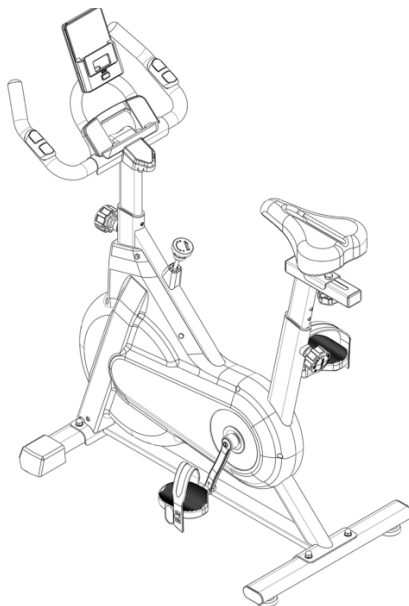


Спин-байк Genau W50

Руководство пользователя

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!



Благодарим Вас за приобретение велотренажера Genau Spin Bike W50. Пожалуйста, используйте оборудование правильно, чтобы обеспечить вашу безопасность и здоровье. Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с приведенной ниже информацией.

Пожалуйста, прочитайте это руководство перед сборкой и использованием тренажера.

В целях соблюдения принципа постоянного развития продукт может обновляться при необходимости без предварительного уведомления.

Если руководство не соответствует продукту, приоритет имеет фактический продукт.

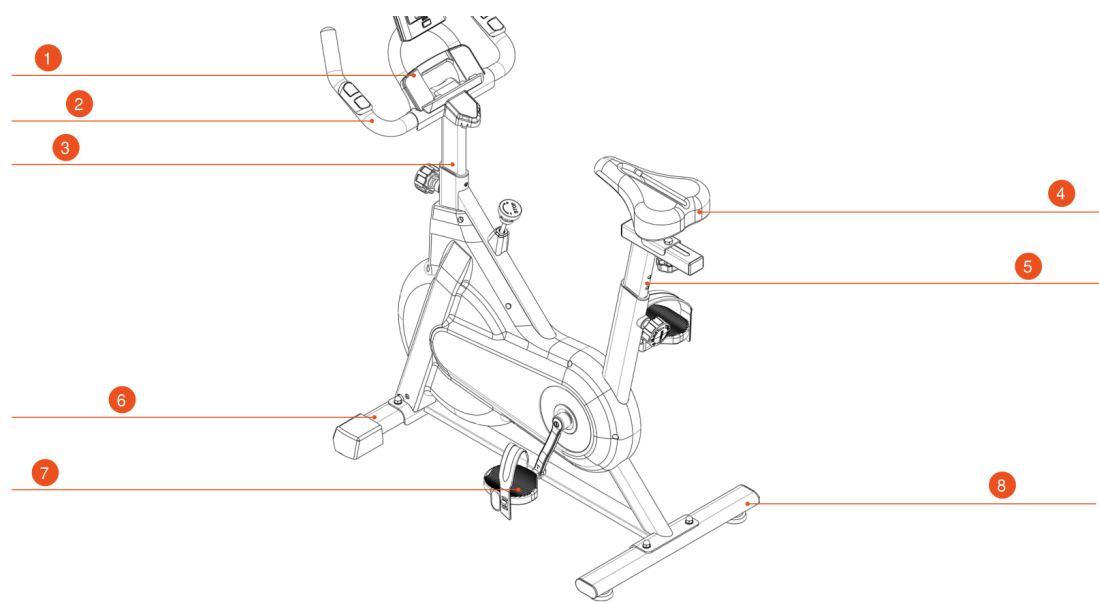
ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Внимание! Чтобы обеспечить вашу безопасность и избежать травм, внимательно прочитайте следующие инструкции перед использованием велосипеда и обратите внимание на приведённые меры предосторожности.

Примечание: Несмотря на тщательную проверку конструкции и безопасности продукта, перед использованием обязательно следуйте приведённым ниже указаниям. Мы не несем ответственности за последствия, вызванные неправильной эксплуатацией.

- Этот велотренажёр предназначен для использования в помещении. Установите его на ровной поверхности. Не ставьте на тренажёр посторонние предметы.
- Если шнур питания повреждён, замену должен выполнять специалист производителя или сервисного центра. Если тренажёр долго не используется, отключайте питание.
- Всегда вынимайте вилку из розетки, если устройство не используется длительное время.
- Этот продукт относится к категории H. После использования заблокируйте маховик, чтобы избежать травм.
- Тренажёр не предназначен для людей с ограниченными возможностями или детей. Не используйте его, если чувствуете недомогание.
- Не используйте тренажёр в запылённом или слишком влажном помещении. Избегайте статического электричества. Используйте только оригинальные детали.
- Не ставьте тренажёр рядом с нагревательными приборами или движущимися предметами.
- Перед перемещением тренажёра отключайте питание. Не разбирайте устройство самостоятельно.
- Во время занятий носите плотно застёгнутую одежду. Не допускайте, чтобы части одежды касались движущихся деталей.
- Если почувствуете недомогание, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Используйте только подходящие розетки. Не прикасайтесь к вилке мокрыми руками.
- Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Не подходит для профессиональных тренировок или медицинских целей.
- Не используйте тренажёр, если корпус или сварные швы повреждены.
- Не занимайтесь после еды, при усталости или плохом самочувствии — это может быть вредно для здоровья.
- Не допускайте попадания иголок, мусора или воды на вилку питания.
- Всегда отключайте тренажёр от сети после использования.

ОПИСАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ИЗДЕЛИЯ



На рисунке:

- 1. Консоль
- 2. Передний руль
- 3. Стойка руля
- 4. Сиденье
- 5. Стойка сиденья
- 6. Передний стабилизатор
- 7. Педаль
- 8. Задний стабилизатор

Список упаковки

№	Наименование	Единицы	Кол-во
1	Рама	шт	1
2	Передний стабилизатор	комплект	1
3	Задний стабилизатор	комплект	1
4	Педаль	комплект	1
5	Седло	комплект	1
6	Стойка руля	комплект	1
7	Поворотная ручка	шт	2
8	Передний руль	шт	1

№	Наименование	Единицы	Кол-во
9	Стойка седла	комплект	1
10	Набор инструментов	комплект	1

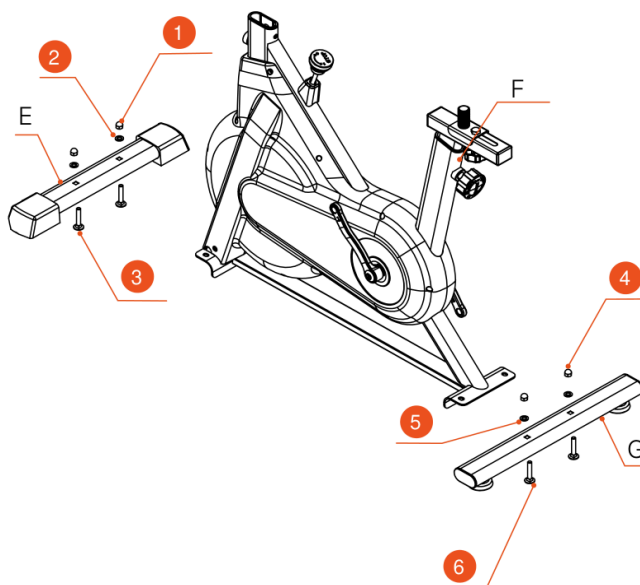
Список инструментов

№	Наименование	Единицы	Кол-во
1	Внутренний шестигранный ключ 5 мм	шт	1
2	Многофункциональный ключ	шт	1
3	Разводной ключ (рожковый ключ)	шт	1

СБОРКА

Примечание: При установке сначала зафиксируйте все винты, а затем окончательно затяните их после полной сборки рамы.

ШАГ 1

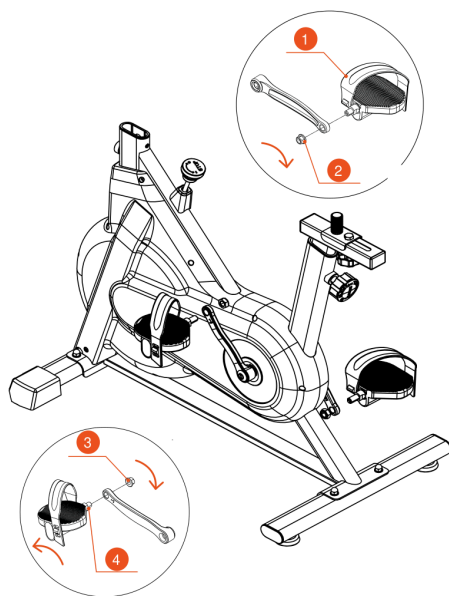


На рисунке:

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

- Достаньте передний стабилизатор E и задний стабилизатор G из упаковки, а также шестигранный ключ 5 мм L-1 из набора инструментов.
- Затем достаньте комплект винтов L-4 (болт с квадратной головкой), L-5 (гайка) и L-6 (плоская шайба) из пакета с крепежом, как показано на схеме.
- Установите, поместив переднюю опорную трубу поверх задней, затем затяните винт L-1 с круглой головкой с помощью внутреннего шестигранного ключа 5 мм L-1.

ШАГ 2



На рисунке:

1. F-11

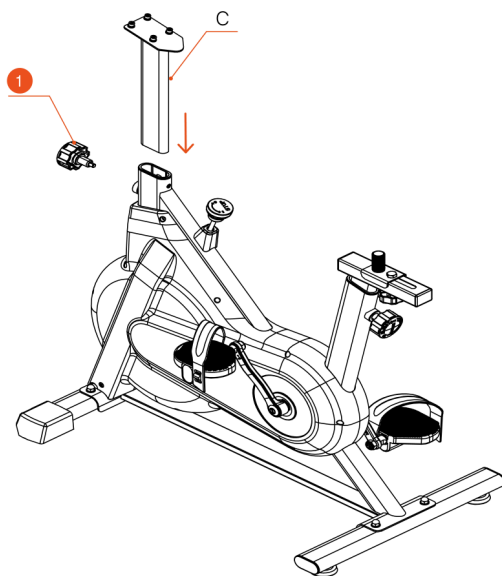
2. F-16

3. F-17

4. F-18

- Достаньте левую педаль F-18 из упаковки, затем открутите предварительно установленную нейлоновую стопорную гайку F-17 на педали. См. рисунок слева: поверните и закрепите педаль с помощью рожкового ключа L-2, затем затяните нейлоновую гайку рожковым ключом L-3, вращая ее в направлении, указанном стрелкой, чтобы завершить сборку.
- Снимите предварительно установленную нейлоновую гайку с педали, достаньте правую педаль F-11 и открутите предварительно установленную нейлоновую стопорную гайку F-16 на педали. См. рисунок 2 ниже: поверните и закрепите педаль с помощью рожкового ключа L-2, затем затяните нейлоновую гайку рожковым ключом L-3. Поворачивайте гайку в направлении стрелки, чтобы завершить сборку.

ШАГ 3

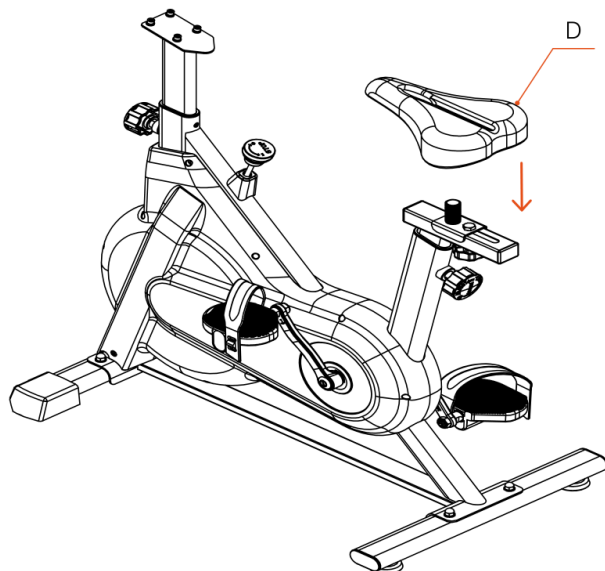


На рисунке:

1. F-1

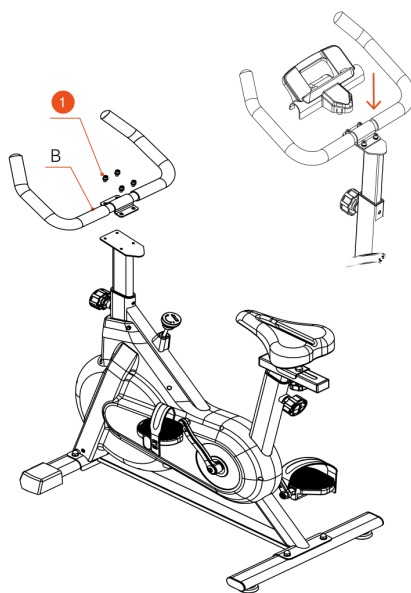
- Достаньте стойку руля из упаковки C, затем потяните ручку-штифт F-1 и зафиксируйте стойку в нужном положении.

ШАГ 4



- Достаньте стойку седла D из упаковки, как показано ниже.
- Установите её под правильным углом и в правильном положении, затем закрепите с помощью универсального ключа L-2.

ШАГ 5

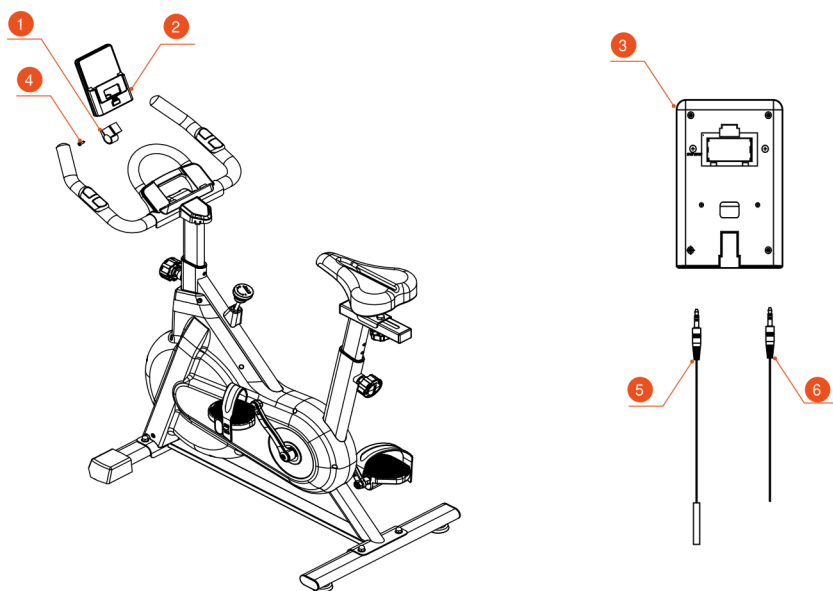


На рисунке:

1. C-1

- Снимите предварительно установленный тройной набор шестигранных винтов C-1 с переднего руля В в упаковке.
- Установите подлокотник, совмещая его отверстие с отверстием опорной трубы, вставьте шестигранный винт из набора и затяните его шестигранным ключом L-1.
- Затем достаньте держатель телефона и установите его в подлокотник в направлении, указанном стрелкой.

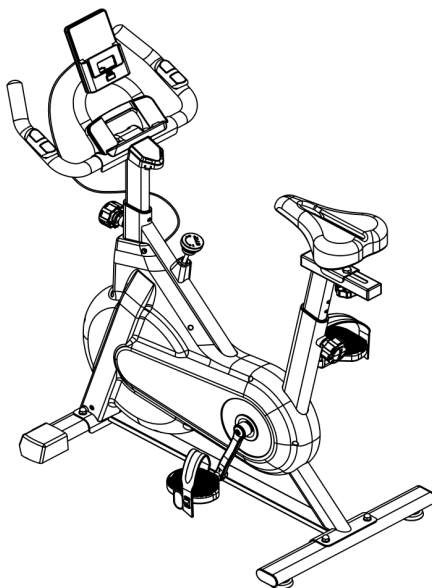
ШАГ 6



На рисунке:

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

- Достаньте консоль A-1, A-2 из упаковки, затем снимите предварительно установленный комбинированный набор шестигранных винтов.
- Установите электронный дисплей в паз держателя, вставьте батарейку в дисплей и подключите кабель датчика и кабель измерения пульса в соответствующие разъёмы на задней стороне консоли.
- Сборка велотренажёра завершена.

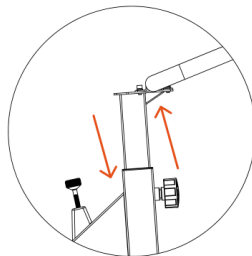
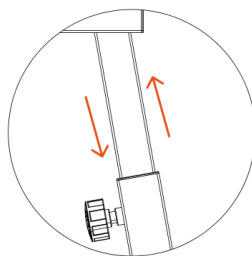


ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Убедитесь, что все винты окончательно затянуты только после проверки полной установки согласно указанным требованиям, и убедитесь, что перед использованием ни одна деталь не отсутствует.

Примечание: При регулировке максимальной высоты стойки руля не превышайте отметку STOP.

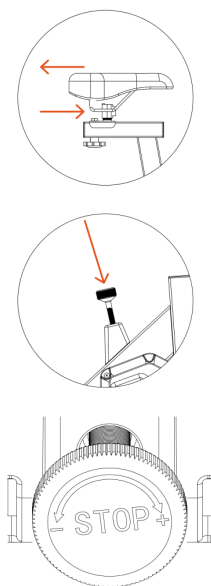
Регулировка высоты руля



- Легко настройте подлокотники под удобную позу и уровень комфорта, просто затягивая или ослабляя эксцентриковый зажим.
- Отрегулируйте высоту стойки сиденья и зафиксируйте её.

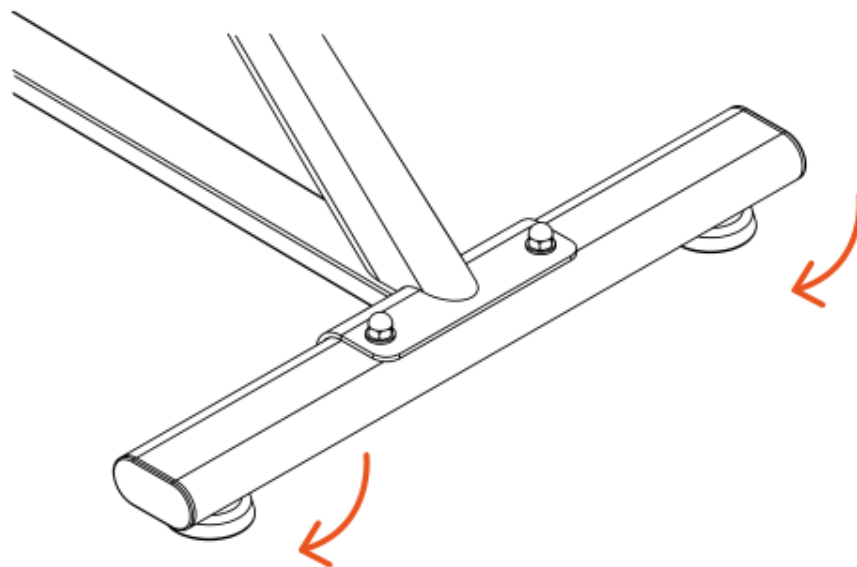
- Установите всё в максимально комфортное положение.

Регулировка сиденья



- Ослабьте эксцентриковый зажим, переместите сиденье в нужное положение и затем зафиксируйте его.
- Чтобы экстренно остановить устройство во время использования, нажмите тормозную ручку STOP.
- Всегда надёжно застёгивайте ремень педали.
- Когда устройство не используется, поверните тормозную ручку по часовой стрелке, чтобы заблокировать маховик.
- Перед повторным использованием отпустите блокировку.

Отрегулируйте угол ножки-опоры, чтобы выравнивать поверхность при использовании на неровном полу.



УХОД, ХРАНЕНИЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Очистка

Регулярная и тщательная очистка продлит срок службы велотренажёра. Удаляйте пыль и загрязнения, убедитесь, что обувь чистая, чтобы не заносить мусор внутрь тренажёра.

Техническое обслуживание

Немедленно заменяйте изношенные или повреждённые детали. Не используйте тренажёр, если неисправные части не заменены. Особое внимание уделяйте деталям, подверженным износу.

Примечание: Запрещено использование оборудования для коммерческих или медицинских целей. Все тренажеры предназначены только для домашнего использования и не могут использоваться в коммерческих или общественных зонах.

ПОДСКАЗКИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Разминка и заминка

Успешная программа упражнений состоит из трех частей: разминки, кардиотренировки и заминки.

Разминка - очень важная часть тренировки. Разминку необходимо проводить перед каждой тренировкой. Разминка поможет разогреть тело, растянуть мышцы и позволить организму адаптироваться к более интенсивным упражнениям.

Повторение разминки в конце упражнения может помочь снять мышечную боль.

Мы предлагаем вам выполнить соответствующие разминочные и разгрузочные упражнения в соответствии со следующей схемой:

УПРАЖНЕНИЯ



Круговые движения головы

Сначала потяните голову к правому плечу, вытяните шею и поверните голову один раз по часовой стрелке и один раз против часовой стрелки; Потяните голову к левому плечу и сделайте один поворот против часовой стрелки. Повторите.



Упражнение с поднятием плеч

Поднимите левое плечо и сделайте 5 вращений назад; затем поднимите правое плечо и сделайте 5 вращений назад, по очереди.



Движение для растяжки

Поднимите руки над головой, затем возьмите правое запястье левой рукой и тянитесь вверх, пока не почувствуете, что правое запястье полностью вытянуто, задержитесь на 5 секунд, прежде чем переключиться на правую руку.



Упражнение на растяжку четырехглавой мышцы

Держась правой рукой за стену, чтобы сохранить равновесие, левой рукой отведите левую ногу назад, удерживая пятку левой ноги как можно ближе к бедру, в течение 15 секунд, а затем повторите с другой ногой.



Растяжка внутренней части бедра

Сидя на земле, поставьте ступни и ступни ног вместе, обхватите их обеими руками и подтяните их, чтобы поставить как можно ближе к телу. Медленно надавите на пятки обеих ног и удерживайте это положение в течение 15 секунд.



Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед, расслабьте спину и плечи, потянитесь к пальцам ног. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте положение до 15 секунд.



Растяжение сухожилий стопы

Сядьте, выпрямите правую ногу, согните левую, возьмитесь левой рукой за лодыжку и подтолкните ее внутрь, чтобы левая ступня была как можно ближе к туловищу, а подошва стопы - к внутренней стороне правого бедра. Затем надавите на корпус, вытяните левую и правую руки вперед, чтобы коснуться носка, чем сильнее давление, тем лучше. Задержитесь в этом положении на 15 секунд и переключитесь на левую ногу.



Растяжка икр

Опираясь на стену обеими руками, наклоните туловище под углом 45 градусов к земле и поочередно отводите левую и правую ноги назад, выполняя движения при ходьбе.

ГАРАНТИЯ

Компания Genau гарантирует высокое качество и надежность своей продукции. Мы стремимся предлагать только лучшее, поэтому на всё наше оборудование предоставляется гарантия.

Внимание! Найдите в коробке официальный гарантийный бланк на листе А4 и не выбрасывайте его на протяжении всего срока использования оборудования.

Примечание: Если вы не нашли в коробке гарантийный лист, просим Вас связаться с сервисом.

Условия гарантии

1. Гарантийный срок начинается с даты продажи товара.
2. Гарантия распространяется на дефекты, вызванные заводским браком или недостатками материалов.
3. Гарантийное обслуживание производится в авторизованных сервисных центрах.
4. В случае поломки товара в течение гарантийного срока покупатель должен предоставить данный гарантийный лист и товар в полном комплекте в сервисный центр для диагностики и ремонта.
5. Ремонт или замена товара производится бесплатно в случае подтверждения гарантийного случая.

6. Гарантия не распространяется на следующие случаи:

- механические повреждения, вызванные неправильной эксплуатацией или транспортировкой;
- повреждения, вызванные воздействием жидкости, огня, химических веществ и других внешних факторов;
- поломки, вызванные несоблюдением инструкций по эксплуатации;
- самостоятельное несогласованное с Сервисом вмешательство в конструкцию или ремонт неавторизованными лицами;
- расходные материалы и комплектующие с ограниченным сроком службы (ремни, батареи и т.п.).

Обработка заявки по гарантии

Для получения гарантийного обслуживания покупатель должен обратиться к продавцу (место покупки оборудования).

Гарантийный лист Gepau полностью

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Параметр	Значение
Максимальный вес пользователя	120 кг
Маховик	6 кг
Размеры в рабочем виде	935×466×1010 мм

Изготовитель: Zhejiang Lijiujia Sports Equipment Co., Ltd., No.88 Yuegui South Road, Xicheng Street, Yongkang, Zhejiang, China.

СЕРВИС

По вопросам сборки, работы тренажера и гарантии обращайтесь в сервис Gepau в Кыргызстане.

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

Официальный сайт genu.kg