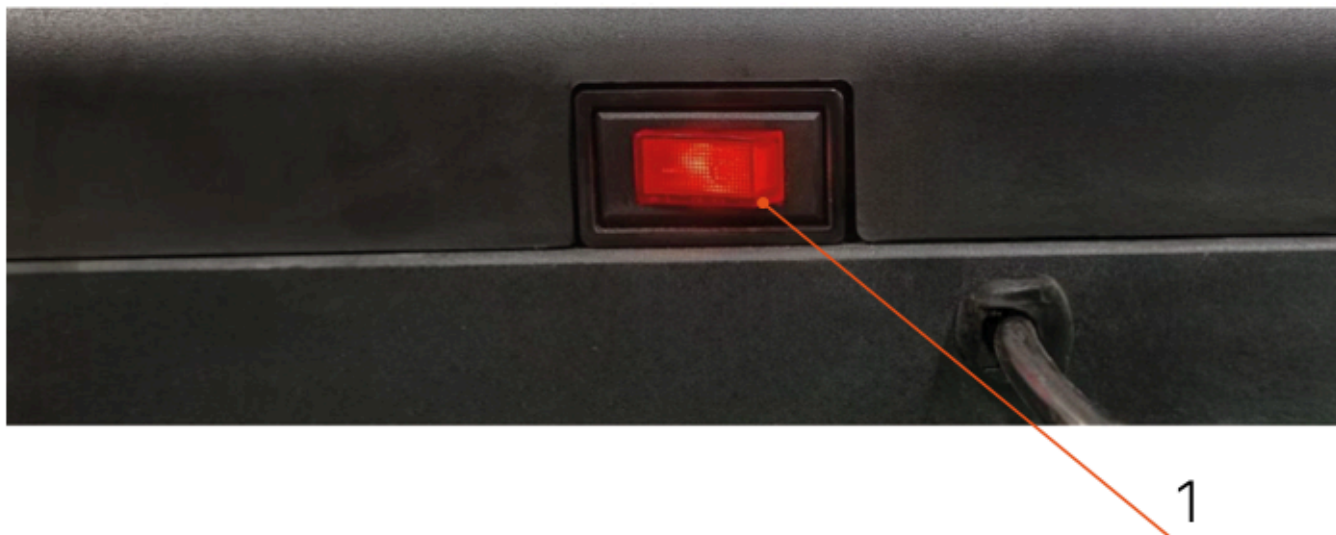
1. Кол менен тууралануучу эки деңгээлдүү таяныч
2. Тууралоочу таяныч бутча
3. Тууралоочу таяныч бутча

**Көңүл буруңуз!** Таяныч бутча менен полдун ортосундагы боштукту туура эмес тууралоо тренажёрдун туруксуз болушуна алып келиши мүмкүн!

## БУЮМДУН ФУНКЦИЯЛАРЫНЫН СҮРӨТТӨМӨСҮ

### Чуркоо жолун колдонуу

- Кубатты туташтырып, которгучту (кызыл) (1) күйгүзүңүз.
- Күйгүзгөндөн кийин индикатор күйөт, «бип» үн сигналы чыгат, андан кийин экран күйөт.



**Эскертүү:** Которгуч тренажёрдун оң жагында жайгашкан.

### Алыстан башкаруу пульту менен иштөө

- Кубат күйгөндөн кийин пульттагы «Start/Pause» баскычын болжол менен 7 секунд басып туруңуз — «бирге бир» жупташтыруу башталат.
- Жупташтыруу ийгиликтүү болсо, зуммер үзгүлтүксүз үн чыгарат.
- Үзгүлтүксүз үн жок болсо — жупташтыруу ишке ашкан жок.
- Ийгиликтүү жупташтыргандан кийин пульт чуркоо жолун кайра туташтырбастан башкара алат.

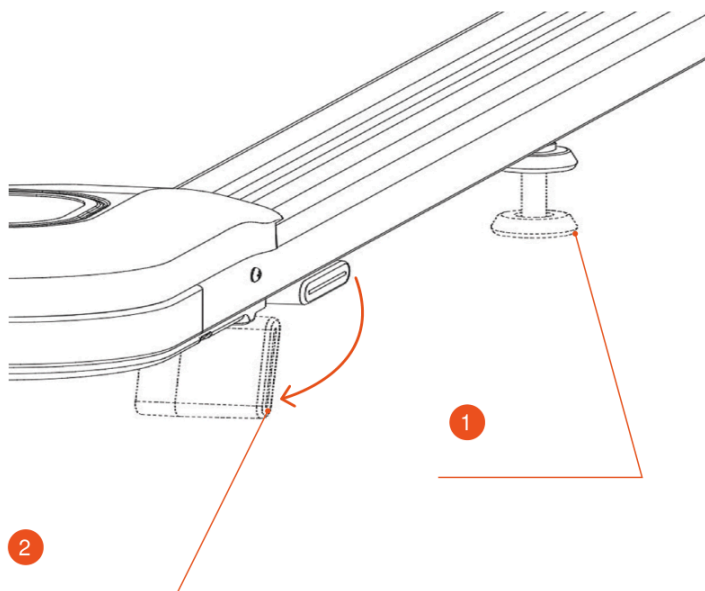
### Алыстан башкаруу пультунун функциялары

| Белгилениши | Аталышы     | Сүрөттөмөсү       |
|-------------|-------------|-------------------|
| Start/Pause | Start/Pause | Иштетүү / Тыныгуу |

| Белгилениши | Аталышы   | Сүрөттөмөсү              |
|-------------|-----------|--------------------------|
| Stop        | Stop      | Токтотуу                 |
| Speed +     | Speed +   | Ылдамдыкты жогорулатуу + |
| Speed -     | Speed -   | Ылдамдыкты төмөндөтүү -  |
| M           | Mode (M)  | Режим                    |
| Shake       | Shake     | Дирилдөө                 |
| Backwards   | Backwards | Артка жылуу              |

## Эңкейиш бурчун тууралоо

- Чуркоо жолунун алдындагы таяныч бутчаларды кол менен буруп, чуркоо тасмасынын эңкейиш бурчун өзгөртсө болот (сол жана оң таяныч бир мезгилде тууралатат).
- Алдыңкы таянычтарды тууралагандан кийин, зарыл болсо, пол тегиздигине жараша арткы таяныч бутчаны тууралаңыз.
- Бардык таянычтар бетке тыгыз тийип турганына ынаныңыз, антпесе иштөө учурунда бөтөн ызы-чуу жана колдонуучуга керексиз жүктөм пайда болушу мүмкүн.



Сүрөттө:

1. Таяныч бутчаларды тууралоо
2. Таяныч бутчаларды буруу

## ДИСПЛЕЙДИН ЖАНА БАСКЫЧТАРДЫН ФУНКЦИЯЛАРЫ

### Дисплейдин функциялары

| Функция                                    | Сүрөттөмөсү                                                                            |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Time Display - Убакытты көрсөтүү           | Убакыт индикатору күйүк болгондо, машыгуунун учурдагы убактысы көрсөтүлөт.             |
| Distance Display - Аралыкты көрсөтүү       | Аралык индикатору күйүк болгондо, жалпы басып өтүлгөн аралык көрсөтүлөт.               |
| Calorie Display - Калорияларды көрсөтүү    | Калория индикатору күйүк болгондо, күйгүзүлгөн калориялардын жалпы саны көрсөтүлөт.    |
| Backwards display - Артка жылууну көрсөтүү | Артка жылуу индикатору күйүк болгондо, артка жылуу режиминин жалпы мааниси көрсөтүлөт. |

**Эскертүү:** Чуркоонун алдында 5–10 мүнөт дирилдөө менен ысытуу жасоо сунушталат. Дирилдөөнү бир жолу колдонуунун эң узак убактысы — 20 мүнөттөн ашпашы керек. Дирилдөө функциясын узак же көп жолу колдонуудан сактаныңыз, анткени бул кыймылдаткычтын кызмат мөөнөтүн кыскартышы мүмкүн.

## Баскычтардын функциялары

| Белгилениши | Аталышы     | Сүрөттөмөсү                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Start/Pause | Start/Pause | Түзмөк токтоп турганда, тренажёрду иштетүү үчүн бул баскычты басыңыз — ал басуу режимине өтөт. «+» баскычы ылдамдыкты жогорулатат, «-» баскычы ылдамдыкты төмөндөтөт. Тренажёр иштеп жатканда Start/Pause баскычын бир жолу басуу иштөөнү токтотот, кайра басуу кыймылды улантат. Иштөөнү толугу менен аяктоо үчүн Stop баскычын басыңыз — тренажёр басуу режиминен чыгып, күтүү режимине өтөт.                                                                                                                                            |
| Stop        | Stop        | Иштеп жатканда бул баскычты басып, тренажёрду толугу менен токтотуп, күтүү режимине өтүңүз. Бардык маалыматтар нөлгө кайтарылат.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| M           | Mode (M)    | Күтүү режиминде бул баскычты басып, кайра саноонун үч режиминин ортосунда которуңуз: убакыт, аралык, калориялар.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Shake       | Shake       | Күтүү режиминде дирилдөө функциясын иштетүү үчүн бул баскычты басыңыз. Демейки боюнча 1-деңгээл күйөт. Жогортон төмөн карай индикаторлор дирилдөөнүн 4 деңгээлине дал келет: 1, 2, 3 жана 4-деңгээл. «+» баскычы — дирилдөө деңгээлин жогорулатуу, «-» баскычы — дирилдөө деңгээлин төмөндөтүү. Дирилдөөнүн узактыгы 5 мүнөт менен чектелген жана убакыт бүткөндө автоматтык түрдө токойт. Тренажёр иштеп жатканда Start/Pause баскычы кыймылды токтотуп, кайра улантат. Дирилдөө режиминен толугу менен чыгуу үчүн Stop баскычын басыңыз. |

| Белгилениши | Аталышы   | Сүрөттөмөсү                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Backwards   | Backwards | Күтүү режиминде артка жылуу режимин күйгүзүү үчүн бул баскычты басыңыз — чуркоо тасмасы тескери багытта жыла баштайт. «+» — ылдамдыкты жогорулатуу, «-» — ылдамдыкты төмөндөтүү. Иштеп жатканда Start/Pause баскычы кыймылды тыныгууга коюп, кайра улантат. Режимден толугу менен чыгуу үчүн Stop баскычын басыңыз. |
| Speed +     | Speed +   | Кыймыл учурунда ылдамдыкты жогорулатуу. +                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Speed -     | Speed -   | Кыймыл учурунда ылдамдыкты төмөндөтүү. -                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Эскертүү:** Дирилдөө функциясын чуркоо жолу толугу менен горизонталдуу абалда турганда гана колдонууга уруксат.

## КАТАЛАР ТАБЛИЦАСЫ ЖАНА АЛАРДЫ ОҢДОО ЖОЛДОРУ

| Ката коду | Көйгөйдүн сүрөттөмөсү                                                                                        | Мүмкүн болгон себеп жана чечим                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E1        | Байланыш катасы: кубат күйгүзүлгөндө төмөнкү контроллер менен консолдун ортосундагы байланыш үзүлгөн.        | Консол менен контроллердин ортосундагы туташтыруучу кабелди текшериңиз. Ар бир контакт толук туташканына ынаныңыз. Бузулган болсо — кабелди алмаштырыңыз.                                                                                                                                                                                                                          |
| E2        | Кыймылдаткычтан сигнал жок.                                                                                  | Кыймылдаткычтын кабели туура туташканын текшериңиз. Туура эмес болсо — кайра туташтырыңыз. Кабелде бузулуу же күйүк жыты бар-жогун текшериңиз. Болсо — кыймылдаткычты алмаштырыңыз.                                                                                                                                                                                                |
| E5        | Ток боюнча ашыкча жүктөөдөн коргоо: иштөө учурунда контроллер 3 секунддан ашык 6А дан жогору токту аныктайт. | Ашыкча жүктөө коргоонун иштешине же кыймылдаткычтын кыпчылып калуудан улам токтошуна алып келиши мүмкүн. Тренажёрду кайра иштетиңиз. Кыймылдаткычта суюктук же күйүк жыты бар-жогун текшериңиз — болсо, кыймылдаткычты алмаштырыңыз. Эгер контроллер күйүп кетсе — аны алмаштырыңыз. Кубаттын чыңалуусун текшериңиз. Нормага дал келбесе — туура чыңалууга туташтырып, текшериңиз. |
| E6        | Жарылуудан коргоо: кыймылдаткычтын кубат чынжырындагы адаттан тыш чыңалуу же бузулуу.                        | Чыңалуу төмөндөп кеткен-кетпегенин текшериңиз (нормадан 50%дан аз). Туура чыңалууну колдонуп, кайра текшериңиз. Эгер контроллер күйүп кетсе — аны алмаштырыңыз. Кыймылдаткычтын кабели туура туташканына ынаныңыз.                                                                                                                                                                 |

| Ката коду | Көйгөйдүн сүрөттөмөсү                      | Мүмкүн болгон себеп жана чечим                                                                                                                                                                                   |
|-----------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E8        | Кыймылдаткычты ашыкча ысып кетүүдөн коргоо | Кыймылдаткыч ашыкча ысып кетти. Камтылган температураны көзөмөлдөө системасы автоматтык түрдө иштейт. Түзмөктү коргоо үчүн кыймылдаткыч токойт. Кыймылдаткыч муздагандан кийин иштөө автоматтык түрдө улантылат. |

## КАМ КӨРҮҮ, САКТОО ЖАНА ТЕХНИКАЛЫК ТЕЙЛӨӨ

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

### Техникалык тейлөө

#### Үзгүлтүксүз тазалоо

Тазалоодон мурун кубатты өчүрүңүз жана нымдын электр бөлүктөрүнө түшүшүнө жол бербөө үчүн суунун жана самын эритмесинин минималдуу өлчөмүн колдонуңуз. Чуркоо тасмасын жана тренажёрдун башка бөлүктөрүн үзгүлтүксүз тазалап туруңуз. Ар бир машыгуудан кийин бүт тренажёрду, анын ичинде консолду, начар самын эритмеси менен сүрткүлөп, андан кийин кургак чүпүрөк менен жакшылап сүртүңүз. Жөнөкөй кам көрүү жабдуунун мыкты сырткы түрүн көп жылдар бою сактоого мүмкүндүк берет. Абразивдүү же катуу щёткаларды жана чүпүрөктөрдү колдонбоңуз, анткени бул жабдуунун бетин бузушу мүмкүн. Тазалоочу каражаттын же суюктуктардын жабдуунун бетине тийишине жол бербөңиз. Тренажёрду тазалоо үчүн агрессивдүү химиялык каражаттарды же эриткичти колдонбоңуз.

**Эскертүү:** Бул модель узакка чыдамдуу материалдардан жасалган. Пластик элементтери бышык жана химиялык таасирге туруктуу АБС-полимеринен, рама — коррозиядан коргоо үчүн өнөр жайлык порошок капталган жогорку бекемдиктеги болоттон жасалган, ал эми металл тетиктери коррозияга каршы капталган. Бирок тренажёрдун бетинде топтолгон тер, эгер өз убагында тазаланбаса, материалдар үчүн өтө агрессивдүү 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.

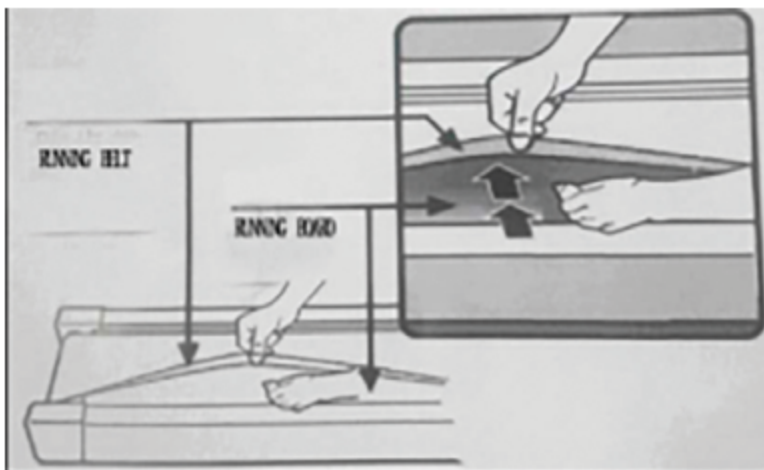
#### Майлоонун жыштыгы

- Сейрек колдонуу (жумасына 3 сааттан аз): майлоо 10 айда бир жолу жүргүзүлүшү керек.

- Көп колдонуу (жумасына 7 сааттан ашык): майлоо ар 2–5 айда жүргүзүлөт.

## Майлоо тартиби

Тасманы көтөрүп, тыгындарды табыңыз жана майды тасманын бүт узундугу боюнча бирдей жайыңыз. Май сүргөндөн кийин чуркоо жолун 4–5 км/саат ылдамдыкта күйгүзүп, майдын деканын бетине 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.



1



2

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.
- Тасманын абалын 1–2 мүнөттөн кийин текшериңиз. Тасма борборго кайтпаса, процедураны 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.
- Тасманын абалын 1–2 мүнөттөн кийин 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 тасманын четтерин эки жагынан 50–70 мм жеңил көтөрө алганыңызды билдирет.

## Тренажёрду сактоо

### Сактоонун жана колдонуунун сунушталган шарттары

- Температура: +10–+35°C.
- Нымдуулук: 50–75%.
- Шарттарга көнүктүрүү: Эгер тренажёр төмөн температурада же жогорку нымдуулукта (конденсат издери бар) сакталса, колдонуудан мурун аны кадимки шартта кеминде 2–4 саат кармап туруу керек. Ушундан кийин гана тренажёрду колдонууга болот.

---

## 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 ийиниңизди көтөрүп, артка карай 5 жолу айлантыңыз; андан кийин оң ийиниңизди 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

ТЕХНИКАЛЫК ПАРАМЕТРЛЕР

| Параметр                          | Мааниси                      |
|-----------------------------------|------------------------------|
| Кирүү чыңалуусу                   | AC 220-240 V                 |
| Номиналдык жыштык                 | 50-60 Hz                     |
| Ылдамдык                          | 1,0-6 км/саат                |
| Чуркоо тасмасынын өлчөмү          | 385×900 мм                   |
| Колдонуучунун максималдуу салмагы | 90 кг                        |
| Иштөө абалындагы өлчөмдөрү        | 1100×460×100 мм              |
| Функциялары                       | Басуу, дирилдөө, артка жылуу |

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