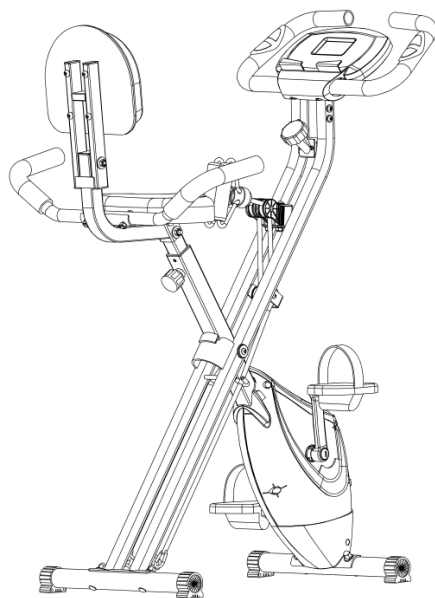


Genau XT-350 велотренажёру

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Genau XT-350 велотренажёрун сатып алганыңыз үчүн ыраазычылык билдиребиз. Коопсуздугуңузду жана ден соолугуңузду камсыз кылуу үчүн жабдууну туура колдонуңуз. Колдонуудан мурун төмөнкү 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

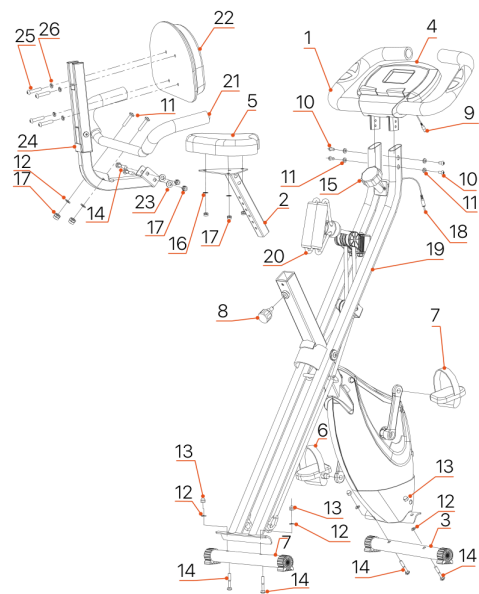
Бул бөлүмдүн котормосу азырынча текшериле элек. Расмий текст — орус тилинде.

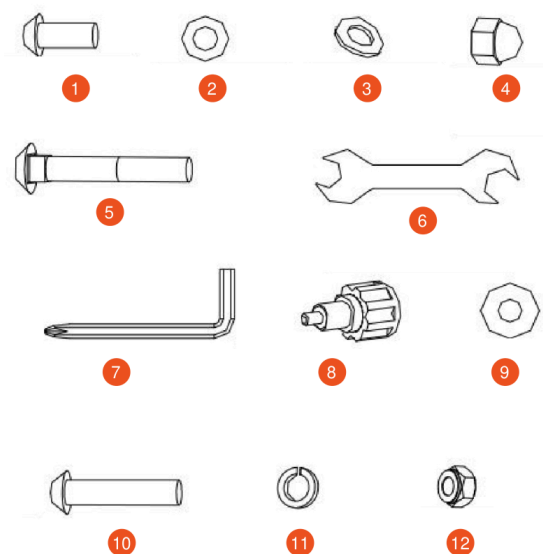
Көңүл буруңуз! Бул колдонмону кийин колдонуу үчүн ишенимдүү жерде сактаңыз.

Эскертүү: Genau XT-350 тренажёрун чогултуудан жана колдонуудан мурун бул колдонмону кылдат окуп чыгыңыз. Коопсуз колдонуу туура чогултууда, туура пайдаланууда жана үзгүлтүксүз тейлөөдө гана мүмкүн. Колдонуучу тренажёрду колдонгон бардык адамдар эрежелер жана эскертүүлөр менен таанышканын көзөмөлдөөгө милдеттүү.

- Ар кандай машыгууну баштоодон мурун дарыгер менен кеңешүү сунушталат, айрыкча эгер сизде өнөкөт же жүрөк-кан тамыр оорулары болсо же кан басымына, жүрөктүн ритмине же холестериндин деңгээлине таасир этүүчү дарыларды кабыл алсаңыз.
- Организмиңиздин реакциясын байкап туруңуз. Туура эмес же ашыкча жүктөмдөр ден соолукка зыян келтириши мүмкүн. Көкүрөктөгү оору, жүрөктүн катуу согушу, ентигүү, баш айлануу, жүрөк айлануу же алсыздык сезилсе, машыгууну токтотуңуз. Зарыл болсо, дарыгерге кайрылыңыз.
- Балдарды жана үй жаныбарларын тренажёрдон алыс кармаңыз. Жабдуу чоңдордун колдонуусу үчүн гана арналган.
- Тренажёрду тегиз, туруктуу бетке, мүмкүн болсо коргоочу килемчеге орнотуңуз. Коопсуз колдонуу үчүн айланасында кеминде 0,5 м бош орун калтырыңыз.
- Колдонууну баштоодон мурун бардык болттор жана гайкалар бекем бураалганына ынаныңыз.
- Жабдууну бузулуу же эскирүү бар-жогуна үзгүлтүксүз текшерип туруңуз.
- Тренажёрду өз максатында гана колдонуңуз. Эгер чогултууда же колдонууда бузулууну байкасаңыз же бөтөн үн уксаңыз, көйгөй оңдолгонго чейин колдонууну дароо токтотуңуз.
- Ыңгайлуу, спорттук кийим кийиңиз. Кыймылдуу бөлүктөргө илинип калышы мүмкүн болгон кең кийимден качыңыз.
- Колдонуучунун максималдуу салмагы — 110 кг. Үй шартында гана колдонуу үчүн.
- Тренажёр дарылоо максатында колдонууга арналган эмес.
- Тренажёрду жылдырганда туура көтөрүү ыкмаларын колдонуңуз же жардам сураңыз.

БУЮМДУН КОМПОНЕНТТЕРИНИН СҮРӨТТӨМӨСҮ





Сүрөттө:

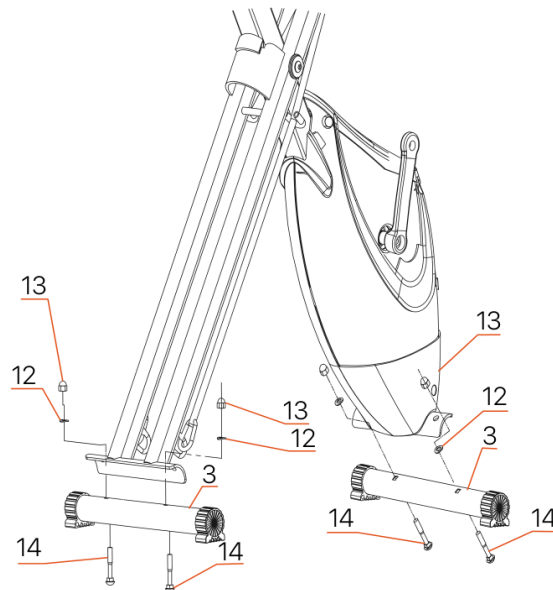
1. Бурама (M6×15) — 4 даана
2. Жалпак шайба (18×1.5) — 4 даана
3. Ийри шайба (20×1.5) — 6 даана
4. Калпакчалуу гайка (M8) — 4 даана
5. Ички алты кырдуу болт (M8×50) — 6 даана
6. Гайка ачкычы (13–1) — 1 даана
7. Алты кырдуу ачкыч — 1 даана
8. Тууралоочу маховик (M16×1.25) — 1 даана
9. Жалпак шайба (24×1.5) — 2 даана
10. Бурама (M8×35) — 2 даана, бурама (M8×45) — 4 даана
11. Гайка 14×2 — 4 даана
12. Өзү бекилүүчү гайка (Nyloc) M8 — 3 даана

№	Аталышы	Спецификация	Саны
1	Руль		1
2	Отургуч (тирөөч)		1
3	Стабилизатор		2
4	Электрондук консоль		1
5	Отургуч		1
6	Педаль (сол)		1
7	Педаль (оң)		1
8	Тууралоочу маховик	M16×1.25	1

№	Аталышы	Спецификация	Саны
9	А датчиги		1
10	Болт	M6×15	4
11	Жалпак шайба	18×1.5	4
12	Ийри шайба	20×1.5	4
13	Калпакчалуу гайка	M8	4
14	Ички алты кырдуу болт	M8×50	6
15	Каршылык механизми		1
16	Жалпак шайба	18×1.5	3
17	Өзү бекилүүчү гайка (Nyloc)	M8	5
18	В датчиги		1
19	Негизги алкак		1
20	Трос		2
21	Чыканак таянычы		1
22	Жөлөнгүч (жаздык)		1
23	Жалпак шайба	24×1.5	2
24	Жөлөнгүчтүн каркасы		1
25	Бурама	M8×45	4
26	Гайка	14×2	4

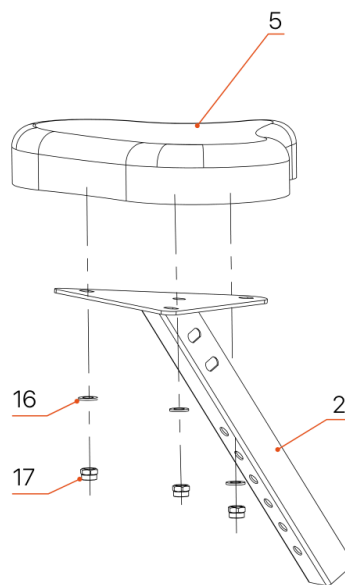
ЧОГУЛТУУ

КАДАМ 1



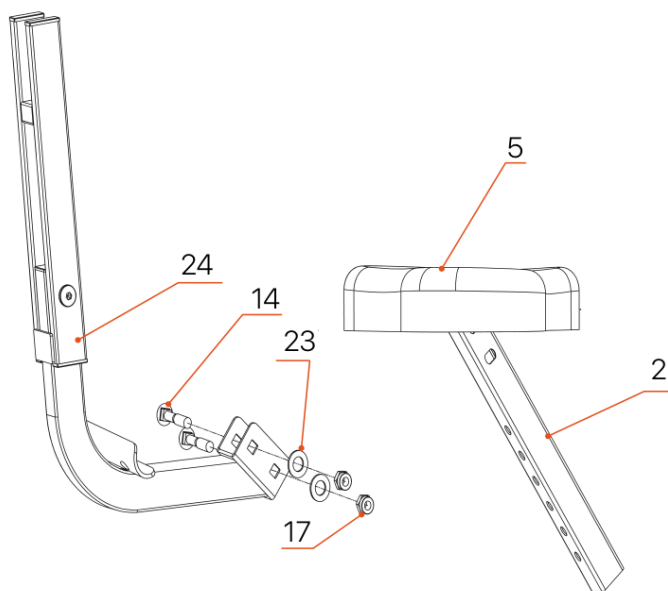
Бардык тетиктерди кутулардан чыгарыңыз. Алдыңкы стабилизаторду (3) эки топтом ички алты кырдуу болт (14) жана ийри шайба (12) менен негизги алкакка (19) бекитип, калпакчалуу гайкаларды катуу бураңыз.

КАДАМ 2



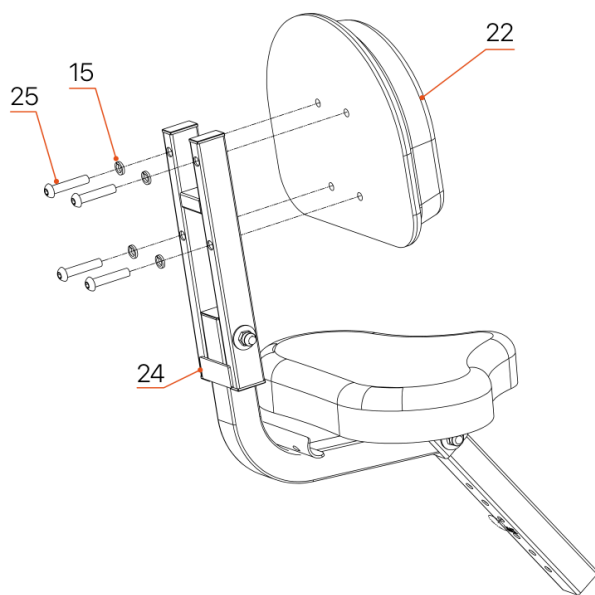
Отургучту (5) отургучтун тирөөчүнө (2) орнотуңуз. Отургучтун шпилькаларын отургуч тирөөчүнүн тешиктерине киргизиңиз. Отургучту жалпак шайбалар (16) жана өзү бекилүүчү гайкалар (17) менен бекитиңиз.

КАДАМ 3



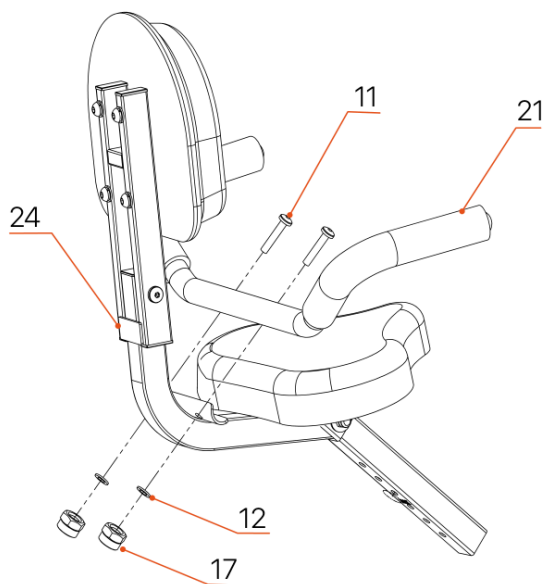
Отургучтун жөлөнгүчүн (23) эки ички алты кырдуу болт (14) жана эки жалпак шайба (22) менен отургучтун тирөөчүнө (2) бекитиңиз. Андан кийин өзү бекилүүчү гайкалар (17) менен катуу бураңыз.

КАДАМ 4



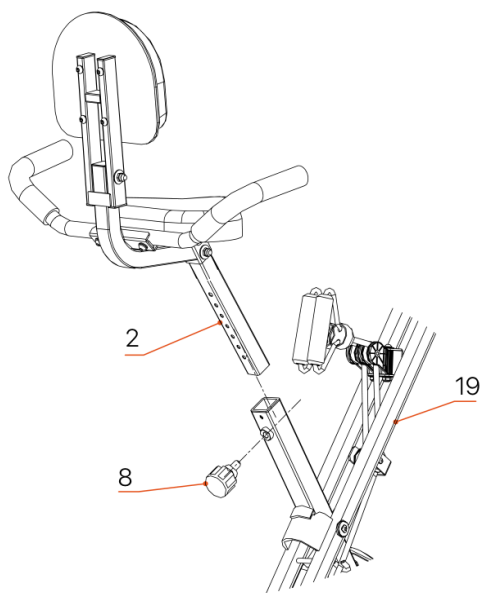
Жөлөнгүчтүн жаздыгын (22) бурама (25) жана гайка (15) менен жөлөнгүчтүн алкагына (24) бекитиңиз.

КАДАМ 5



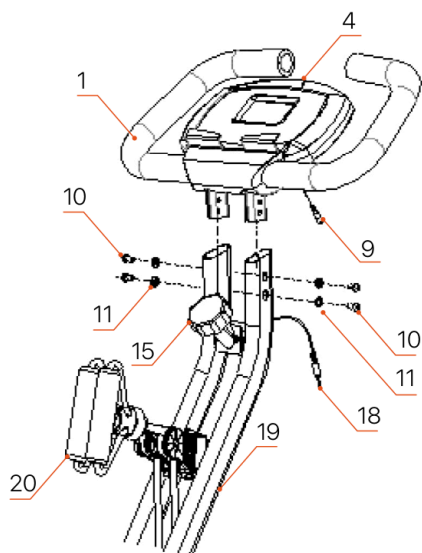
Чыканак таянычын (21) эки болт (11), ийри шайбалар (12) жана өзү бекилүүчү гайкалар (17) менен желөнгүчтүн алкагына (24) бекитиңиз.

КАДАМ 6



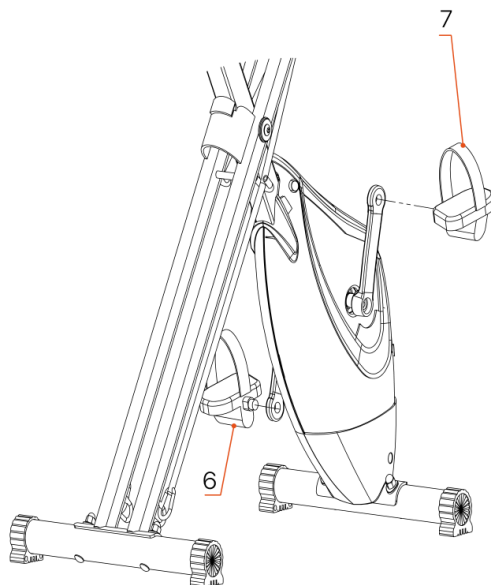
Отургучтун тирөөчүн (2) отургучтун тууралоочу туткасы (8) менен негизги алкакка (19) бекитиңиз. Бийиктигин колдонуу учурунда туураласа болот.

КАДАМ 7



Сол жактагы сүрөттө көрсөтүлгөндөй, консолдун алкагын X bike негизги алкагына киргизиңиз. Рулду (1) эки болт (10) жана эки жалпак шайба (11) менен негизги алкакка (19) бекитиңиз. Андан кийин зымды туташтырыңыз: А датчигин (9) В датчигине (18).

КАДАМ 8



(6) жана (7) педалдарда «L» жана «R» белгилери бар — сол жана оң. Аларды тиешелүү шатундарга туташтырыңыз. Велосипедде отурганда оң штанга оң тарапта болот. Көңүл буруңуз: оң педаль саат жебеси боюнча, ал эми сол педаль саат жебесине каршы бураалат.

МОНИТОР

Техникалык мүнөздөмөлөр

Функция	Сүрөттөмөсү
Убакыт (TMR)	00:00–99:59 мүн
Ылдамдык (SPD)	0.0–99.9 км/саат
Аралык (DST)	0.00–999.9 км
Калориялар (CAL)	0–9999 ккал
Пульс (PUL)	40–240 сокку/мүн

Белгиленген машыгуу аяктаганда 10 секунд бою үн сигналы угулат. Сигналды өчүрүү үчүн каалаган баскычты басыңыз.

Эгер маалыматтар коюлбаса, эсептөө автоматтык түрдө башталат.

Иштөө тартиби

Функция	Сүрөттөмөсү
TIME (УБАКЫТ)	Машыгуунун узактыгын көрсөтөт.
SPEED (ЫЛДАМДЫК)	Учурдагы ылдамдыкты көрсөтөт.
DISTANCE (АРАЛЫК)	Басып өткөн аралыкты көрсөтөт.
CALORIES (КАЛОРИЯЛАР)	Күйгүзүлгөн калориялардын санын көрсөтөт.
SCAN (АВТОМАТТЫК АЛМАШУУ)	TIME – SPEED – DISTANCE – PULSE – CALORIES көрсөткүчтөрүн айлампа боюнча автоматтык түрдө көрсөтөт.

Батарейкалар

Дисплей «AA» же «AG13» түрүндөгү эки батарейка менен иштейт. Батарейкаларды блоктун арткы тарабынан алмаштырса болот.

КОЛДОНУУ

Отургучтун бийиктигин тууралоочу тутканы чыгарып, отургучту көтөрүү же түшүрүү аркылуу туураласа болот. Отургучтун тирөөчүндө керектүү бийиктикти тандоого мүмкүндүк берген 7 тешик бар. Керектүү деңгээлди тандагандан кийин тууралоочу тутканы кайра орнотуп, катуу бураңыз.

Каршылыкты тууралоочу тутка педалдарга түшкөн жүктү өзгөртүүгө мүмкүндүк берет. Жогорку каршылык педалды айлантууну оорлотот, ал эми төмөнкүсү — жеңилдетет. Эң жакшы натыйжа үчүн каршылыкты велосипедди колдонуп жатканда коюңуз.

КАМ КӨРҮҮ, САКТОО ЖАНА ТЕХНИКАЛЫК ТЕЙЛӨӨ

Тазалоо

Үзгүлтүксүз жана кылдат тазалоо вертикалдуу велотренажёрдун кызмат мөөнөтүн узартат.

Тренажёр таза болушу үчүн чаңды үзгүлтүксүз тазалап туруңуз. Спорттук бут кийимиңиз таза экенине ынаныңыз жана тренажёрдун ичине бөтөн нерселер кирип кетишинен сак болуңуз.

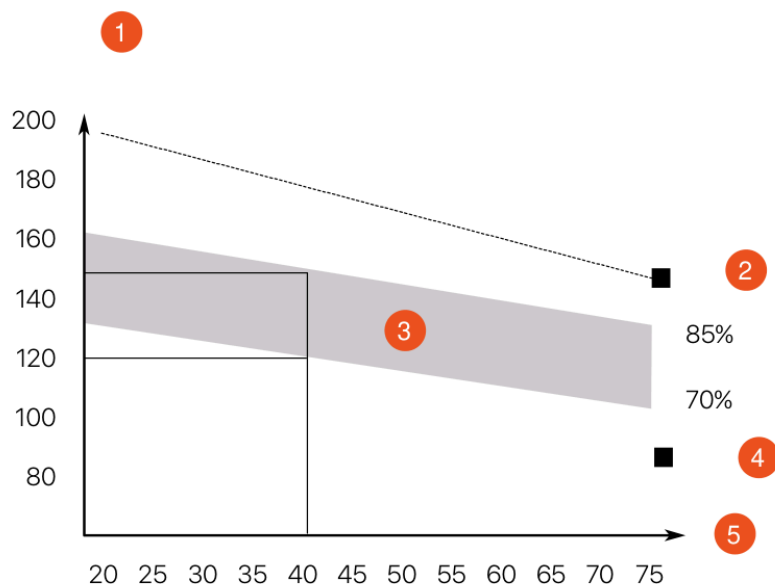
МАШЫГУУ БОЮНЧА КЕҢЕШТЕР ЖАНА СУНУШТАР

Жылытуу

Бул баскычта кан айлануу күчөйт жана булчуңдар туура иштей баштайт. Бул ошондой эле карышуу жана булчуң жаракаттарынын коркунучун азайтат. Төмөндө көрсөтүлгөндөй бир нече созуу көнүгүүлөрүн аткаруу сунушталат. Ар бир көнүгүүнү болжол менен 30 секунд кармаңыз. Булчуңдарды оору аркылуу созууга мажбурлабаңыз — ооруса, токтоңуз.

Машыгуу баскычы

Бул баскычта сиз негизги күч-аракетти жумшайсыз. Үзгүлтүксүз машыгууда буттун булчуңдары ийкемдүү болуп калат. Өз темпиңизде иштеңиз, бирок машыгуунун бүткүл убактысында туруктуу ритмди сактоо абдан маанилүү. Жүктөм жүрөктүн кагуу жыштыгы төмөнкү графикте көрсөтүлгөн максаттуу зонага жеткидей жетиштүү болушу керек.



Сүрөттө:

1. Жүрөктүн кагуу жыштыгы (ЖКЖ)
2. Максимум
3. Максаттуу зона
4. Муздоо / Басаңдатуу
5. Жаш

Басаңдатуу баскычы

Бул баскычта жүрөк-кан тамыр системасы жана булчуңдар акырындык менен калыбына келет. Бул жылытуу көнүгүүлөрүнүн кайталанышы — мисалы, темпти басаңдатып, жеңил кыймылдарды болжол менен 5 мүнөт улантуу. Андан кийин булчуңдарды оору аркылуу созууга мажбурлабастан, созуу көнүгүүлөрүн кайталоо сунушталат.

Дене-бой чыйрактыгыңыз жакшырган сайын сиз узагыраак жана катуураак машыга аласыз. Жумасына кеминде үч жолу машыгуу жана мүмкүн болсо машыгууларды жуманын ичинде бирдей бөлүштүрүү сунушталат.

Булчуң тонусу

Genau XT-350 тренажёрунда булчуңдарды иштетүү үчүн жетишерлик жогорку каршылыкты коюу керек. Бул буттун булчуңдарына түшкөн жүктү көбөйтөт жана машыгуунун жалпы убактысын кыскартышы мүмкүн. Эгер жалпы дене-бой чыйрактыгыңызды да жогорулаткыңыз келсе, машыгуу программасын бир аз өзгөртүү керек. Машыгууну кадимки темпте баштап жана бүтүрүңүз (жылытуу жана басаңдатуу баскычтары), ал эми негизги баскычтын аягында каршылыкты көбөйтүп, буттарды катуураак иштөөгө мажбурлаңыз. Мында жүрөктүн кагуу жыштыгы максаттуу зонада калышы үчүн ылдамдыкты бир аз азайтуу керек.

Арыктоо

Бул жерде негизги фактор — күч-аракеттин деңгээли. Канчалык узак жана катуу машыксаңыз, ошончолук көп калория күйгүзөсүз. Негизинен бул машыгуу дене-бой чыйрактыгын жакшыртуу үчүн машыгууга окшош, айырмасы максатында гана.

КӨНҮГҮҮЛӨР

Ийгиликтүү көнүгүү программасы үч бөлүктөн турат: жылытуу, кардио машыгуу жана басаңдатуу.

Жылытуу — машыгуунун абдан маанилүү бөлүгү. Жылытууну ар бир машыгуудан мурун жүргүзүү керек. Жылытуу денени жылытууга, булчуңдарды созууга жана организмдин катуураак көнүгүүлөргө ыңгайлашуусуна жардам берет. Көнүгүүнүн аягында жылытууну кайталоо булчуңдагы оорууну басаңдатууга жардам бериши мүмкүн.

Төмөнкү схемага ылайык тиешелүү жылытуу жана эс алдыруучу көнүгүүлөрдү аткарууну сунуштайбыз:



Башты айландыруу

Адегенде башыңызды оң ийниңизге карай ийип, моюңуңузду созуп, башыңызды бир жолу саат жебеси боюнча жана бир жолу саат жебесине каршы айлантиңыз; башыңызды сол ийниңизге карай ийип, саат жебесине каршы бир жолу айлантиңыз. 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 согончогун мүмкүн болушунча санга жакын 15 секунд кармаңыз, андан кийин башка бут менен кайталаңыз.



Сандын ички бөлүгүн созуу

Жерде отуруп, таманыңызды бириктириңиз, аларды эки колуңуз менен кучактап, денеңизге мүмкүн болушунча жакын тартыңыз. Эки бутуңуздун согончогун 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 түздөп, сол бутуңузду бүгүңүз, сол колуңуз менен кыңыраңыздан кармап, сол таманыңыз денеңизге мүмкүн болушунча жакын, ал эми таманыңыз оң сандын ички тарабына тийип турушу үчүн ичкери түртүңүз. Андан кийин денеңизди алдыга басып, бут учуна тийүү үчүн сол жана оң колуңузду алдыга созуңуз, басым канчалык күчтүү болсо, ошончолук жакшы. Бул абалда 15 секунд туруп, 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

- Кепилдик мөөнөтү товар сатылган күндөн тартып башталат.
- Кепилдик заводдук кемчиликтен же материалдардын кемчиликтеринен келип чыккан бузулууларга жайылтылат.
- Кепилдик тейлөө ыйгарым укуктуу тейлөө борборлорунда жүргүзүлөт.
- Товар кепилдик мөөнөтүнүн ичинде бузулган учурда сатып алуучу диагностика жана оңдоо үчүн тейлөө борборуна ушул кепилдик барагын жана товарды толук топтому менен көрсөтүшү керек.
- Кепилдик учуру тастыкталган учурда товарды оңдоо же алмаштыруу акысыз жүргүзүлөт.
- 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
Колдонуучунун макс. салмагы	110 кг

Өндүрүүчүнүн дареги: No.651, Jiuzhou Road, Hardware Scientific-Technical Industrial Area, Yongkang City, Zhejiang.

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