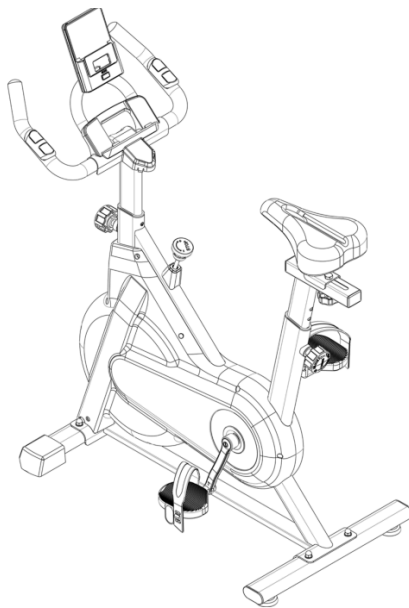


Genau W50 спин-байк

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Genau Spin Bike W50 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.

Өнүгүүнүн үзгүлтүксүздүгү принцибине ылайык, буюм зарыл болгондо алдын ала эскертүүсүз жаңыртылышы мүмкүн.

Колдонмо буюмга дал келбесе, чыныгы буюм артыкчылыкка ээ.

КООПСУЗДУК ТЕХНИКАСЫ БОЮНЧА НУСКАМАЛАР

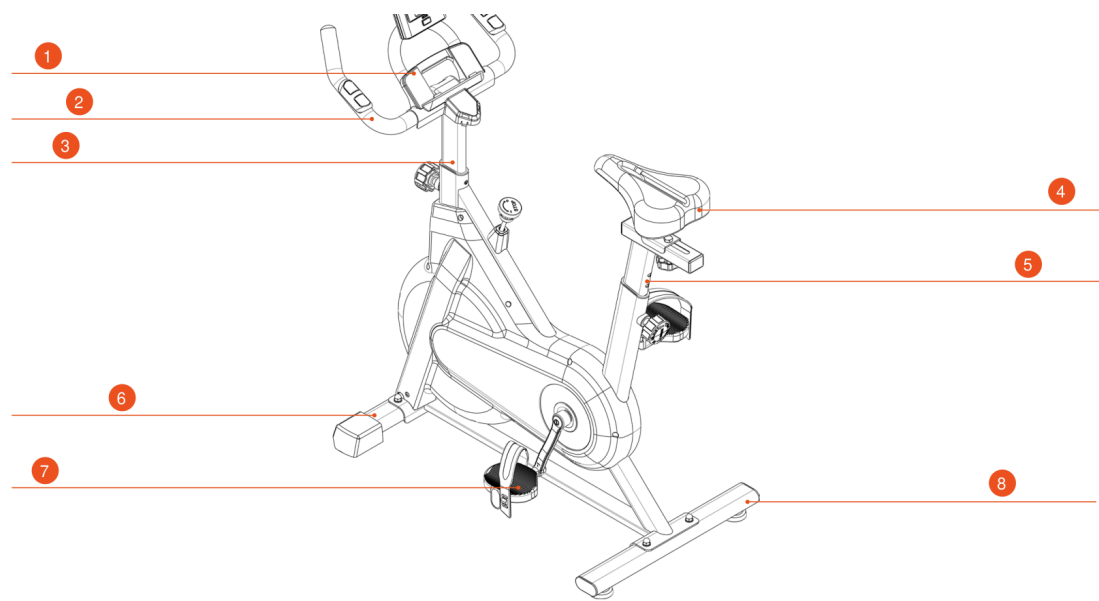
Бул бөлүмдүн котормосу азырынча текшериле элек. Расмий текст — орус тилинде.

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 H 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. Консоль
- 2. Алдыңкы руль
- 3. Рулдун тиреги
- 4. Отургуч
- 5. Отургуч тирөөчү
- 6. Алдыңкы стабилизатор
- 7. Педаль
- 8. Арткы стабилизатор

Таңгактын тизмеси

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
1	Алкак	даана	1
2	Алдыңкы стабилизатор	топтом	1
3	Арткы стабилизатор	топтом	1
4	Педаль	топтом	1
5	Отургуч	топтом	1
6	Рулдун тиреги	топтом	1
7	Бурма туткасы	даана	2
8	Алдыңкы руль	даана	1

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
9	Отургуч тирөөчү	топтом	1
10	Шаймандар топтому	топтом	1

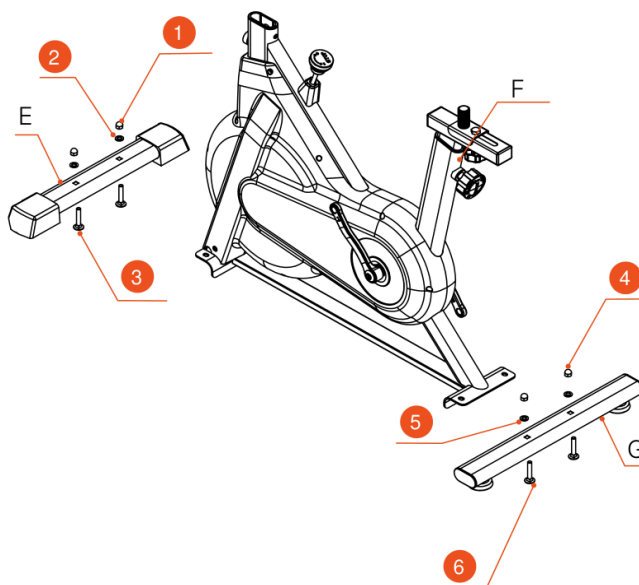
Шаймандардын тизмеси

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
1	5 мм ички алты кырдуу ачкыч	даана	1
2	Көп функциялуу ачкыч	даана	1
3	Жылма ачкыч (ачык ачкыч)	даана	1

ЧОГУЛТУУ

Эскертүү: Орноткондо адегенде бардык бурамаларды бекитип коюңуз, андан кийин рама толук чогулгандан кийин акыркы жолу тартыңыз.

КАДАМ 1

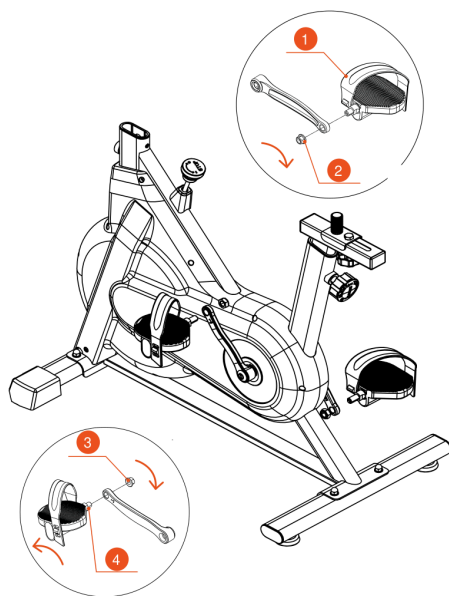


Сүрөттө:

1. L-5
2. L-6
3. L-4
4. L-5
5. L-6
6. G-2

- Таңгактан алдыңкы стабилизатор E менен арткы стабилизатор G жана куралдар топтомунан 5 мм алты кырдуу ачкыч L-1 алыңыз.
- Андан соң бекиткичтер пакетинен L-4 бурама топтомун (төрт бурчтуу баштуу болт), L-5 (гайка) жана L-6 (жалпак шайба) алыңыз, схемада көрсөтүлгөндөй.
- Алдыңкы тирөөч түтүктү арткысынын үстүнө коюп орнотуңуз, андан кийин тегерек баштуу L-1 буруманы 5 мм алты кырдуу ачкыч L-1 менен тартыңыз.

КАДАМ 2

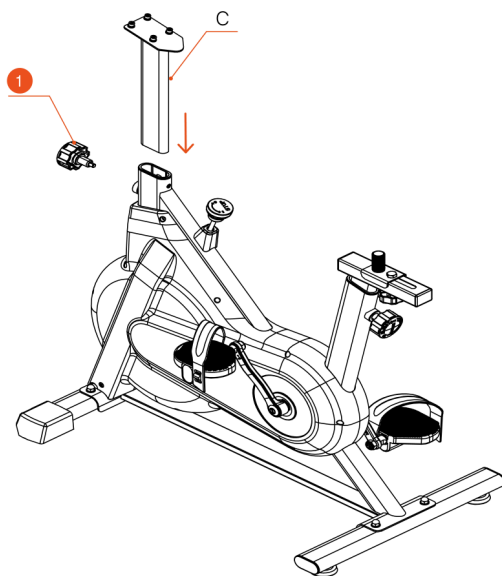


Сүрөттө:

1. F-11
2. F-16
3. F-17
4. F-18

- Таңгактан сол педаль F-18 алып, педалдагы алдын ала орнотулган нейлон бекитүүчү гайка F-17 бурап чыгарыңыз. Сол жактагы сүрөттү караңыз: педалды бурап бекитиңиз, андан соң нейлон гайканы ачык ачкыч L-3 менен жебе көрсөткөн багытта бурап тартыңыз, ошону менен чогултууну аягына чыгарыңыз.
- Педалдан алдын ала орнотулган нейлон гайканы алыңыз, оң педаль F-11 алып, педалдагы алдын ала орнотулган нейлон бекитүүчү гайка F-16 бурап чыгарыңыз. Төмөндөгү 2-сүрөттү караңыз: педалды ачык ачкыч L-2 менен бурап бекитиңиз, андан соң нейлон гайканы ачык ачкыч L-3 менен тартыңыз. Чогултууну аягына чыгаруу үчүн гайканы жебе көрсөткөн багытта бураңыз.

КАДАМ 3

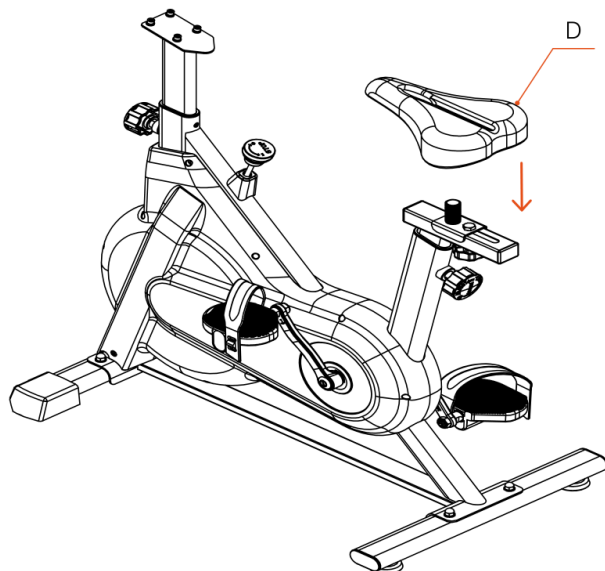


Сүрөттө:

1. F-1

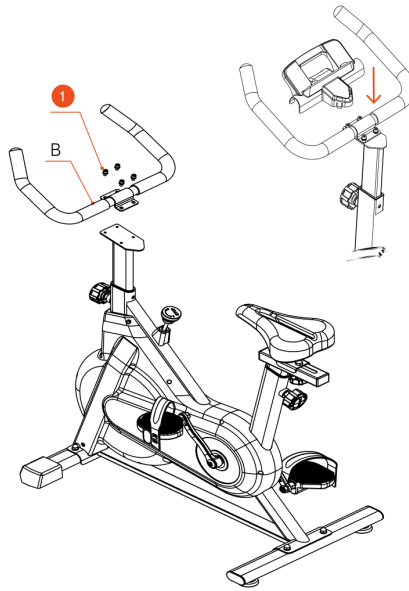
- Таңгактан руль тирөөчүн C алыңыз, андан соң штифт-туткасы F-1 тартып, тирөөчтү керектүү абалда бекитиңиз.

КАДАМ 4



- Таңгактан отургуч тирөөчү D алыңыз, төмөндө көрсөтүлгөндөй.
- Аны туура бурчта жана туура абалда орнотуп, андан соң универсалдуу ачкыч L-2 менен бекитиңиз.

КАДАМ 5

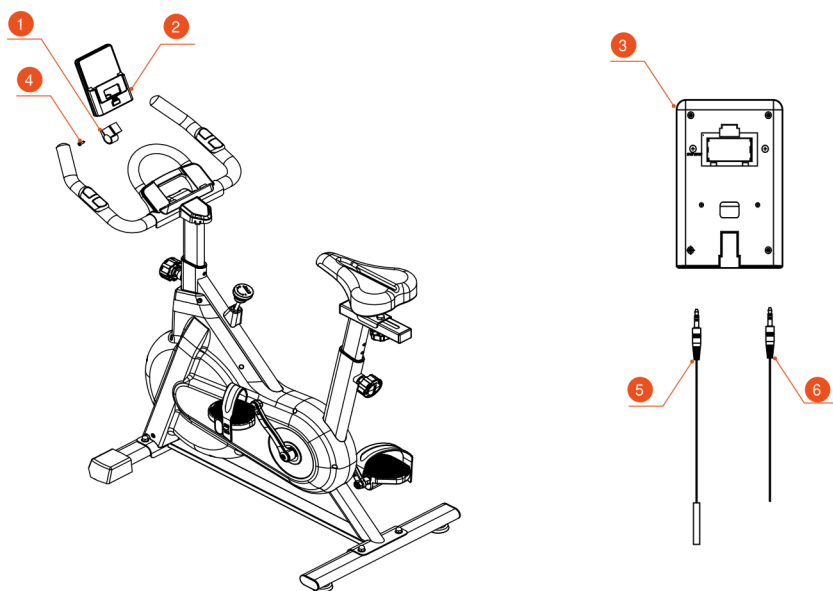


Сүрөттө:

1. C-1

- Таңгактагы алдыңкы рулдан В алдын ала орнотулган үчтүк алты кырдуу бурама тоptomун C-1 алыңыз.
- Кол тирөөчтү тешигин тирөөч түтүктүн тешиги менен дал келтирип орнотуңуз, тоptomдогу алты кырдуу буруманы салып, аны алты кырдуу ачкыч L-1 менен тартыңыз.
- Андан соң телефон кармагычты алып, аны кол тирөөчкө жебе көрсөткөн багытта орнотуңуз.

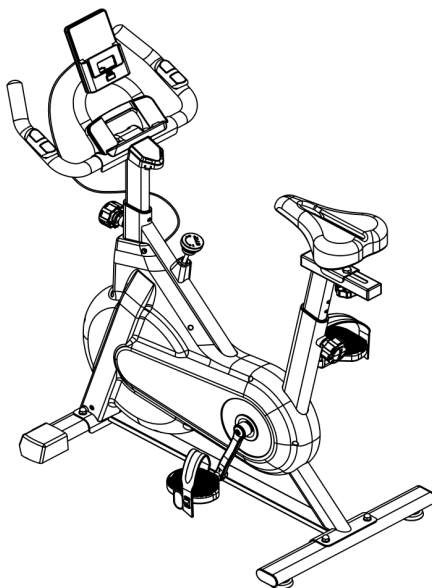
КАДАМ 6



Сүрөттө:

- 1. A-2
- 2. A-1
- 3. A-1
- 4. A-3
- 5. K-1
- 6. K-2

- Таңгактан консоль A-1, A-2 алыңыз, андан соң алдын ала орнотулган айкалыштырылган алты кырдуу бурама топтомун алыңыз.
- Электрондук дисплейди кармагычтын оюгуна орнотуңуз, дисплейге батарейка салыңыз жана сенсор кабелин жана пульс өлчөө кабелин консолдун арткы жагындагы тиешелүү оюктарга туташтырыңыз.
- Велотренажёрду чогултуу аяктады.

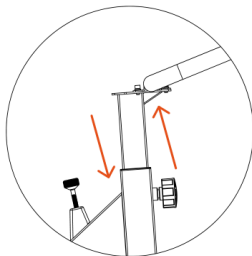
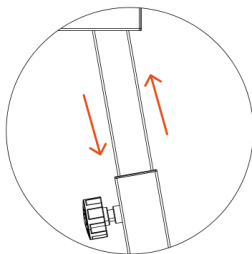


КОЛДОНУУ

Бардык бурамалар көрсөтүлгөн талаптарга ылайык толук орнотулгандыгы текшерилгенден кийин гана акыркы жолу тартылганын жана колдонуудан мурун эч бир деталь жетишпей турганын текшериңиз.

Эскертүү: Руль тирөөчүнүн эң жогорку бийиктигин тууралоодо STOP белгисинен ашпаңыз.

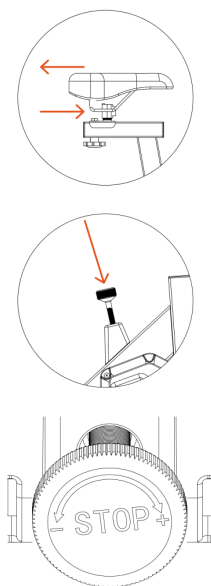
Рулдун бийиктигин тууралоо



- Эксцентрик кыскачты бекем тартып же бошотуу менен кол тирөөчтөрдү ыңгайлуу абалга жана жайлуулук деңгээлине оңой тууралаңыз.
- Отургуч тирөөчүнүн бийиктигин тууралап, аны бекитиңиз.

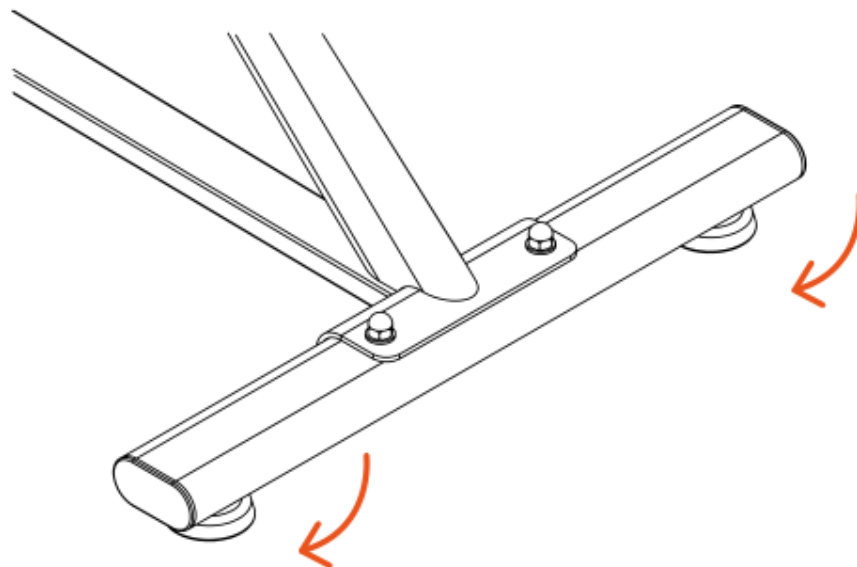
- Баарын эң жайлуу абалга коюңуз.

Отургучту тууралоо



- Эксцентрик кыскычты бошотуп, отургучту керектүү абалга жылдырыңыз да, андан соң бекитиңиз.
- Колдонуу учурунда түзүлүштү шашылыш токтотуу үчүн STOP тормоз туткасын басыңыз.
- Педаль тасмасын ар дайым бекем бекитиңиз.
- Түзүлүш колдонулбаганда, маховикти бекитүү үчүн тормоз туткасын саат жебеси боюнча бураңыз.
- Кайра колдонуудан мурун бекитүүнү бошотуңуз.

Тегиз эмес полдо колдонууда бетти тегиздөө үчүн тирөөчү буттун бурчун тууралаңыз.



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.

Эскертүү: Жабдууну коммерциялык же медициналык максатта колдонууга тыюу салынат. Бардык тренажёрлор үйдө колдонуу үчүн гана арналган жана коммерциялык же коомдук жайларда колдонулушу мүмкүн эмес.

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 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

Параметр	Мааниси
Колдонуучунун максималдуу салмагы	120 кг
Маховик	6 кг
Иштөө абалындагы өлчөмдөрү	935×466×1010 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