

Genau X50 A электр чуркоо жолу

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Genau X50 A чуркоо жолун сатып алганыңыз үчүн рахмат. Коопсуздугуңузду жана ден соолугуңузду камсыз кылуу үчүн жабдууну туура колдонуңуз. Колдонуунун алдында төмөнкү маалыматты кылдат окуп 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 же аракетке жөндөмдүүлүгү чектелген адамдар дарыгердин же байкоочунун көзөмөлү астында 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 чайкалтпаңыз 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 текшерип. 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.

Коопсуздук ачкычы

Коопсуздук ачкычын кийимиңизге сөзсүз бекитиңиз. Ал өзгөчө кырдаалда тренажёрду токтотот. Ачкычты балдардан алыс сактаңыз.

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

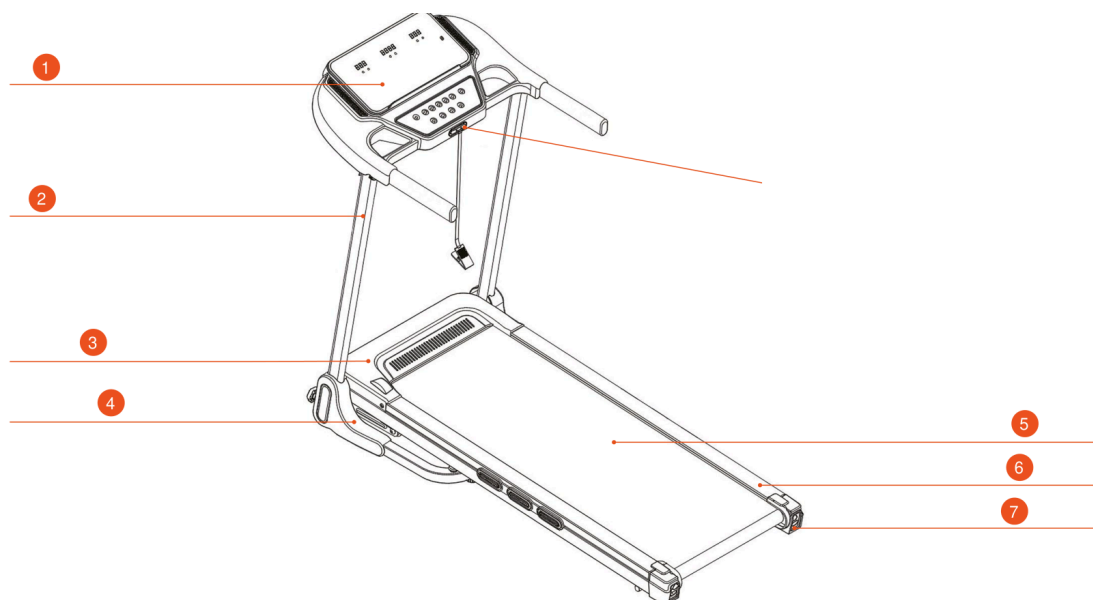
Бул жабдуудагы электрондук компоненттер айлана-чөйрө үчүн коркунучтуу деп эсептелет. Улуттук мыйзамдарга ылайык тийиштүү утилдештирүүнү камсыз кылууңузду суранабыз.

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.

Масштаб: Бурамалардын узундугун өлчөөчү сызгыч басма колдонмодо бар. Телефондун экранында өлчөмү чыныгыга дал келбейт.

БУЮМДУН КЫСКАЧА СҮРӨТТӨМӨСҮ

Бир функциялуу үй электр чуркоо жолу



Сүрөттө:

1. Консоль
2. Тирөөч
3. Кыймылдаткычтын капкагы
4. Кооздук капкак
5. Чуркоо тасмасы
6. Капталдагы капкак
7. Учтагы бөкө

Маанилүү эскертүү: Коопсуздук ачкычы кызыл түстө. Бул кызыл шнурлуу кызыл түзмөк нускама менен бирге пластик пакетте жатат — бул коопсуздук ачкычы. Коопсуздук ачкычынын туташтыргычын консолдогу сары уячага салыңыз. Чуркоо жолу иштеп жатканда коопсуздук ачкычын чыгарып алсаңыз, чуркоо жолу шашылыш токтойт.

Топтом

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
1	Чогултулган тренажёр	топтом	1
2	Тирөөчтөрдүн кооздук капкактары	топтом	1
3	Аксессуарлар пакети	топтом	1

Аксессуарлар пакети

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
1	M8*25 бурамалары	даана	2
2	Көп функциялуу ачкыч 13–17, калыңдыгы 3 мм	даана	1
3	6 мм ички алты кырдуу ачкыч	даана	1
4	Коопсуздук ачкычы	даана	1
5	Колдонуучунун колдонмосу	даана	1
6	MP3 туташтыруу кабели, милдеттүү эмес	даана	1
7	Май	даана	1

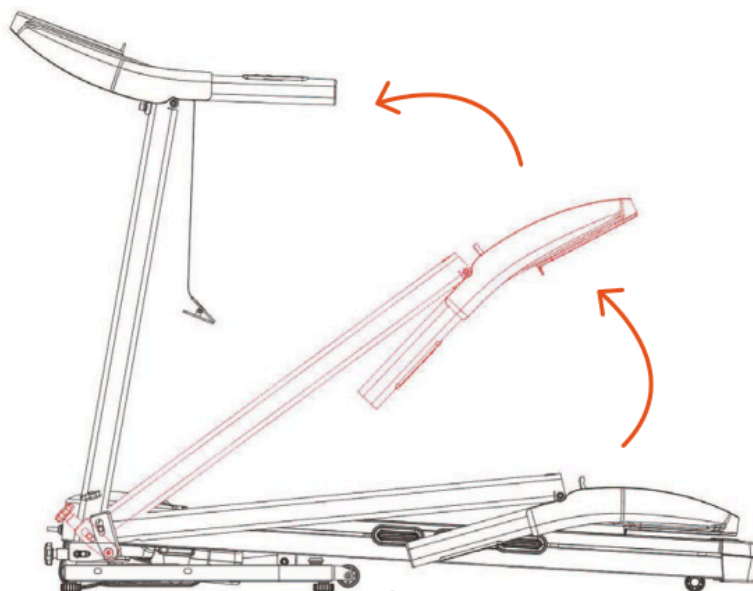
ОРНОТУУ БОЮНЧА НУСКАМА

Орнотуу учурунда адегенде бардык бураманы бир аз гана бекитиңиз. Рама толук орнотулгандан кийин аларды акырына чейин бекем бурап коюңуз.

Сактык эскертүүсү: тренажёр өтө оор. Орнотуу үчүн жок дегенде эки адам керек.

Эскертүү: ажыратууда, орнотууда, бүктөөдө же тренажёрду жылдырууда колуңузду же манжаңызды тренажёрдун боштуктарына киргизбеңиз, анткени кысылып калуу коркунучу бар.

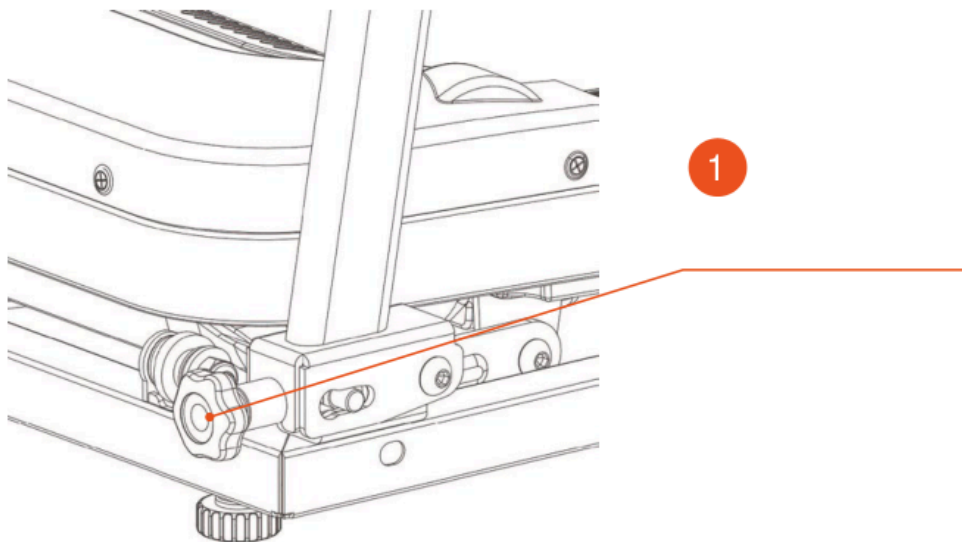
КАДАМ 1



Тренажёрду кутудан этияттык менен чыгарып, полго түз коюңуз.

Эскертүү: бул иш үчүн жок дегенде эки адам керек. Этият болуңуз.

КАДАМ 2

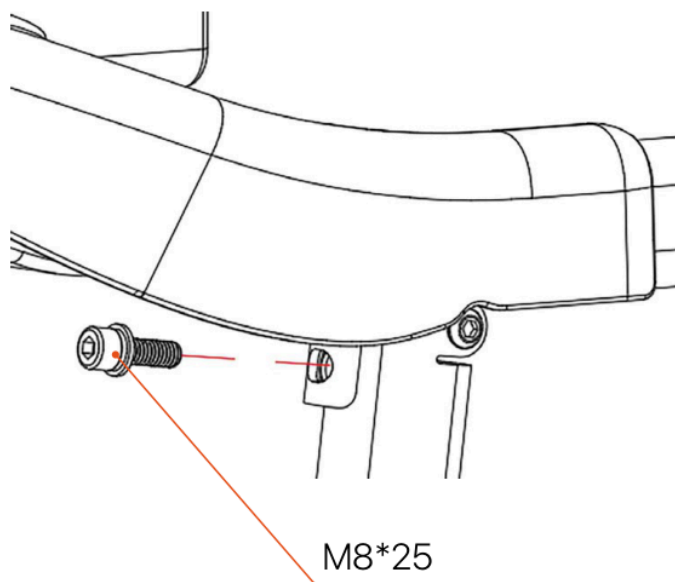


Сүрөттө:

1. Тирөөчтүн бекиткич туткасы

Тирөөчтү жана электрондук дисплейди схемада көрсөтүлгөн багытта саат жебесине каршы буруп көтөрүңүз. Тирөөч алдын ала абалда автоматтык түрдө бекийт. Бекиткич тутканы саат жебеси боюнча буруп, тирөөчтү бекем бурап коюңуз.

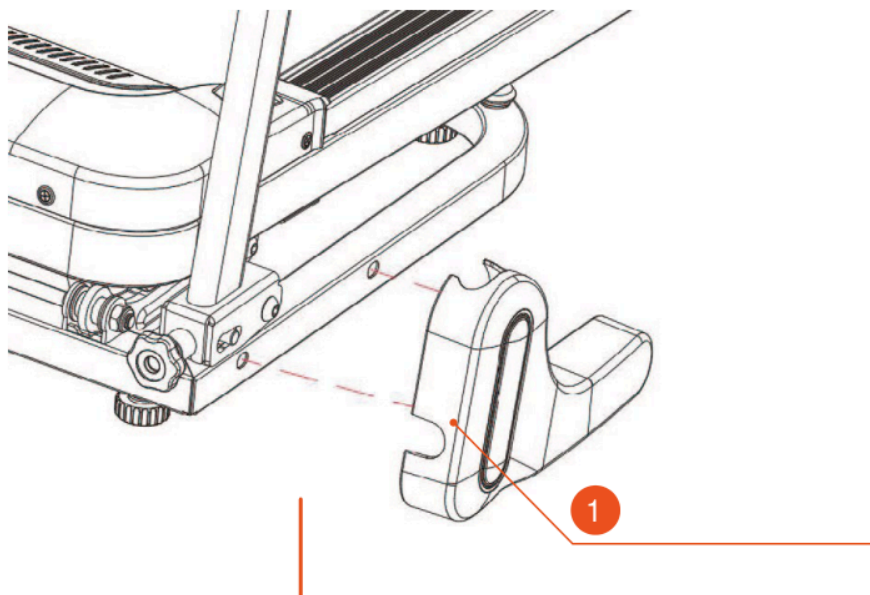
КАДАМ 3



№6 алты кырдуу торец ачкыч менен M8×25 ички алты кырдуу эки бураманы бурап, консолдун кронштейнин тирөөчкө бекитиңиз.

Эскертүү: тирөөчтүн түтүктөрүн эки тараптан колуңуз менен этияттап кармап туруңуз. Бураманы бекитүүдө консолдун кронштейни оң тирөөчтүн зымдарын кысып албасын көзөмөлдөңүз. Солдогу схемада көрсөтүлгөндөй.

КАДАМ 4

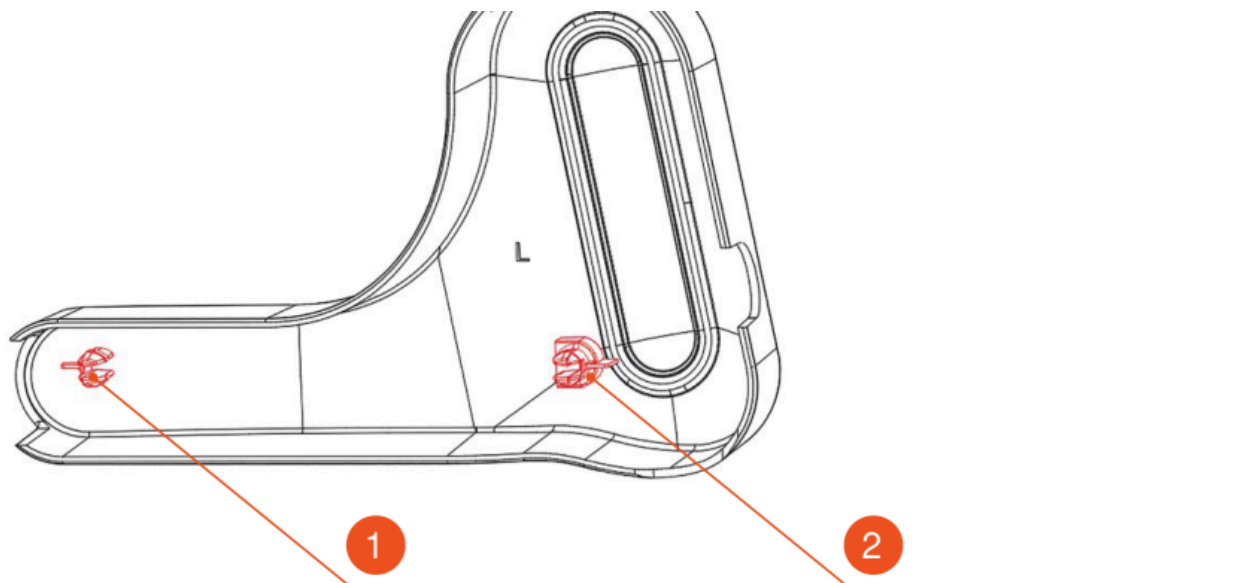


Сүрөттө:

1. Коргоочу капкак

Кутудан рама негизинин эки кооздук каптал капкагын алыңыз. Ар бир капкак үчүн адегенде капкактын жогорку тешигинин бир четин тирөөч түтүгүнүн жаасына киргизиңиз, андан кийин кооздук капкактын астындагы бекиткичтерди рама негизиндеги эки тешикке сайыңыз. Алардын толук бекигенин текшериңиз.

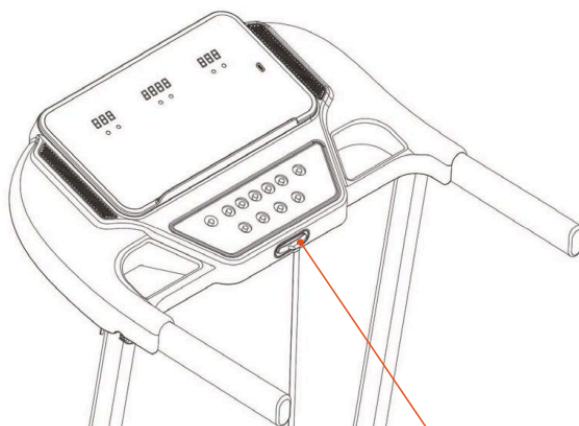
Эскертүү: рама негизинин кооздук капкактары сол жана оң тарапка бөлүнөт. Төмөнкү схемада көрсөтүлгөндөй:



Сүрөттө:

1. Бекиткич / илгич
2. Бекиткич / илгич

КАДАМ 5



Коопсуздук ачкычын төмөнкү схемада көрсөтүлгөн абалга орнотуңуз. Кубат шнурун розеткага туташтырыңыз, андан кийин кыймылдаткыч капкагынын алдыңкы жагындагы кубат өчүргүчүн басыңыз. Кубат өчүргүчтүн индикатору күйөт. Андан кийин электрондук дисплей күйөт — Start баскычын басыңыз, тренажёр иштөөгө даяр болот.

Эскертүү: адегенде бардык орнотуу жогоруда көрсөтүлгөн талаптарга ылайык аткарылганын текшериңиз. Андан кийин бардык бураманы бирдей бекем бурап коюңуз. Кубатты бир кадам да калтырылбаганын текшергенден жана ырастагандан кийин гана туташтырууга болот.

Маанилүү! Чуркоо жолу кадимкидей иштеши үчүн коопсуздук ачкычы дисплейдин астындагы ортодогу сары белгиленген уячага салынышы керек. Электрондук дисплейде “E7” көрсөтүлсө, коопсуздук ачкычы салынган эмес же толук салынган эмес дегенди билдирет.

КОЛДОНУУ БОЮНЧА НУСКАМА

Чуркоо жолун колдонуу

Кубатты туташтырыңыз, кызыл өчүргүчтү (1) күйгүзүңүз. Ал күйөт, андан кийин үн сигналы чыгат жана экран күйөт.



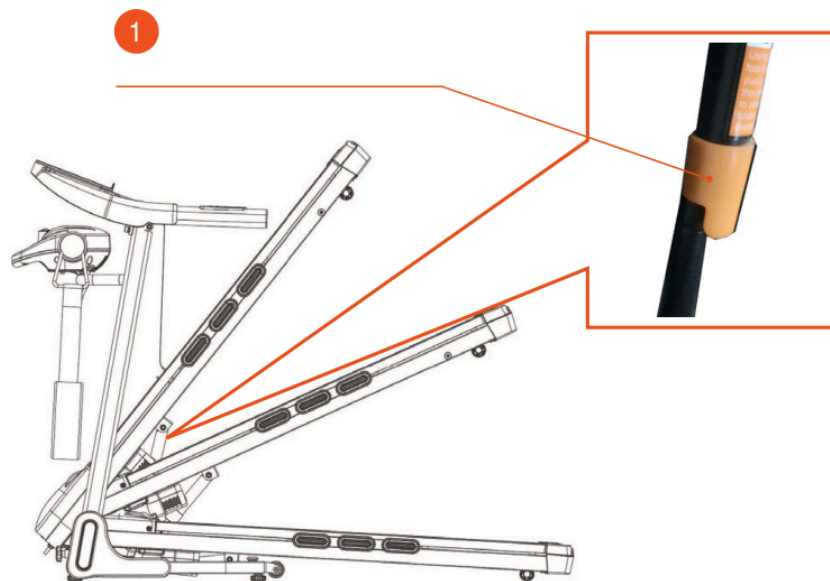
Тренажёрду бүктөө

Чуркоо жолун бүктөө ордунду үнөмдөөгө мүмкүндүк берет. Бүктөөдөн мурун адегенде чуркоо жолунун кубатын өчүрүп, вилканы розеткадан ажыратыңыз. Чуркоо тасмасын колуңуз менен бекигенге чейин көтөрүңүз.

Көңүл буруңуз! жаракат албаш үчүн колуңуз кысылып калбасын жана балдарды чуркоо жолунан алыс кармаңыз.

Тренажёрду жазуу

Бутуңуз менен газ пружинасын басып, колуңуз менен чуркоо платформасын бир аз тартыңыз, андан кийин колуңузду коё бериңиз — чуркоо платформасы автоматтык түрдө жай полго түшөт. Сол жактагы сүрөттү караңыз.

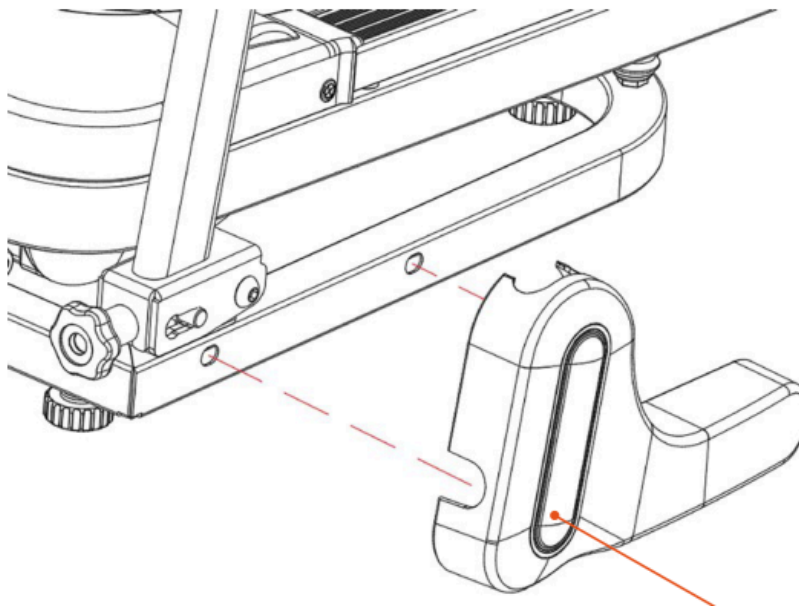


Сүрөттө:

1. Чуркоо жолун жазуу үчүн бул жерди басыңыз

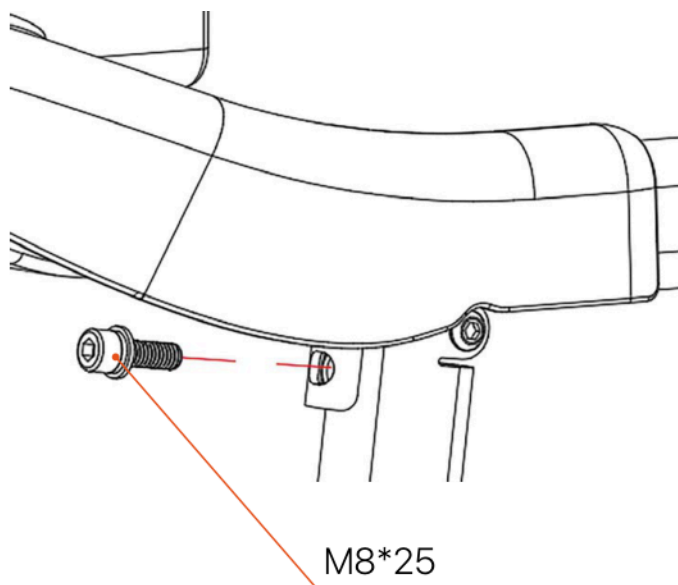
Тирөөчтү бүктөө

КАДАМ 1

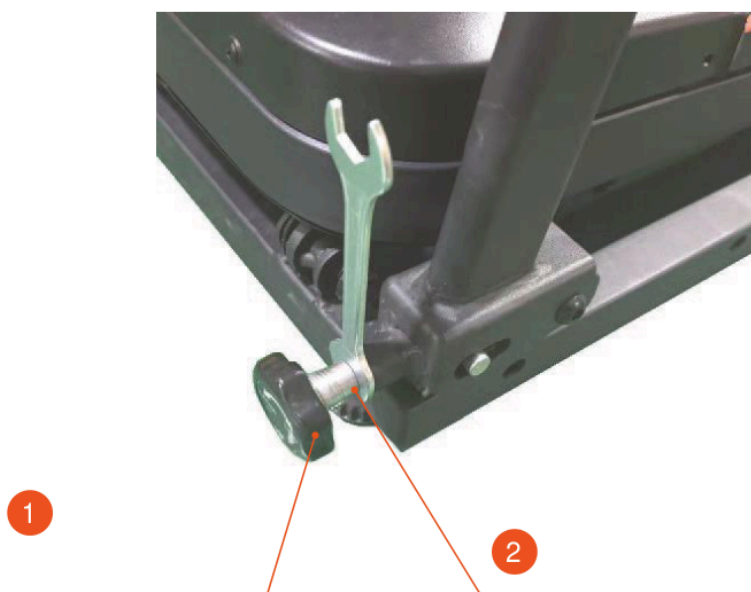


Сол жана оң коргоочу капкактарды алыңыз. №6 алты кырдуу торец ачкыч менен күчөтүлгөн тирөөчтөн M8×25 ички алты кырдуу 2 бураманы бурап чыгарыңыз.

Коргоочу капкактарды эки тараптан тик өйдө жана сыртты көздөй сууруп чыгарыңыз.



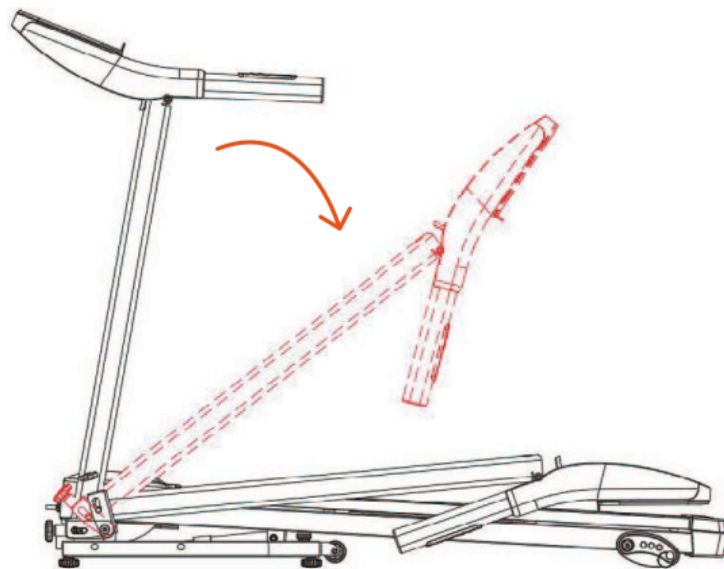
КАДАМ 2



Сүрөттө:

1. Тирөөчтүн бекиткич туткасы
2. 13-17 ачкычы

Адегенде сол жана оң тирөөчтүн бекиткич тутканы бошотуңуз. Андан кийин сол тирөөчтүн бекиткич тутканы сыртты көздөй тартыңыз. Көп функциялуу 13-17 ачкычын, калыңдыгы 3 мм, тирөөч менен тутканын ортосуна коюңуз. Сол тирөөчтү оң колуңуз менен кармап, сол колуңуз менен оң бекиткич тутканы сыртты көздөй тартып, тирөөчтү чуркоо платформасына карай жай бүктөңүз.



Чогултуу үчүн сол жактагы орнотуу нускамасын аткарыңыз.

Коопсуздук ачкычы жөнүндө маалымат

Чуркоо жолун иштетүү үчүн коопсуздук ачкычынын туташтыргычын консолдогу сары белгиленген жерге салыңыз. Коопсуздук ачкычынын кыскычын кийимиңизге бекитиңиз. Өзгөчө кырдаалда кыймылдаткычты дароо токтотуу үчүн коопсуздук ачкычын заматта сууруп алыңыз.

Чуркоо жолун колдонууну улантууну кааласаңыз, коопсуздук ачкычын кайра салыңыз. Чуркоо жолун каалаган кырдаалда коопсуздук ачкычын сууруп токтотууга болот.

КОНСОЛДУ БАШКАРУУ БОЮНЧА НУСКАМА

Баскычтардын функциялары

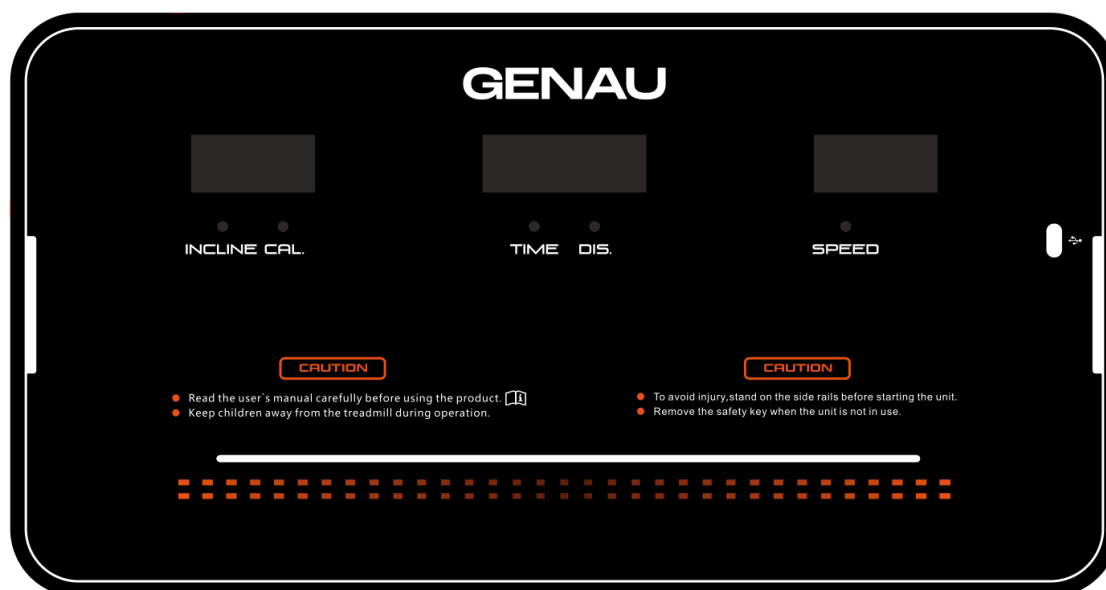
Аталышы	Сүрөттөмөсү
Start/Pause Key	Чуркоо жолу кыймылсыз турганда, аны иштетүү үчүн Start/Pause баскычын басыңыз. Чуркоо жолу иштеп жатса, аны тыныгууга коюу үчүн Start/Pause баскычын бир жолу басыңыз; улантуу үчүн Start/Pause баскычын дагы бир жолу басыңыз.
Stop Key	Чуркоо жолу иштеп жатканда, бардык маалыматтарды нөлгө түшүрүү жана чуркоо жолун токтотуу үчүн Stop баскычын басыңыз.
Program Key	Күтүү режиминде бул баскычты басып, режимдерди которуңуз: кол режиминен алдын ала орнотулган программаларга чейин.
Mode Key	Күтүү режиминде бул баскычты басып, кайра эсептөөнүн 3 режимин которуңуз. Которуу тартиби: Time → Distance → Calories.

Аталышы	Сүрөттөмөсү
Speed + Key	Чуркоо жолу иштеп жатканда, ылдамдыкты жогорулатуу үчүн Speed + баскычын басыңыз.
Speed - Key	Чуркоо жолу иштеп жатканда, ылдамдыкты төмөндөтүү үчүн Speed - баскычын басыңыз.
Speed Shortcut Keys	Чуркоо жолу иштеп жатканда, 3/6/9/12 ылдамдыктарынын ортосунда тез которулуу үчүн ылдамдыкты тез тандоо баскычтарын 3/6/9/12 басыңыз.
Incline + Key	Чуркоо жолу иштеп жатканда, эңкейиш бурчун чоңойтуу үчүн Incline + баскычын басыңыз.
Incline - Key	Чуркоо жолу иштеп жатканда, эңкейиш бурчун кичирейтүү үчүн Incline - баскычын басыңыз.
Incline Shortcut Keys	Чуркоо жолу иштеп жатканда, эңкейишти чоңойтуу же кичирейтүү үчүн 3/6/9/12 эңкейиш деңгээлдеринин ортосунда тез которулуу үчүн эңкейишти тез тандоо баскычтарын 3/6/9/12 басыңыз.

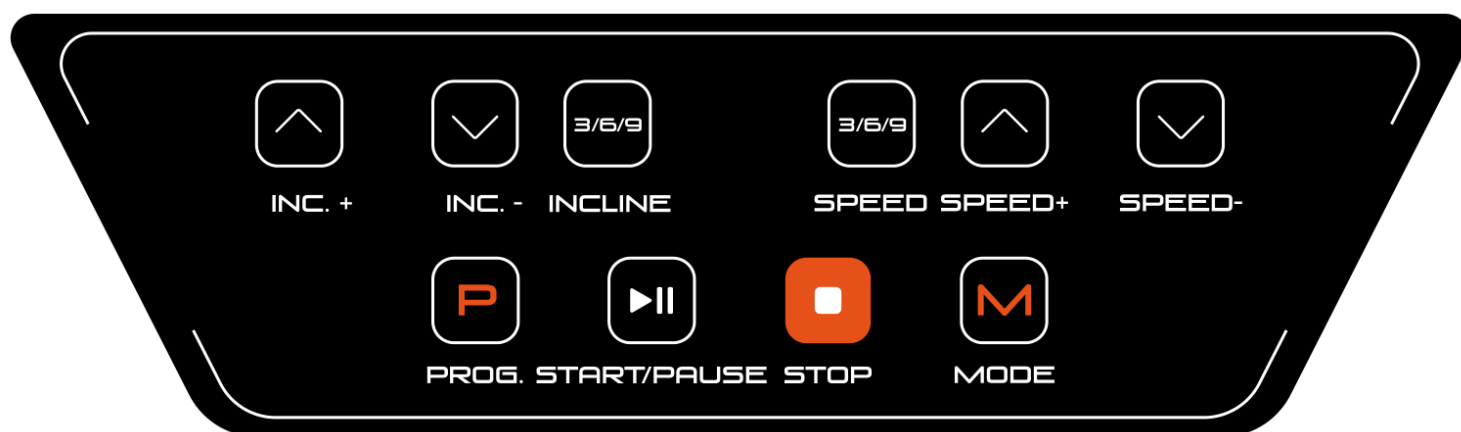
Дисплейдин функциялары

Аталышы	Сүрөттөмөсү
Time Display	Убакыт индикатору күйүп турганда, дисплей кол режиминде машыгуу убактысын же орнотуу/программа режимдеринде кайра эсептөө убактысын көрсөтөт.
Speed Display	Учурдагы кыймыл ылдамдыгын көрсөтөт.
Distance Display	Кол жана программа режимдеринде топтолгон аралыкты же орнотуу режимдеринде кайра эсептөө аралыгын көрсөтөт.
Calories Display	Кол жана программа режимдеринде топтолгон күйгөн калориялардын санын же орнотуу режимдеринде кайра эсептөө калорияларын көрсөтөт.

Дисплей



Консоль



АВТОМАТТЫК ПРОГРАММА

Эскертүү: Бул функция түстүү экраны бар системада жеткиликтүү эмес.

Орнотуу / 10 = ар бир мезгилдин иштөө убактысы

Программа / Убакыт	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1 · Ылдамдык	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P1 · Эңкейиш	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2 · Ылдамдык	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P2 · Эңкейиш	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2

Программа / Убакыт	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P3 · Ылдамдык	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P3 · Эңкейиш	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4 · Ылдамдык	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P4 · Эңкейиш	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5 · Ылдамдык	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P5 · Эңкейиш	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6 · Ылдамдык	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P6 · Эңкейиш	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7 · Ылдамдык	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P7 · Эңкейиш	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8 · Ылдамдык	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P8 · Эңкейиш	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9 · Ылдамдык	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P9 · Эңкейиш	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10 · Ылдамдык	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P10 · Эңкейиш	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11 · Ылдамдык	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P11 · Эңкейиш	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12 · Ылдамдык	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
P12 · Эңкейиш	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

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.
E7	Коопсуздук ачкычы жок.	Коопсуздук ачкычын туура жерге (панелдеги сары белгиге) орнотуңуз.

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 электр бөлүктөрүнө ным тийбеши үчүн суу менен самындуу эритмени мүмкүн болушунча аз колдонуңуз.

Чуркоо тасмасын жана тренажёрдун башка бөлүктөрүн үзгүлтүксүз тазалап туруңуз. Ар бир машыгуудан кийин бүт тренажёрду, анын ичинде консолду, начар самын эритмеси менен сүрүп, андан кийин кургак чүпүрөк менен жакшылап сүртүңүз. Жөнөкөй кароо жабдуунун мыкты сырткы көрүнүшүн көп жылдар бою сактоого мүмкүндүк берет. Абразивдүү же катуу щеткаларды жана чүпүрөктөрдү колдонбоңуз, анткени бул жабдуунун бетин бузушу мүмкүн. Тазалоочу каражаттын же суюктуктардын жабдуунун бетине тийишине жол бербейиз. 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

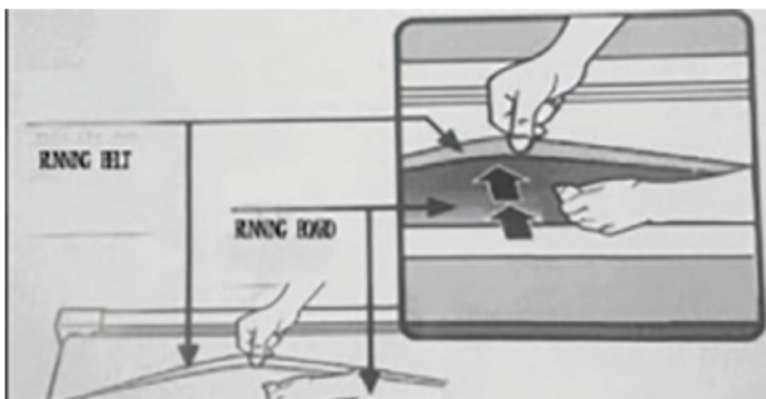
Өндүрүүчү сунуштаган майлоочу материалдарды гана колдонуңуз, мисалы, чуркоо жолдору үчүн силикон майлагыч. Башка түрдөгү жана курамдагы майлагычтар жабдууну бузушу мүмкүн.

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, майлоочу майды тасманын бүт узундугу боюнча бирдей жайыңыз. Майды сүрткөндөн кийин чуркоо жолун 4–5 км/саат ылдамдыкта күйгүзүп, май деканын бетине бирдей таралышы үчүн анда 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.



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.

ЖЫЛЫТУУ ЖАНА ЭС АЛДЫРУУЧУ КӨНҮГҮҮЛӨР

Ийгиликтүү машыгуу программасы үч бөлүктөн турат: жылытуу, аэробдук көнүгүүлөр жана эс алдыруучу көнүгүүлөр.

Жылытуу — машыгуунун эң маанилүү бөлүгү, аны ар бир машыгуунун алдында аткаруу керек. Жылытуу денени ысытууга, булчуңдарды чоюуга жана организмди катуураак жүктөмөлөргө даярдоого жардам берет. Машыгуудан кийин жылытуу көнүгүүлөрүн кайталоо булчуң чыңалуусун жана ооруну жеңилдетет. Төмөндө көрсөтүлгөндөй, ылайыктуу жылытуу жана эс алдыруу көнүгүүлөрүн аткаруу сунушталат:



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
Кирүү чыңалуусу	220-240 В~
Номиналдык жыштык	50-60 Гц
Ылдамдык	1.0-14 км/саат
Чуркоо бети	410 × 1070 мм
Колдонуучунун максималдуу салмагы	110 кг
Жазылган абалдагы өлчөмү	1335 × 620 × 1075 мм
Функциялары	Чуркоо
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