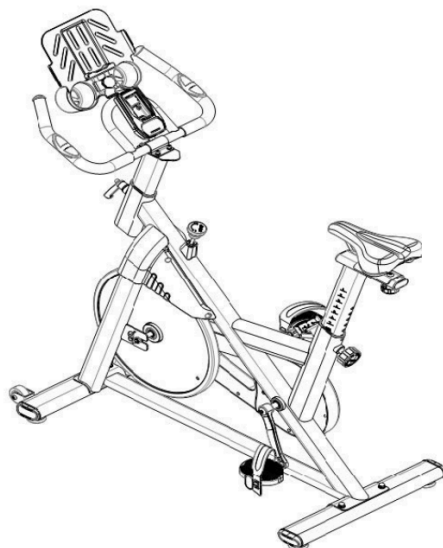


# Велотренажер Genau Spin bike XT-750

Руководство пользователя

---

## БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!



Благодарим Вас за приобретение велотренажера Genau Spin bike XT-750. 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.

---

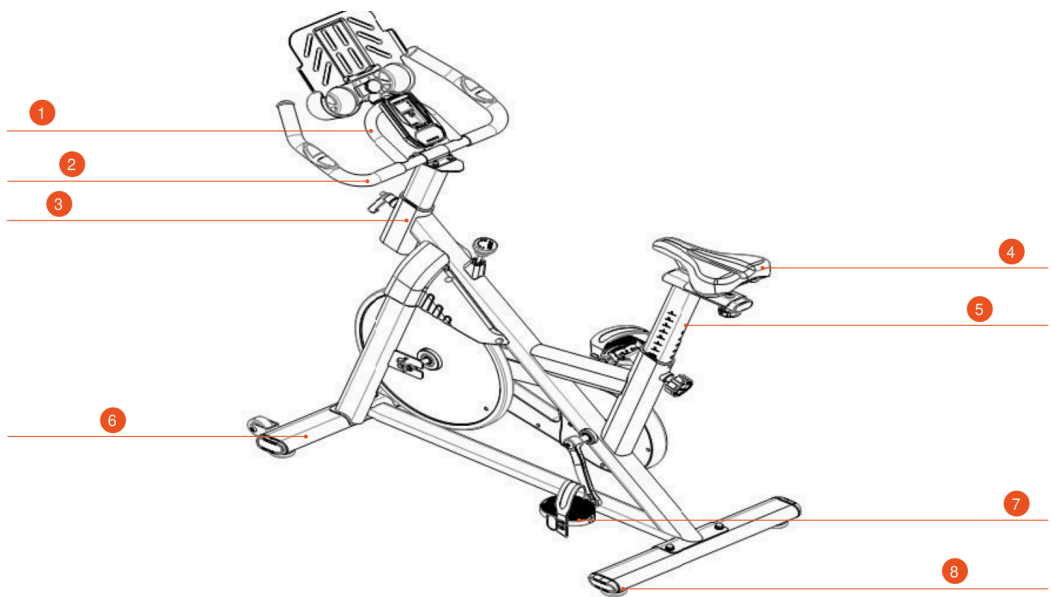
## ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

**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  | Количество |
|---|-------------------------------|----------|------------|
| 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 | Многофункциональный держатель | шт       | 1          |
| 8 | Передний руль                 | шт       | 1          |

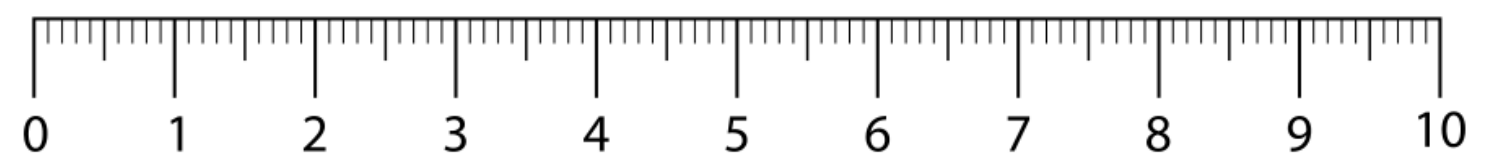
| №  | Наименование             | Единицы | Количество |
|----|--------------------------|---------|------------|
| 9  | Стойка седла             | шт      | 1          |
| 10 | Руководство пользователя | шт      | 1          |
| 11 | Консоль                  | шт      | 1          |

Список инструментов

| № | Наименование                 | Единицы | Количество |
|---|------------------------------|---------|------------|
| 1 | Шестигранный ключ 5 мм       | шт      | 1          |
| 2 | Комбинированный гаечный ключ | шт      | 1          |

Таблица идентификации крепежа

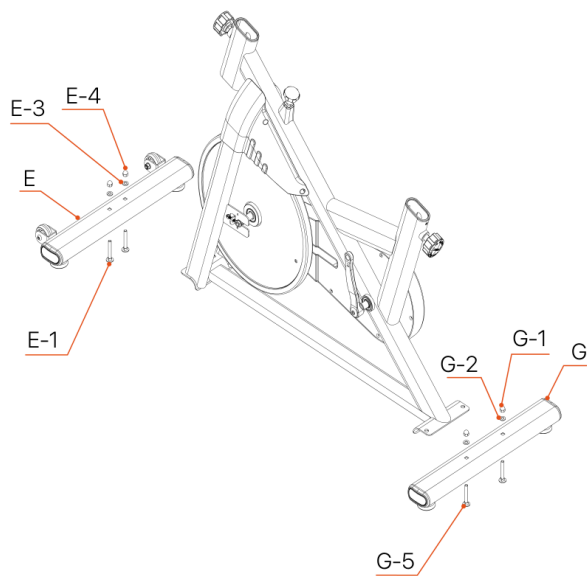
Эта таблица предоставлена для облегчения идентификации крепежа, используемого в процессе сборки. Используйте шкалу для проверки длины болтов и винтов.



СБОРКА

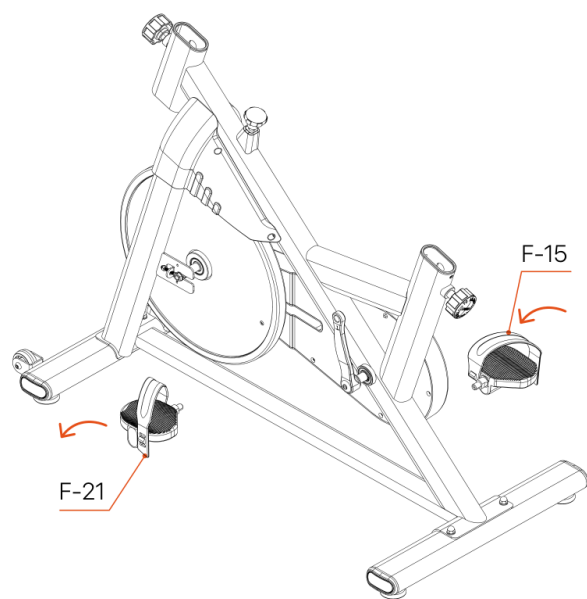
**Примечание:** При сборке все винты сначала просто наживляются, а окончательно затягиваются после полной сборки тренажёра.

## ШАГ 1



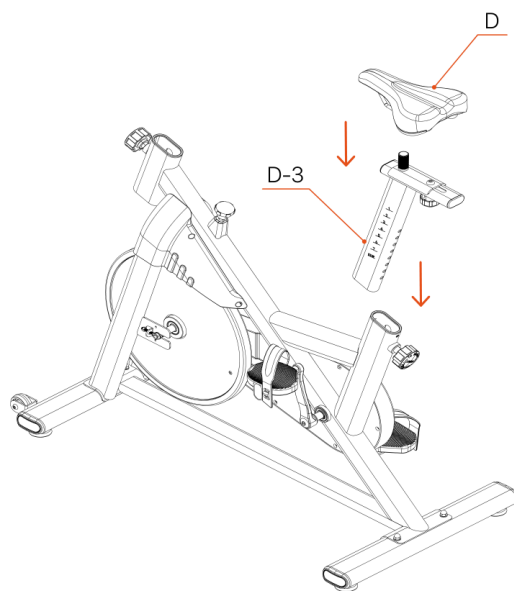
- Сначала выньте передний стабилизатор E# и снимите заранее установленные детали E-1#, E-3#, E-4#.
- Выньте задний стабилизатор G# и снимите заранее установленные детали G-1#, G-2#, G-5#.
- Установите стабилизаторы, как показано на рисунке: сначала передний стабилизатор, затем задний стабилизатор.
- После установки используйте комбинированный гаечный ключ L-2#, чтобы затянуть гайки E-4# и G-1#.

## ШАГ 2



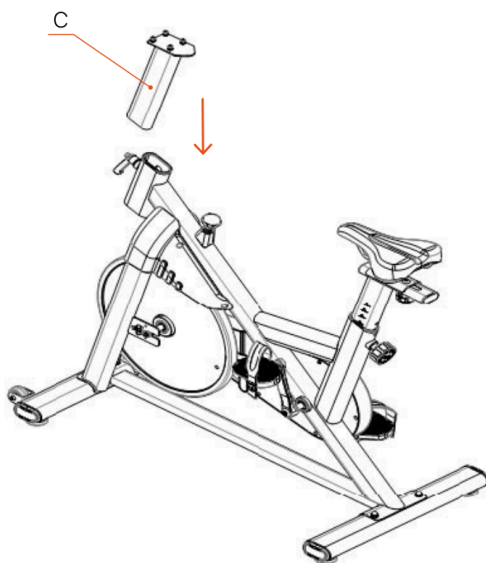
- Достаньте правую педаль F-15# и левую педаль F-21# из упаковки.
- Установите их, как показано на рисунке.
- Используйте комбинированный ключ L-2#, вращайте в направлении стрелки и затем затяните.

### ШАГ 3



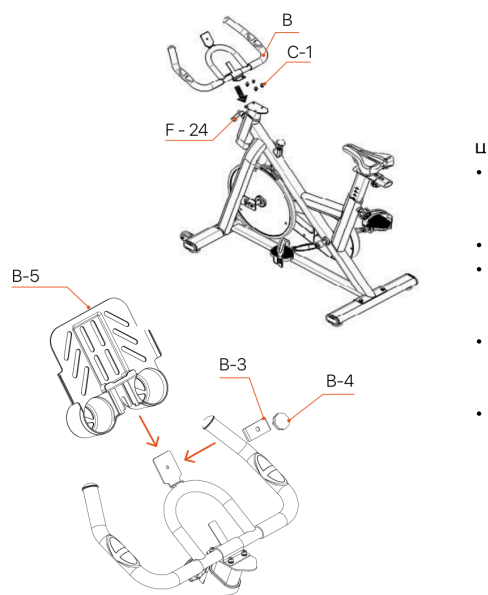
- Достаньте стойку седла D-3# и седло D# из упаковки.
- Установите их, как показано на рисунке.
- Поверните регулировочную ручку фиксатора против часовой стрелки, вставьте стойку седла в раму и поверните ручку обратно, чтобы зафиксировать.
- После выбора нужного угла и положения используйте комбинированный ключ L-2#, чтобы затянуть седло.

### ШАГ 4



Достаньте стойку руля C#. Поверните ручку фиксатора против часовой стрелки и потяните её наружу, затем вставьте стойку руля в раму и поверните ручку обратно, чтобы зафиксировать её.

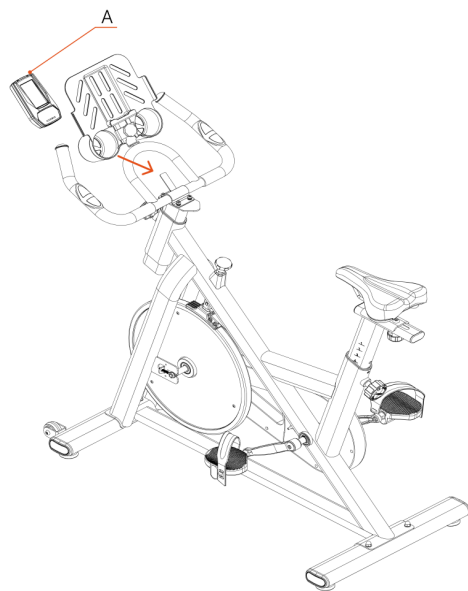
## ШАГ 5



ц  
•  
•  
•  
•

- Достаньте передний руль В# и три предварительно установленных комбинированных внутренние шестигранные винта С-1#.
- Установите, как показано на рисунке.
- Совместите отверстие переднего руля с отверстиями стойки руля, вставьте три внутренние шестигранные винта и закрепите их шестигранным ключом L-1#.
- Достаньте многофункциональный держатель В-5#, вставьте его в руль, ориентируясь по направлению стрелки.
- Совместите деталь В-3 с фиксирующей частью и используйте винт В-4, чтобы затянуть многофункциональный кронштейн.

## ШАГ 6



Достаньте монитор A#, закрепите монитор на переднем руле, установите батарею в монитор — после этого сборка велосипеда полностью завершена.

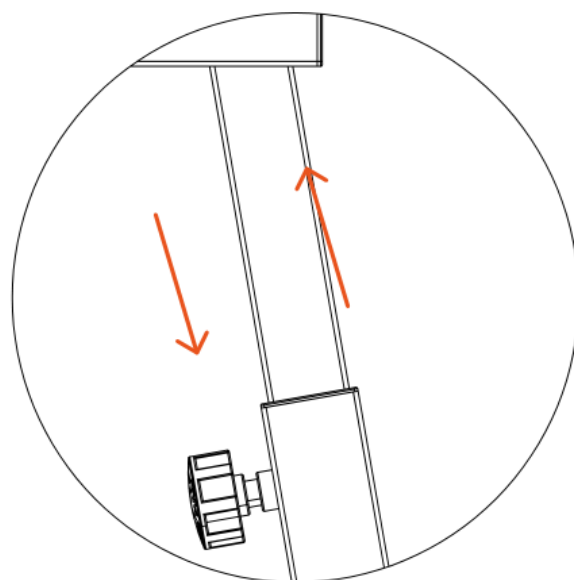
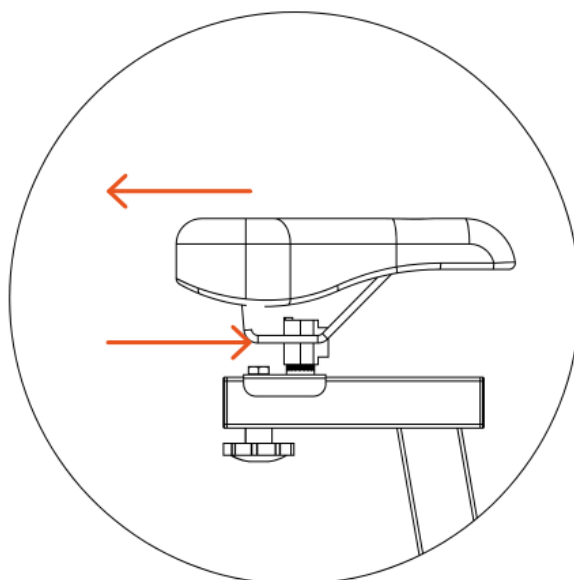
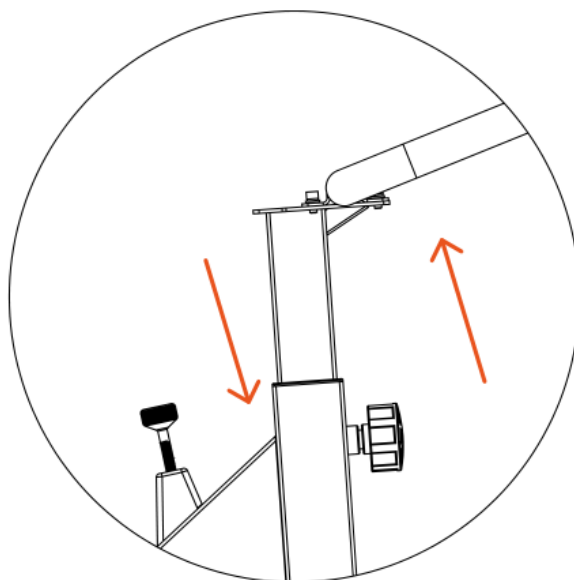
## ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Не затягивайте все винты окончательно, пока не выполните все шаги сборки. После завершения полностью проверьте изделие перед использованием.

**Примечание:** при регулировке высоты стойки руля не превышайте отметку STOP.

### Регулировка высоты руля и сиденья

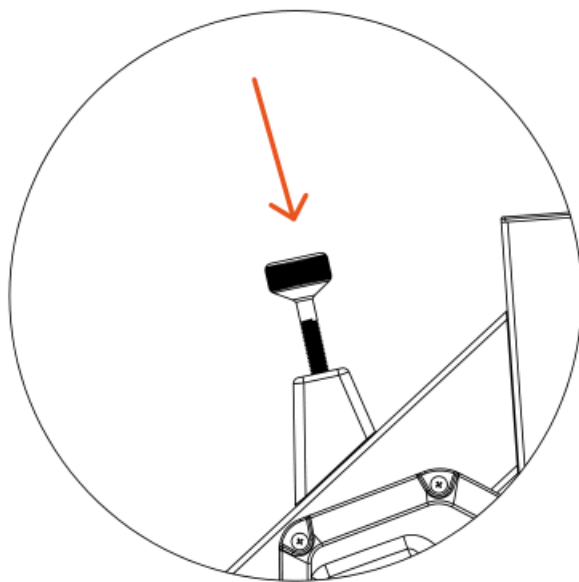
Регулируйте высоту руля и седла с помощью регулировочных ручек — выберите положение, соответствующее вашей посадке и обеспечивающее максимальный комфорт.



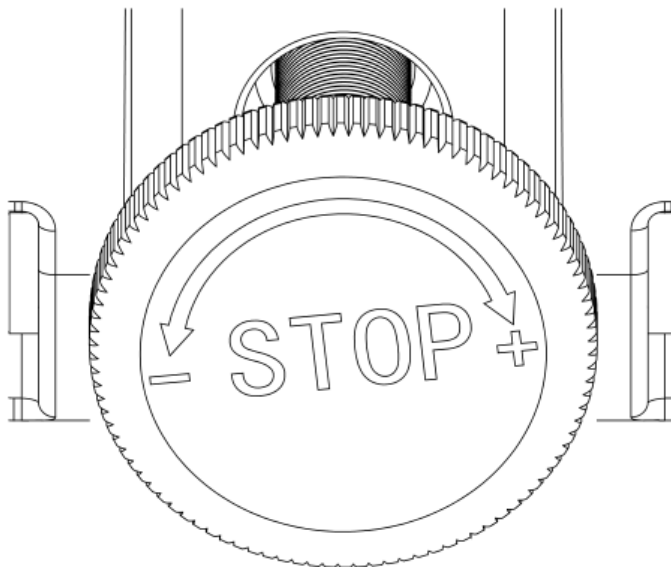
## Регулировка сиденья

- Вы можете отрегулировать расстояние сиденья от руля с помощью регулировочной ручки под сиденьем.

**Предупреждение!** В случае чрезвычайной ситуации сильно нажмите на тормозную ручку STOP.



- Если тренажёр не используется, устанавливайте максимальный уровень сопротивления, вращая тормозную ручку, а перед следующим использованием ослабьте её.



---

## 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.

---

## 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:



#### 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 Gepau 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**

---

## 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 [genaui.kg](http://genaui.kg)