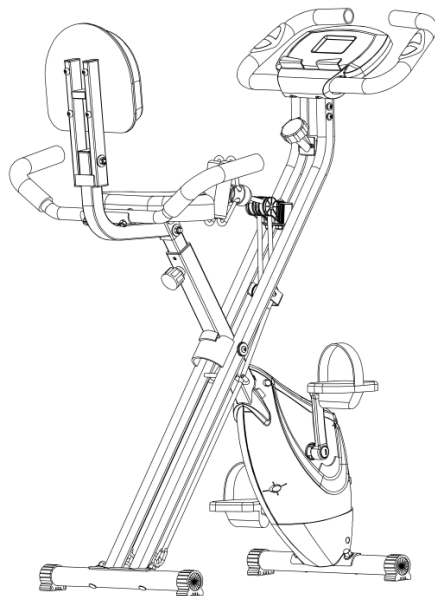


Велотренажер Genau XT-350

Руководство пользователя

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!



Благодарим Вас за приобретение велотренажера Genau XT-350. 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.

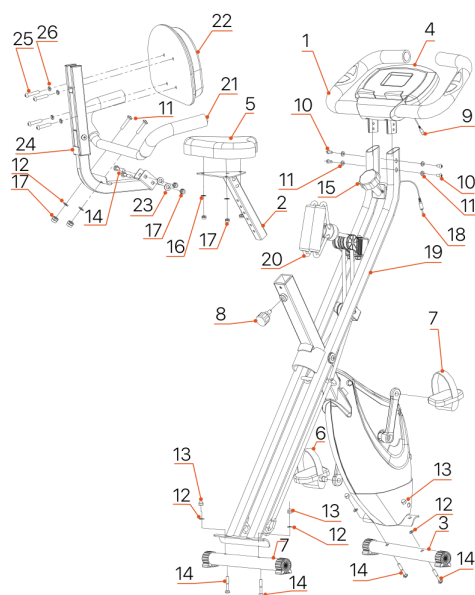
ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

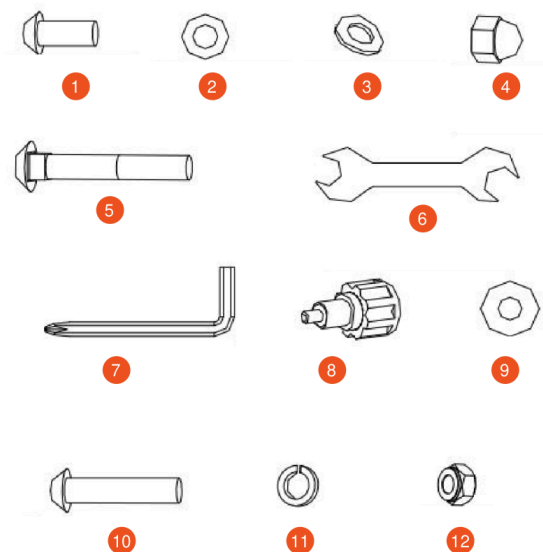
Внимание! Пожалуйста, храните данное руководство в надежном месте для дальнейшего использования.

Примечание: Перед сборкой и использованием тренажёра Genau XT-350 внимательно прочитайте это руководство. Безопасное использование возможно только при правильной сборке, эксплуатации и регулярном обслуживании. Пользователь обязан следить, чтобы все лица, использующие тренажёр, были ознакомлены с правилами и предупреждениями.

- Перед началом любых тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть хронические или сердечно-сосудистые заболевания, либо вы принимаете препараты, влияющие на давление, сердечный ритм или уровень холестерина.
- Следите за реакцией организма. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут нанести вред здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете: боль в груди, сердцебиение, одышку, головокружение, тошноту или слабость. При необходимости обратитесь к врачу.
- Держите детей и домашних животных подальше от тренажёра. Оборудование предназначено только для использования взрослыми.
- Устанавливайте тренажёр на ровной, устойчивой поверхности, желательно с защитным ковриком. Для безопасной эксплуатации оставляйте не менее 0,5 м свободного пространства вокруг.
- Перед началом использования убедитесь, что все болты и гайки надёжно затянуты.
- Регулярно проверяйте оборудование на наличие повреждений или износа.
- Используйте тренажёр только по назначению. Если при сборке или эксплуатации вы заметили неисправность либо услышали посторонний шум, немедленно прекратите использование до устранения проблемы.
- Надевайте удобную, спортивную одежду. Избегайте свободной одежды, которая может попасть в движущиеся элементы.
- Максимальный вес пользователя — 110 кг. Использование только в домашних условиях.
- Тренажёр не предназначен для терапевтического применения.
- При перемещении тренажёра используйте правильные техники подъёма или обращайтесь за помощью.

ОПИСАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ИЗДЕЛИЯ





На рисунке:

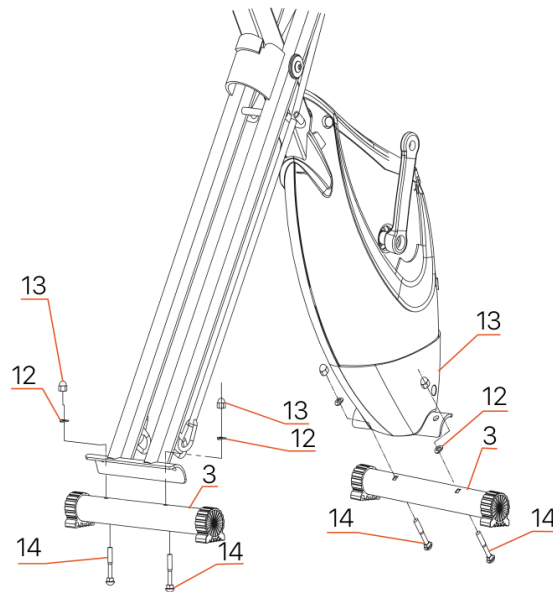
1. Винт (M6×15) — 4 шт.
2. Плоская шайба (18×1.5) — 4 шт.
3. Изогнутая шайба (20×1.5) — 6 шт.
4. Колпачковая гайка (M8) — 4 шт.
5. Болт с внутренним шестигранником (M8×50) — 6 шт.
6. Гаечный ключ (13–1) — 1 шт.
7. Шестигранный ключ — 1 шт.
8. Регулировочный маховик (M16×1.25) — 1 шт.
9. Плоская шайба (24×1.5) — 2 шт.
10. Винт (M8×35) — 2 шт., винт (M8×45) — 4 шт.
11. Гайка 14×2 — 4 шт.
12. Самоконтрящаяся гайка (Nyloc) M8 — 3 шт.

№	Наименование	Спецификация	Количество
1	Руль		1
2	Сиденье (стойка)		1
3	Стабилизатор		2
4	Электронная консоль		1
5	Сиденье		1
6	Педаль (левая)		1
7	Педаль (правая)		1
8	Регулировочный маховик	M16×1.25	1

№	Наименование	Спецификация	Количество
9	Датчик А		1
10	Болт	M6×15	4
11	Плоская шайба	18×1.5	4
12	Изогнутая шайба	20×1.5	4
13	Колпачковая гайка	M8	4
14	Болт с внутренним шестигранником	M8×50	6
15	Механизм сопротивления		1
16	Плоская шайба	18×1.5	3
17	Самоконтрящаяся гайка (Nylor)	M8	5
18	Датчик В		1
19	Основная рама		1
20	Трос		2
21	Подлокотник		1
22	Спинка (подушка)		1
23	Плоская шайба	24×1.5	2
24	Каркас спинки		1
25	Винт	M8×45	4
26	Гайка	14×2	4

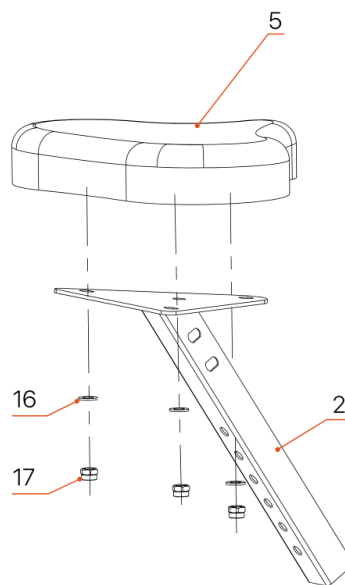
СБОРКА

ШАГ 1



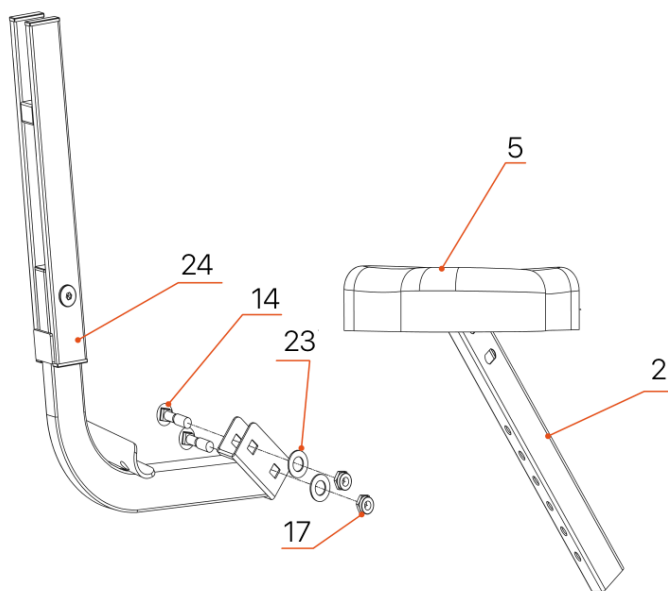
Достаньте все детали из коробок. Прикрепите передний стабилизатор (3) к основной раме (19), используя два комплекта болтов с внутренним шестигранником (14), изогнутых шайб (12) и затяните колпачковые гайки.

ШАГ 2



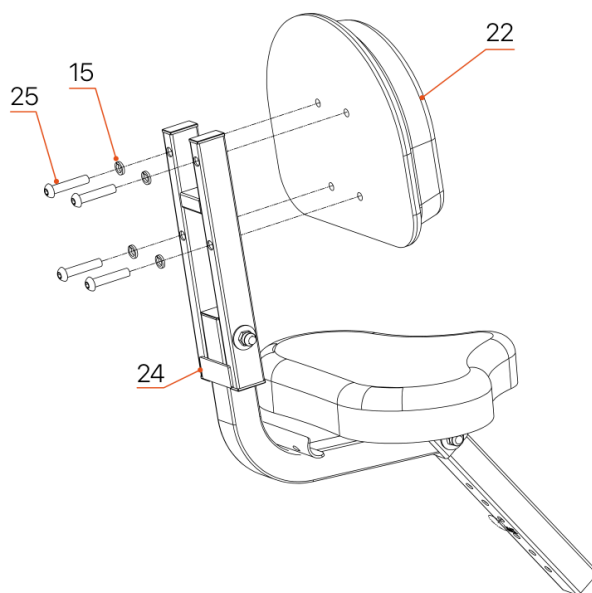
Установите сиденье (5) на стойку сиденья (2). Шпильки сиденья вставьте в отверстия стойки сиденья. Закрепите сиденье, используя плоские шайбы (16) и самоконтрящиеся гайки (17).

ШАГ 3



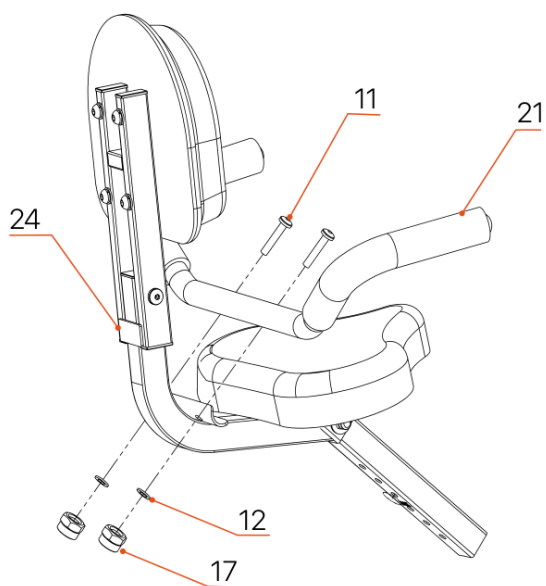
Закрепите спинку сиденья (23) на стойке сиденья (2) с помощью двух болтов с внутренним шестигранником (14) и двух плоских шайб (22). Затем затяните самоконтрящимися гайками (17).

ШАГ 4



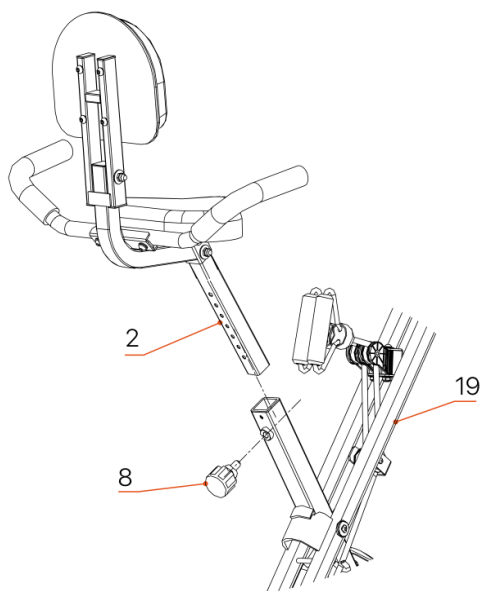
Закрепите подушку спинки (22) на раме спинки (24) с помощью винта (25) и гайки (15).

ШАГ 5



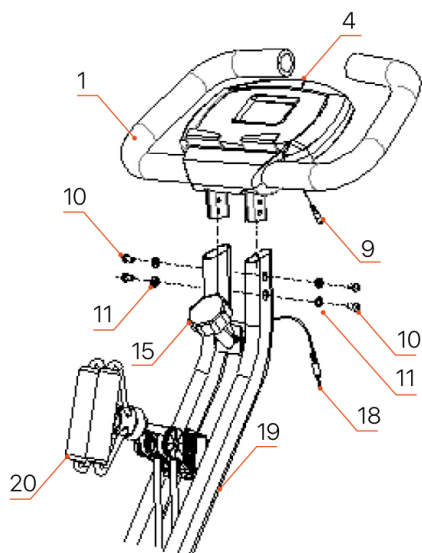
Закрепите подлокотник (21) на раме спинки (24) с помощью двух болтов (11), изогнутых шайб (12) и самоконтрящихся гаек (17).

ШАГ 6



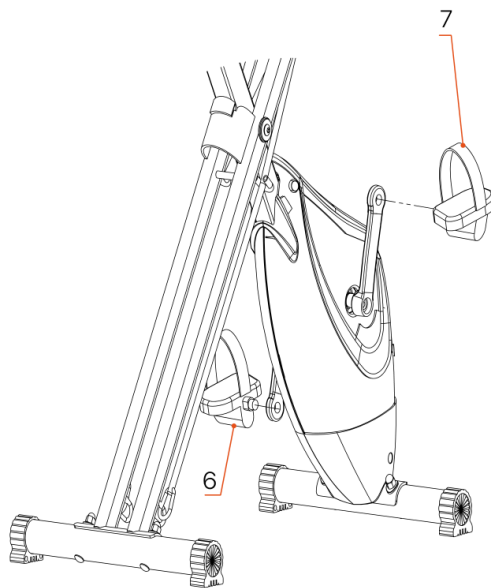
Закрепите стойку сиденья (2) на основной раме (19) с помощью регулировочной ручки сиденья (8). Высоту можно регулировать во время использования.

ШАГ 7



Вставьте консольную раму в основную раму X bike, как показано на изображении слева. Закрепите руль (1) на основной раме (19) с помощью двух болтов (10) и двух плоских шайб (11). Затем подключите провод: датчик A (9) к датчику B (18).

ШАГ 8



Педали (6) и (7) имеют маркировку «L» и «R» — левая и правая. Подсоедините их к соответствующим шатунам. Правая штанга находится с правой стороны велосипеда, если сидеть на нём. Обратите внимание: правая педаль закручивается по часовой стрелке, а левая — против часовой стрелки.

МОНИТОР

Технические характеристики

Функция	Описание
Время (TMR)	00:00–99:59 мин
Скорость (SPD)	0.0–99.9 км/ч
Дистанция (DST)	0.00–999.9 км
Калории (CAL)	0–9999 ккал
Пульс (PUL)	40–240 уд/мин

По окончании установленной тренировки раздастся звуковой сигнал в течение 10 секунд. Нажмите любую кнопку, чтобы отключить сигнал.

Если данные не заданы, отсчёт начнётся автоматически.

Порядок работы

Функция	Описание
TIME (ВРЕМЯ)	Отображает продолжительность тренировки.
SPEED (СКОРОСТЬ)	Отображает текущую скорость.
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)	Показывает пройденное расстояние.
CALORIES (КАЛОРИИ)	Показывает количество сожжённых калорий.
SCAN (АВТОПРОКРУТКА)	Автоматически отображает TIME – SPEED – DISTANCE – PULSE – CALORIES по кругу.

Батарейки

Дисплей работает от двух батареек типа «AA» или «AG13». Заменить батарейки можно на задней стороне блока.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Высоту сиденья можно регулировать, сняв регулировочную ручку и подняв или опустив сиденье. В стойке сиденья есть 7 отверстий, которые позволяют выбрать нужную высоту. После выбора нужного

уровня установите регулировочную ручку обратно и затяните.

Ручка регулировки сопротивления позволяет изменять нагрузку на педали. Высокое сопротивление усложняет педалирование, а низкое — облегчает. Для наилучшего результата устанавливайте сопротивление во время использования велосипеда.

УХОД, ХРАНЕНИЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Очистка

Регулярная и тщательная чистка продлит срок службы вертикального велотренажёра.

Регулярно удаляйте пыль, чтобы тренажёр оставался чистым. Убедитесь, что спортивная обувь чистая, и избегайте попадания посторонних предметов внутрь тренажёра.

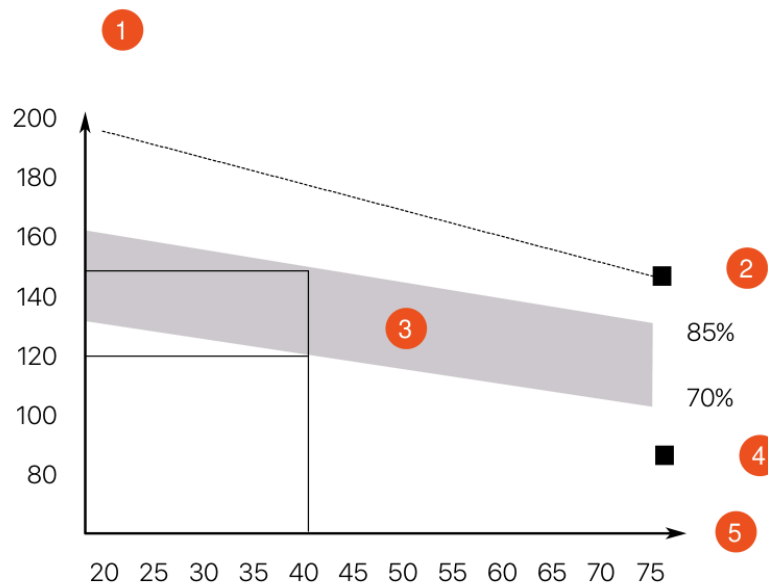
ПОДСКАЗКИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Разминка

На этом этапе усиливается кровообращение и мышцы начинают работать правильно. Это также снижает риск судорог и травм мышц. Рекомендуется выполнить несколько растягивающих упражнений, как показано ниже. Каждое упражнение следует удерживать примерно 30 секунд. Не заставляйте мышцы растягиваться через боль — если больно, остановитесь.

Тренировочная фаза

На этом этапе вы прикладываете основные усилия. При регулярных тренировках мышцы ног становятся более гибкими. Работайте в собственном темпе, но очень важно поддерживать стабильный ритм на протяжении всей тренировки. Нагрузка должна быть достаточной, чтобы частота сердечных сокращений вошла в целевую зону, указанную на графике ниже.



На рисунке:

- 1. Частота сердечных сокращений (ЧСС)
- 2. Максимум
- 3. Целевая зона
- 4. Остывание / Заминка
- 5. Возраст

Фаза заминки

На этом этапе сердечно-сосудистая система и мышцы постепенно восстанавливаются. Это повторение упражнений разминки — например, снижение темпа и продолжение лёгких движений примерно 5 минут. Затем рекомендуется повторить упражнения на растяжку, не заставляя мышцы растягиваться через боль.

По мере улучшения физической формы вы сможете тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуется заниматься не менее трёх раз в неделю и, по возможности, равномерно распределять тренировки в течение недели.

Тонус мышц

Чтобы проработать мышцы на тренажёре Genau XT-350, необходимо установить достаточно высокое сопротивление. Это увеличит нагрузку на мышцы ног и может сократить общее время тренировки. Если вы хотите также повысить общую физическую форму, нужно немного скорректировать программу занятий. Начинайте и заканчивайте тренировку в обычном темпе (фаза разминки и заминки), а в конце основной фазы увеличивайте сопротивление, заставляя ноги работать интенсивнее. При этом скорость нужно немного снизить, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в целевой зоне.

Похудение

Главный фактор здесь — это уровень усилий. Чем дольше и интенсивнее вы тренируетесь, тем больше калорий сжигаете. По сути, тренировка похожа на тренировку для улучшения физической формы, разница лишь в цели.

УПРАЖНЕНИЯ

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:



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, соедините ступни, обхватите их обеими руками и подтяните 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 Genau полностью

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Параметр	Значение
Макс. вес пользователя	110 кг

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

СЕРВИС

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

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

Официальный сайт genau.kg