

Genau W101 спин-байк

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Genau W101 велотренажёрун сатып алганыңыз үчүн рахмат. Коопсуздугуңузду жана ден соолугуңузду камсыз кылуу үчүн жабдууну туура колдонуңуз. Колдонуудан мурун төмөндөгү маалымат менен кылдат таанышып чыгыңыз.

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

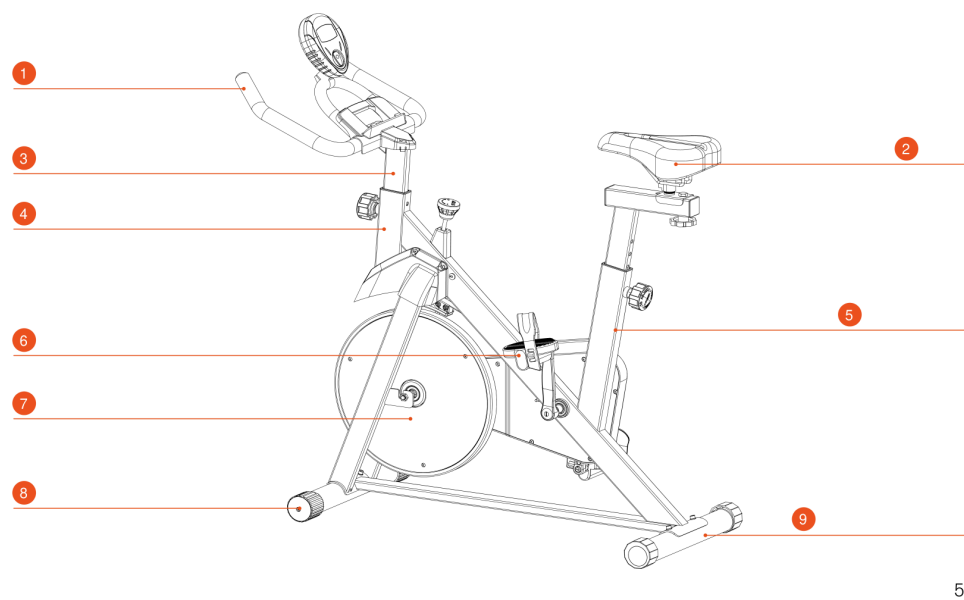
Бул бөлүмдүн котормосу азырынча текшериле элек. Расмий текст — орус тилинде.

Көңүл буруңуз! Коопсуздугуңузду камсыз кылуу жана жаракат алуудан сактануу үчүн велотренажёрду колдонуудан мурун төмөнкү нускамаларды кылдат окуп чыгыңыз жана берилген сактык чараларына көңүл буруңуз.

Эскертүү: Буюмдун конструкциясы жана коопсуздугу кылдат текшерилгенине карабастан, колдонуудан мурун төмөндө берилген көрсөтмөлөрдү сөзсүз аткарыңыз. Туура эмес пайдалануудан келип чыккан кесепеттер үчүн биз жооп бербейбиз.

- Бул велотренажёр бөлмөдө колдонуу үчүн арналган. Аны тегиз бетке орнотуңуз. Тренажёрдун үстүнө бөтөн нерселерди койбоңуз.
- Электр зымы бузулса, аны өндүрүүчүнүн же тейлөө борборунун адиси алмаштырышы керек. Тренажёр узак убакыт колдонулбаса, кубатты өчүрүңүз.
- Түзүлүш узак убакыт колдонулбаса, сайгычты ар дайым розеткадан чыгарыңыз.
- Бул буюм Н категориясына таандык. Колдонгондон кийин жаракат албаш үчүн маховикти бекитиңиз.
- Тренажёр мүмкүнчүлүгү чектелүү адамдар же балдар үчүн арналган эмес. Өзүңүздү жаман сезсеңиз, аны колдонбоңуз.
- Тренажёрду чаңдуу же өтө нымдуу бөлмөдө колдонбоңуз. Статикалык электр тогунан сактаныңыз. Оригиналдуу тетиктерди гана колдонуңуз.
- Тренажёрду жылыткыч приборлордун же кыймылдуу нерселердин жанына койбоңуз.
- Тренажёрду жылдыруудан мурун кубатты өчүрүңүз. Түзүлүштү өз алдынча ажыратпаңыз.
- Машыгуу учурунда бекем топчаланган кийим кийиңиз. Кийимдин бөлүктөрү кыймылдуу тетиктерге тийбегенине көңүл буруңуз.
- Өзүңүздү жаман сезсеңиз, машыгууну токтотуп, дароо дарыгерге кайрылыңыз.
- Туура келген розеткаларды гана колдонуңуз. Сайгычка нымдуу кол менен тийбеңиз.
- Тренажёр үй шартында гана колдонууга арналган. Кесипкөй машыгуу же медициналык максаттар үчүн жарабайт.
- Корпусу же ширетилген тигиштери бузулган болсо, тренажёрду колдонбоңуз.
- Тамактангандан кийин, чарчаганда же өзүңүздү жаман сезгенде машыкпаңыз — бул ден соолукка зыян болушу мүмкүн.
- Электр сайгычына ийне, таштанды же суу тийгизбеңиз.
- Колдонгондон кийин тренажёрду ар дайым электр тармагынан ажыратыңыз.

БУЮМДУН КОМПОНЕНТТЕРИНИН СҮРӨТТӨМӨСҮ



- Сүрөттө:
- 1. Руль
 - 2. Отургуч
 - 3. Рулдун тиреги
 - 4. Алкак
 - 5. Отургуч тирөөчү
 - 6. Педаль
 - 7. Маховик
 - 8. Алдыңкы стабилизатор
 - 9. Арткы стабилизатор

Таңгактын тизмеси

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
1	Алкак	даана	1
2	Алдыңкы стабилизатор	даана	1
3	Арткы стабилизатор	даана	1
4	Педалдар	топтом	1
5	Отургуч	даана	1
6	Рулдун тиреги	даана	1
7	Бекиткич	даана	2

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
8	Руль	даана	1
9	Отургуч тирөөчү	даана	1
10	Шаймандар топтому	даана	1
11	Монитор	даана	1
12	Монитор кронштейни	даана	1

Шаймандардын тизмеси

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
1	5 мм алты кырдуу ачкыч	даана	1
2	Гайка ачкычы	даана	1
3	Гайка ачкычы	даана	1

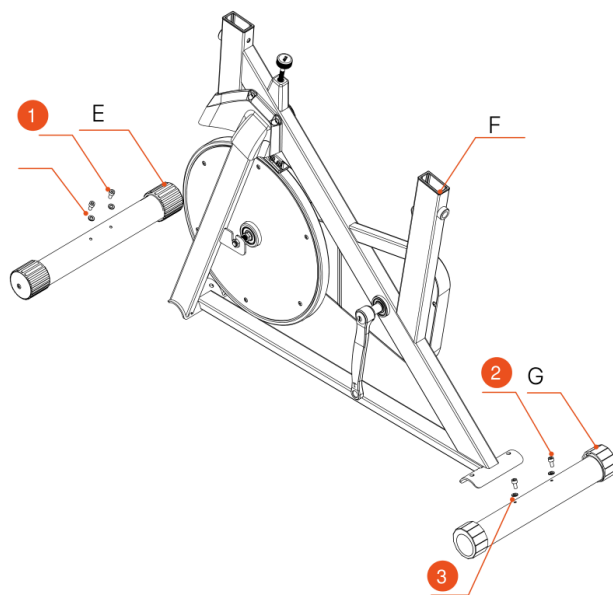
ЧОГУЛТУУ

Эскертүү: Чогултуу үчүн эки адам керек.

Велотренажёрдун бардык бөлүктөрүн таза, бош жерге коюп, таңгак материалдарын алып салыңыз. Таңгакты чогултуу аякталганга чейин ыргытпаңыз.

Чогултуу учурунда бардык бурамалар адегенде толук бекемделбей орнотулат — аларды тренажёр толук чогултулгандан кийин гана акырына чейин бекем бураңыз.

КАДАМ 1



Сүрөттө:

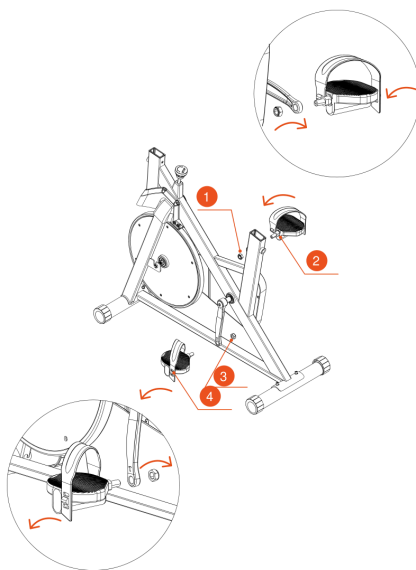
1. E-1, E-2

2. G-1

3. G-2

- Алдыңкы стабилизатор E, арткы стабилизатор G жана алты кырдуу ачкыч L-1 алыңыз.
- Алдын ала орнотулган E-1 бурамаларын жана E-2 жалпак шайбаларын алып салыңыз.
- Стабилизаторлорду төмөндөгү сүрөттө көрсөтүлгөндөй орнотуңуз. E-1 бурамаларын бекитүү үчүн алты кырдуу ачкыч L-1 колдонуңуз.

КАДАМ 2

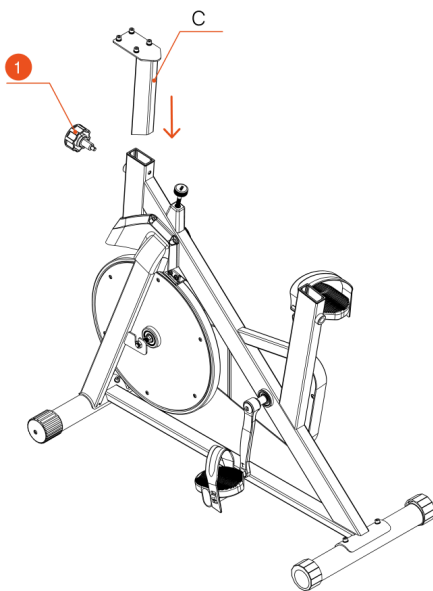


8

Сүрөттө:

1. F-22
 2. Оң педаль F-16
 3. Бекитүүчү гайка (сол) F-20
 4. F-22
- Сол педаль F-21 таңгактан алып, педалдан алдын ала орнотулган бекитүүчү гайканы (сол) F-20 бурап чыгарыңыз.
 - Сүрөттү караңыз. Бурап бекитүү үчүн гайка ачкычы L-2 колдонуңуз, андан соң бекитүүчү гайканы (сол) F-20 тартуу үчүн ачкыч L-3 колдонуп, аны жебе көрсөткөн багытта бураңыз.
 - Оң педаль F-16 алып, педалдан алдын ала орнотулган бекитүүчү гайканы (оң) F-22 бурап чыгарыңыз.
 - Сүрөттү караңыз. Бурап бекитүү үчүн гайка ачкычы L-2 колдонуңуз, андан соң бекитүүчү гайка F-22 тартуу үчүн ачкыч L-3 колдонуп, жыйнакты жебе көрсөткөн багытта бураңыз.

КАДАМ 3

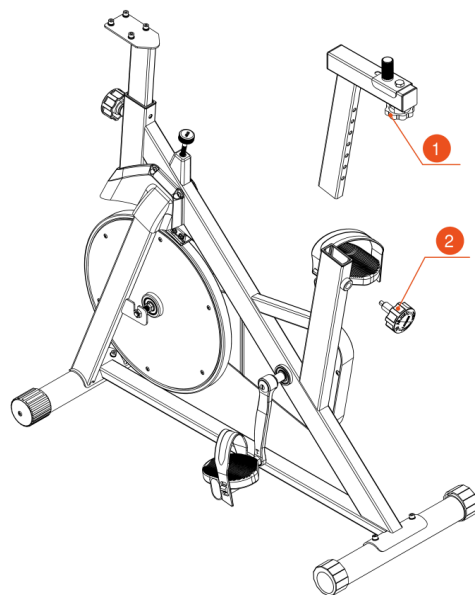


Сүрөттө:

1. Бекиткич F-1

- Руль тирөөчүн C жана бекиткич F-1 алыңыз.
- Аларды орнотуп, бекитиңиз.

КАДАМ 4



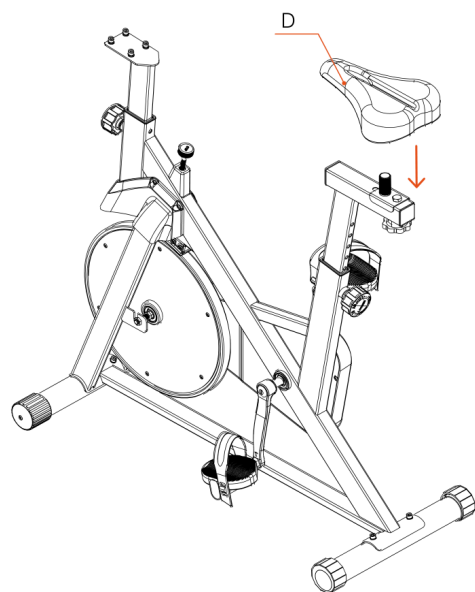
Сүрөттө:

1. Отургуч тирөөчү D-3

2. Бекиткич F-1

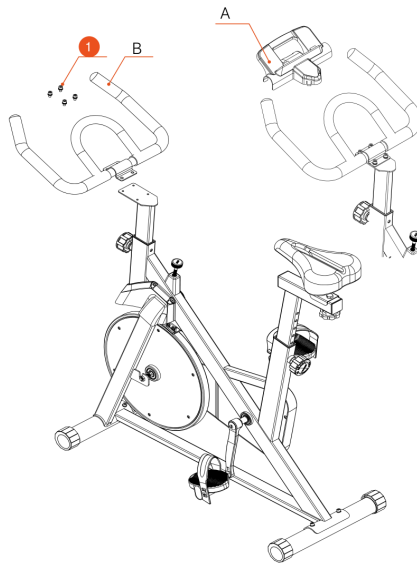
- Отургуч тирөөчү D-3 жана бекиткич F-1 алыңыз.
- Аларды сүрөттө көрсөтүлгөндөй орнотуңуз: отургуч тирөөчүн рамага салып, андан соң бекиткич менен бекитиңиз.

КАДАМ 5



- Таңгактан D отургучун алып, сүрөттө көрсөтүлгөндөй орнотуңуз.
- Бурчун жана багытын тууралагандан кийин отургучту бекитүү үчүн гайка ачкычы L-2 колдонуңуз.

КАДАМ 6



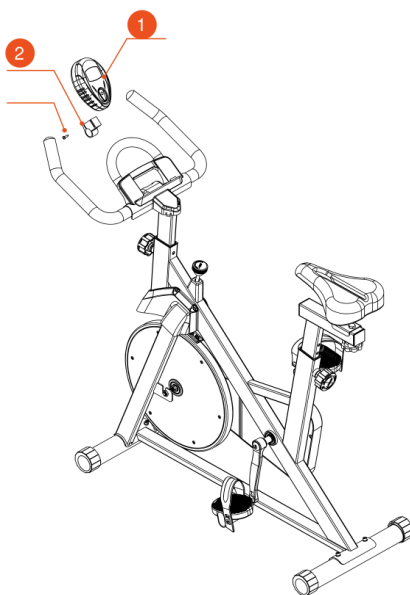
12

Сүрөттө:

1. C-1 бурамалары

- Таңгактан В рулун алып, алдын ала орнотулган C-1 бурамаларын чыгарыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй орнотуңуз: рулду руль тирөөчүнүн тешигине туураланып, C-1 бурамалары менен бекитиңиз.
- Бекитүү үчүн алты кырдуу ачкыч L-1 колдонуңуз.
- Телефон кармагыч А алып, аны туткага салыңыз.

КАДАМ 7



Сүрөттө:

1. Монитор А-1

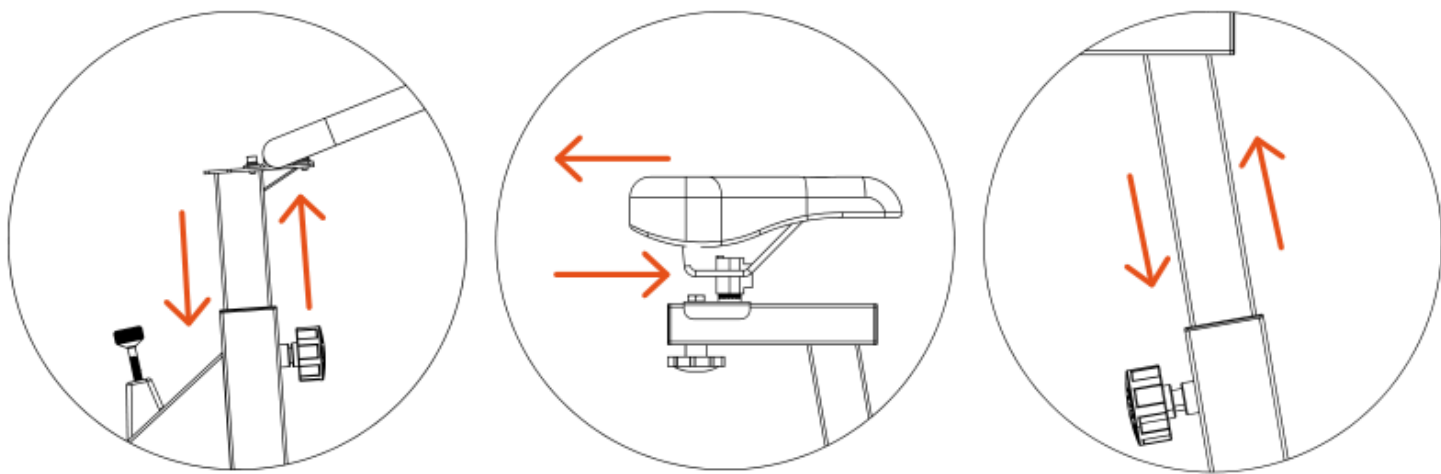
2. Монитор рамкасы А-2, бурама А-3

- Монитор А-1 жана монитор рамкасы А-2 алыңыз.
- Алдын ала орнотулган бурама А-3 чыгарыңыз.
- Орнотуу ыкмасы сүрөттө көрсөтүлгөн: монитор рамкасын А-2 рулдагы атайын жерге коюп, гайка ачкычы L-2 менен бекитиңиз.
- Монитор А-1 монитор рамкасынын А-2 оюмуна салыңыз.
- Эки батарейка (AAA) алып, мониторлун батарейка бөлүмүнө салыңыз.
- Буюм колдонууга даяр.

КОЛДОНУУ

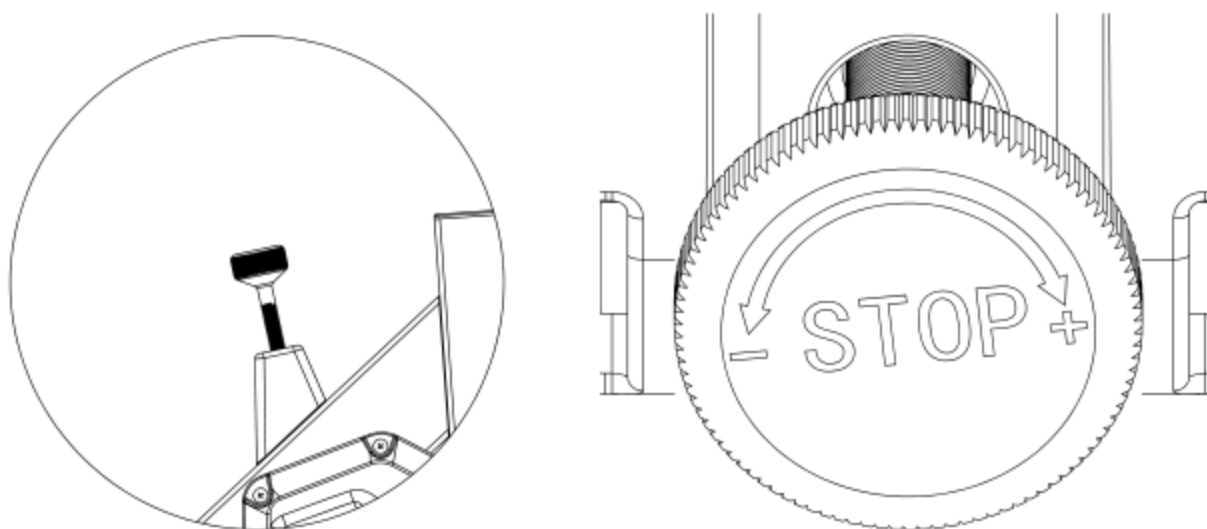
Велосипедди чогултуунун бардык кадамдарын аткарганга чейин бардык бурамаларды өтө бекем бурабаңыз. Буюмду кылдат текшергенден кийин гана колдонуңуз.

Рулдун жана отургучтун бийиктигин тууралоо



- Эң ыңгайлуу абалды камсыз кылуу үчүн рулдун жана отургучтун бийиктигин тууралоочу бурама менен өзүңүздүн отурушуңузга ылайыкташтырсаңыз болот.
- Руль тирөөчүнүн бийиктигин тууралоодо STOP белгисинен ашпаңыз.

Отургучту тууралоо



- Отургучтун рулдан аралыгын отургучтун астындагы тууралоочу туткача менен тууралай аласыз.
- Өзгөчө кырдаалда тормоздун STOP туткасын катуу басыңыз.
- Тренажёр колдонулбаганда, тормоз туткасын буруп каршылык деңгээлин максимумга коюңуз, ал эми кийинки колдонуудан мурун аны бошотуңуз.

ДИСПЛЕЙ

Функция	Сүрөттөмөсү
УБАКЫТ (TIME)	00:00-99:59 мүн

Функция	Сүрөттөмөсү
АРАЛЫК (DTS)	00.00–99.99 км (миля)
ЫЛДАМДЫК (SPD)	00.0–999.9 км/саат (миля/саат)
ОДОМЕТР (ODO)	000.0–999.9 км (миля)
КАЛОРИЯЛАР (CAL)	000.0–999.9 ккал

- Батарейкалар: AAA түрүндөгү 2 даана
- Иштөө/күтүү режиминдеги керектелүүчү кубат: 4.63 мА / 5.3 мкА
- Экрандын өлчөмү: 48×23 мм
- Буюмдун өлчөмү: 108×164×28 мм

Дисплейдин функциялары

Функция	Сүрөттөмөсү
SCAN (Автоматтык көрүү)	Педалдарды айланып баштаңыз же баскычты басыңыз — дисплейде TIME / SPD / DST / CAL / ODO 5 секунда аралык менен кезеги менен көрсөтүлөт.
TIME	Педалдар токтогондон 3 секундадан кийин эсептөөнү токтотот.
FIXED DISPLAY (Бекитилген режим)	Көрсөтүлүп жаткан маалыматты бекитүү үчүн керектүү учурда баскычты басыңыз. Баскычты кайра бассаңыз, дисплей маалыматты кайрадан циклдүү көрсөтөт.
DATA RESET (Маалыматты баштапкы абалга келтирүү)	Машыгуу маалыматын баштапкы абалга келтирип, кайра баштоо үчүн баскычты 3 секунда кармап туруңуз. TIME / SPD / DST / CAL бардык маанилери нөлгө келет, ал эми ODO (жалпы аралык) мааниси сакталат.

КАМ КӨРҮҮ, САКТОО ЖАНА ТЕХНИКАЛЫК ТЕЙЛӨӨ

Тазалоо

Үзгүлтүксүз жана кылдат тазалоо велотренажёрдун кызмат мөөнөтүн узартат. Чаңды жана булгануну тазалаңыз, тренажёрдун ичине таштанды кирбеши үчүн бут кийим таза экенин текшериңиз.

Техникалык тейлөө

Эскирген же бузулган тетиктерди дароо алмаштырыңыз. Бузулган тетиктер алмаштырылмайынча тренажёрду колдонбоңуз. Эскирүүгө дуушар болгон тетиктерге өзгөчө көңүл буруңуз.

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.

Генаи кепилдик барагы толугу менен

ТЕХНИКАЛЫК ПАРАМЕТРЛЕР

Параметр	Мааниси
Маховиктин салмагы	8 кг
Колдонуучунун максималдуу салмагы	130 кг
Буюмдун өлчөмдөрү	1050×430×1050 мм

Өндүрүүчү: Zhejiang Lijiujia Sports Equipment Co., Ltd., 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