

Genau VibroFit V3 дирилдөөчү платформасы

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Сиз сапатты, коопсуздукту жана функционалдуулукту эске алуу менен түзүлгөн продуктуну сатып алдыңыз. Бул жабдуу үйдөн чыкпай эле коопсуз жана ыңгайлуу машыгууга мүмкүндүк берет. Спорт менен үзгүлтүксүз машыгуу — ден соолукту сактоонун эң мыкты жолдорунун бири. Коопсуздук жана ден соолукту сактоо максатында колдонуудан мурун ушул нускама менен таанышып чыгууңузду суранабыз.

Бул буюмду колдонуудан мурун бардык нускамаларды окуп чыгып, кийин кароо үчүн сактап коюңуз.

КООПСУЗДУК ТЕХНИКАСЫ БОЮНЧА НУСКАМАЛАР

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

Көңүл буруңуз! Күйүк, өрт, электр тогунун урушу же адамдардын жаракат алуу коркунучун азайтуу үчүн дирилдөөчү платформаны колдонуудан мурун төмөнкү маанилүү сактык чаралары жана маалымат менен таанышыңыз.

Колдонуу шарттары

- Кыска туташуунун же кыймылдаткычтын бузулушунун алдын алуу үчүн приборду нымдуу же чаңдуу чөйрөдө колдонбоңуз.
- Бөлмөдөгү температура 40 °C ашса, шайманды колдонбоңуз.
- Буюмду ачык абада же түз күн нурунун астына койбоңуз.
- Приборду тегиз жана туруктуу бетке гана орнотуңуз.
- Көңүл буруңуз: шайманды муздак бөлмөдөн жылуу бөлмөгө көчүргөндө, конденсат пайда болуп прибор бузулбашы үчүн, күйгүзүүдөн мурун кеминде 1 саат күтүңүз.

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.

Колдонуу эрежелери

- Өзүңүздөн металл жана курч буюмдарды, мисалы, зергер буюмдарын, уюлдук телефондорду, ачкычтарды, бычактарды ж.б. чечиңиз.
- Прибор колдонулуп жатканда тамеки чекпеңиз.
- Башка медициналык приборлор менен бирге колдонбоңуз.
- Шайманды медициналык максатта колдонбоңуз.
- Тамак же суу ичкенден кийин дароо колдонбоңуз.
- Балдардан жана үй жаныбарларынан сактаңыз. Конструкциянын боштуктарына манжаларды же буюмдарды салбаңыз.
- Колдонуучунун эң жогорку уруксат берилген салмагы — 150 кг. Бул чектен ашсаңыз, колдонбоңуз.
- Башка адам менен бир эле учурда колдонбоңуз.
- Приборду бөлүп-жарбаңыз жана өзгөртпөңүз. Бул кыска туташууга же башка бузулууларга алып келиши мүмкүн.

Төмөнкү учурларда колдонууну дароо токтотуңуз

- Корпуска же пультка суу же башка суюктуктардын тийиши;

- Корпустун бузулушу же бөтөн добуштун пайда болушу;
- Сеанс учурунда оор сезимдер;
- Электр кубатынын үзгүлтүккө учурашы;
- Чагылгандын таасири.

Электр кубаты жана кабель

- Чыңалуу приборго коюлган талаптарга ылайык экенин текшериңиз.
- Зымдан тартпаңыз — сайгычтан кармап өчүрүңүз.
- Узак убакыт колдонбой турганда шайманды өчүрүп, сайгычты розеткадан сууруп коюңуз.
- Кабель бузулган же шайман иштебей калган учурда колдонууну токтотуп, кубатты өчүрүп, тейлөө борборуна кайрылыңыз.

ЭСКЕРТҮҮ! 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.

VIBROFIT V3 ДИРИЛДӨӨЧҮ ПЛАТФОРМАСЫ

- Мини дирилдөөчү платформа денедеги майдын көлөмүн натыйжалуу азайтып гана тим болбостон, жалпы дене түзүлүшүн жакшыртууга да көмөктөшөт. Шайман жумшак каптал термелүүлөрдүн жана амплитудалык суперпозициянын принциби боюнча иштеп, бүт дененин булчуңдарына таасир этет. Натыйжада калорияларды күйгүзүү процесси активдешип, май чөйрөлөрүнүн ашыкча топтолушу жоюлат.
- Платформаны күнүнө болгону 5–10 мүнөт колдонуу менен 1 саат чуркоодогудай эле калорияны күйгүзүүгө болот. Бул машыгуулардын натыйжалуулугун жогорулатып, көп убакыт коротпой көрүнүктүү натыйжаларга жетүүгө мүмкүндүк берет. Колдонуучу дирилдөө ылдамдыгын өз алдынча — 1ден 30/60 деңгээлге чейин тууралап, оптималдуу режимди тандай алат.
- Шайман ыңгайлуу жана түшүнүктүү дизайны менен айырмаланат. Колдонуунун жөнөкөйлүгү жогорку натыйжалуулук менен айкалышат. Жогорку жыштыктагы жана аз амплитудалуу дирилдөөлөрдүн аркасында платформа, мисалы, ревматизмде же кары адамдарда дене кыймылынын жетишсиздигинен пайда болгон буттардын катуулугун азайтууга көмөктөшөт.
- Шаймандын натыйжалуулугу ар кандай жаштагы жана кесиптеги колдонуучулардын оң пикирлери менен ырасталган. ATV маалыматы боюнча, платформанын ден соолукка пайдалуу таасирин ырастаган отчеттор бар. Бул үйдө машыгуу үчүн универсалдуу каражат, үй-бүлөнүн бардык мүчөлөрүнө ылайыктуу.
- Платформада машыгуу организмдин энергия чыгымын арттыруу эсебинен салмакты азайтууга көмөктөшөт, катаал диеталарды сактоонун же организмге зыян келтириши мүмкүн болгон

салмакты азайтуунун агрессивдүү ыкмаларына жүгүнүүнүн кереги жок, башкача айтканда, жоготкон килограммдардын кайтып келүү коркунучусуз.

- Мындан тышкары, күнүнө болгону 5 мүнөттө эркектер дене түзүлүшүн жакшырта алат, ал эми аялдар сымбаттуу келбетин сактай алат. Дирилдөөчү платформа ошондой эле зат алмашууну тездетүүгө жана карып кетүү процесстерин жайлатууга көмөктөшөт. Шайманды ыңгайлуу жана ишенимдүү колдонуңуз — ал сиздин ден соолугуңузду, сырткы келбетиңизди жана жалпы абалыңызды колдоо үчүн жасалган.

БУЮМДУН СҮРӨТТӨМӨСҮ

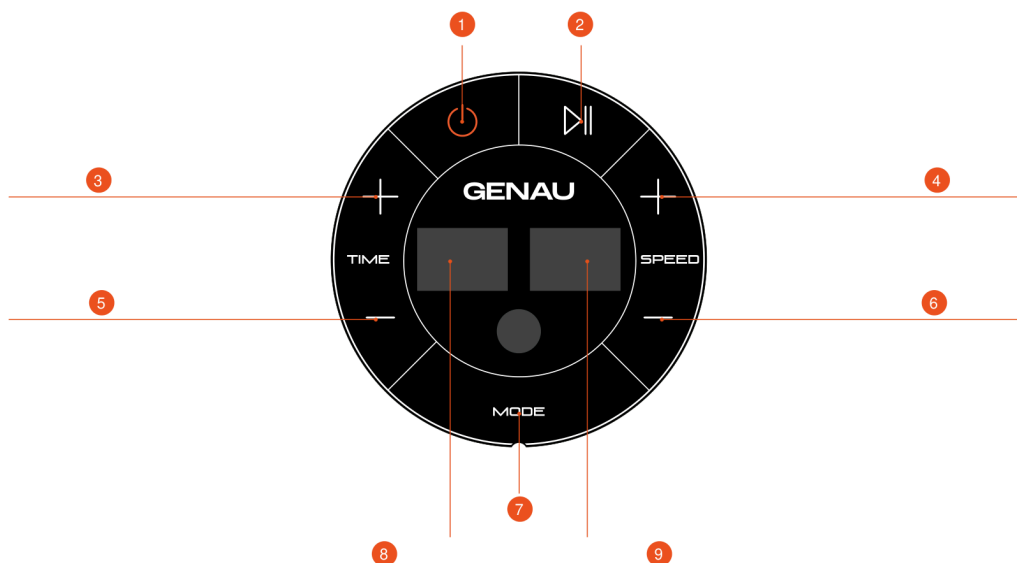


Сүрөттө:

1. Үстүңкү капкак
2. Буттарга арналган резина килемче
3. Ортоңку бөлүктүн капкагы
4. Таянуучу бутча
5. Ылдыйкы платформа

БАШКАРУУ ПАНЕЛИ ЖАНА ПУЛЬТ

Башкаруу панели



Сүрөттө:

- 1. Кубат
- 2. Күйгүзүү / Өчүрүү
- 3. Убакытты көбөйтүү
- 4. Ылдамдыкты көбөйтүү
- 5. Убакытты азайтуу
- 6. Ылдамдыкты азайтуу
- 7. Режимди тандоо
- 8. Убакытты / авто-функцияны / режимди көрсөтүү терезеси
- 9. Ылдамдыкты көрсөтүү терезеси

Алыстан башкаруу пульту



Сүрөттө:

1. Кубат баскычы
2. Ылдамдыкты көбөйтүү
3. Убакытты көбөйтүү
4. Убакытты азайтуу
5. Программаны тандоо
6. Ылдамдыкты азайтуу
7. Старт
8. Стоп
9. Ылдамдык которгучу
10. HR

Эскертүү: Алыстан башкаруу пультунун иштеши үчүн эки 1,5 В AAA типтеги батареика колдонулат (комплектке кирбейт). Батареикалар пульттун арткы бөлүгүндөгү батареика бөлүмүндө полярдуулукка ылайык коюлганын текшериңиз.

Эскертүү: Алыстан башкаруу пультунун сигналынын таасирдүү аракет аралыгы — 2,5 метр. Пульттун багыты буюмдун кабыл алгычынын багытына дал келишин көзөмөлдөңүз.

Баскычтардын функциялары

Функция	Сүрөттөмөсү
Ылдамдык+	Кол режиминде иштеп жатканда ылдамдыкты жогорулатуу үчүн ушул баскычты басыңыз, 1ден 99га чейин.
Ылдамдык-	Кол режиминде иштеп жатканда ылдамдыкты азайтуу үчүн ушул баскычты басыңыз, 1ден 99га чейин.

Функция	Сүрөттөмөсү
Старт	Кубатты туташтырыңыз, башкы которгучту күйгүзүңүз жана шайманды ишке киргизүү үчүн басыңыз.
Убакыт+	Убакытты көбөйтүү (максималдуу мааниси — 30 мүнөт).
Убакыт-	Убакытты азайтуу (демейки боюнча 20 мүнөт, минималдуу мааниси — 5 мүнөт).
Тыныгуу	Иштөөнү убактылуу токтотуу үчүн ушул баскычты басыңыз.
Кубат баскычы	Шайман иштеп жатканда кубатты өчүрүү үчүн ушул баскычты басыңыз.
Режим которгучу	Демейки боюнча кол режими коюлган. Автоматтык режимдер: “P1”, “P2”, “P9”. “HR” — кол режими. Автоматтык режимде дирилдөө жыштыгы автоматтык түрдө туураланат, ылдамдык менен убакытты тууралоого болбойт. Кол режиминде убакытты жана ылдамдыкты тууралоого болот (бирок күтүү режиминде болбойт).

ТИПТҮҮ БУЗУЛУУЛАР ЖАНА АЛАРДЫ ОҢДОО ЖОЛДОРУ

№	Көйгөй	Чечим
1	Шайман күйбөйт	Кубат сайгычынын розеткага тыгыз киргизилгенин текшериңиз. Башкы кубат которгучунун күйгүзүлгөнүн текшериңиз. Токтун ашыкча жүктөлүшү болушу мүмкүн — күйүп кетсе, сактандыргычты окшош сактандыргыч менен алмаштырыңыз.
2	Иштөө учурунда адаттан тыш үндөр угулат	Иштөө учурундагы жеңил ызы-чуу нормалдуу көрүнүш жана бузулууну билдирбейт. Кошумча иш-аракет талап кылынбайт.
3	Алыстан башкаруу пульту иштебейт	Пульттагы батарейканы текшериңиз. Зарыл болсо, алмаштырыңыз. Шайманга чейинки аралык 2,5 метрден ашпаганын текшериңиз — бул инфракызыл сигналдын максималдуу аракет аралыгы.
4	Шайман колдонуу учурунда токтойт	Машыгуунун коюлган убактысы аяктады. 10 мүнөт күтүңүз, андан кийин шайманды кайра иштетиңиз.
5	Шайман туура эмес иштейт	Буйруктардын ашыкча жүктөлүшү болушу мүмкүн. Кубатты өчүрүп, бир нече секунда күтүңүз да, дирилдөөчү платформаны кайра күйгүзүңүз.

Сунушталган иш-аракеттер көйгөйдү чечүүгө жардам бербесе, өндүрүүчүгө же ыйгарым укуктуу тейлөө борборуна кайрылыңыз.

Көңүл буруңуз! Шайманды чечпеңиз жана аны өз алдынча оңдоого аракет кылбаңыз.

КӨНҮГҮҮЛӨРДҮ АТКАРУУ БОЮНЧА КОЛДОНМО



Бүт денени машыктыруу абалы

Платформага чыгып, бутуңузду ийниңиздин туурасындай жайыңыз. Бул жалпы кан айланууну жакшыртууга жана булчуңдардын тонусун жогорулатууга жардам берет.



Тизелер бүгүлгөн поза

Отуруп-турууда бутуңузду ийниңиздей кеңири жайыңыз, мүмкүн болсо тизелериңизди 90 градуска чейин бүгүп, ушул абалды кармап туруңуз. Бул жамбаш булчуңдарын машыктыруу үчүн эң сонун көнүгүү.



Түртүнүү позасы

Колдоруңузду ийниңиздин туурасындай жайыңыз. Булчуңдарды көбүрөөк машыктыргыңыз келсе, чыканактарыңызды 90 градус бурчка чейин бүгүп, ушул абалда токтоңуз.



Балтыр позасы

Балтырыңызды сүрөттө көрсөтүлгөндөй платформага коюп, колдоруңуз менен артыңыздан полго таянып туруңуз. Көнүгүүнү тереңирээк кылуу үчүн, куймуңузду полдон көтөрүп, балтырыңызга басым жасаңыз.



«Белден бүгүлүү» позасы

Бутуңузду түзөп, белден бүгүлүп, колдоруңузду платформага коюңуз. Көнүгүүнү тереңирээк аткаруу үчүн колдоруңузду чыканактан бүгүңүз.



Бир бутта туруу позасы

Бир бутуңузду педалга коюп, эс алыңыз. Көнүгүүнү тереңирээк аткаруу үчүн алдыга кадам таштап, платформага дененин көбүрөөк салмагын түшүрүңүз.



Отуруу позасы 1

Куймуңуз дирилдөөчү платформада жаткандай кылып отуруңуз. Арканы түз кармап, ыңгайлуу отуруңуз.



Отуруу позасы 2

Отургучта отуруп, буттарыңызды платформага коюңуз. Бул чыңалууну басаңдатуунун жана буттагы кан айланууну жакшыртуунун эң сонун жолу.

Колдонуунун натыйжасы

Дене түзүлүшүн калыптандыруу

Тең салмактуу жогорку жыштыктагы дирилдөөнүн аркасында Vibrofit V3 платформасы булчуң ткандарына терең таасир этүү, алардын ийкемдүүлүгүн жогорулатуу жана жергиликтүү май чөйрөлөрүн азайтуу үчүн дененин ар кандай абалдарын колдонууга мүмкүндүк берет. Үзгүлтүксүз колдонуу денени калыптандырууга, тонусту калыбына келтирүүгө жана өзүнө болгон ишенимди арттырууга көмөктөшөт.

Фитнес жана ден соолук

Чыгыш практикаларынан шыктанган позицияларды (медитация, статикалык турууларды ж.б.) колдонуу дене менен акылды эс алдырууга, булчуң чыңалуусун жана ооруну басаңдатууга, кан айлануусун жана жалпы абалды жакшыртууга көмөктөшөт.

ТАЗАЛОО ЖАНА ТЕЙЛӨӨ

Корпустун бетин тазалоо

Тазалоону баштоодон мурун шаймандын башкы которгучу өчүрүлгөнүн жана кубат шнуру розеткадан чыгарылганын текшерип.

Резина килемчени жана платформанын корпусун жумшак жуучу каражаты бар нымдуу чүпүрөк менен сүртүп, андан кийин таза кургак чүпүрөк менен этияттык менен кургатып сүртүңүз.

Алыстан башкаруу пультун кароо

Пультту кургак жумшак чүпүрөк менен гана сүртүңүз. Электрониканын бузулушун болтурбоо үчүн нымдуу салфеткаларды же суу чүпүрөктү колдонбоңуз.

Техникалык тейлөө

- Кубат өчүрүлгөнүн жана сайгыч розеткадан чыгарылганын текшериңиз.
- Корпустагы чаңды жана кирди дайыма тазалап туруңуз. Шайманды кургак, шамалдатылган жерде, нымдын булактарынан алыс сактаңыз.
- Эгер дирилдөөчү платформаны узак убакыт колдонууну пландабасаңыз, чаң ичине кирбеши үчүн аны коргоочу кап менен жаап коюу сунушталат (өзүнчө сатылат).

Көңүл буруңуз! Бензин, эриткич, спирт же ацетон сыяктуу агрессивдүү жана учуучу тазалоочу каражаттарды колдонбоңуз, анткени алар боёк катмарын же шаймандын ички элементтерин бузушу мүмкүн. Шаймандын ичине суюктук кирүүсүнө жол бербейиз — бул кыска туташууга алып келиши мүмкүн.

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.

Genui кепилдик барагы толугу менен

ТЕХНИКАЛЫК МААЛЫМАТТАР

Параметр	Мааниси
Буюмдун аталышы	Vibrofit V3 дирилдөөчү платформасы
Номиналдык чыңалуу	220–240 V~
Номиналдык кубаттуулук	200 Вт
Номиналдык жыштык	50/60 Гц
Колдонуучунун макс. салмагы	150 кг

Өндүрүүчү: KIMS Industry and Trade Co., Ltd. No 776 Xiangzhang west road, Daxu industrail zone, Yongkang city (321300), Zhejiang province, China.

ТЕЙЛӨӨ

Чогултуу, тренажёрдун иштеши жана кепилдик боюнча суроолор менен Кыргызстандагы Genui тейлөө кызматына кайрылыңыз.

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

Расмий сайт genui.kg