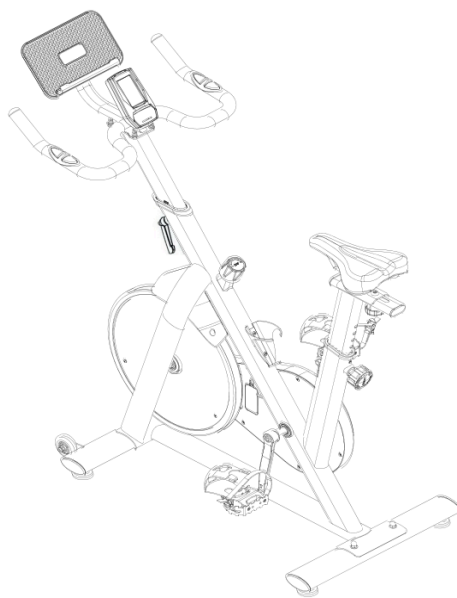


Genau Zest Pro C6 велотренажёр

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Genau C6 велотренажёрун сатып алганыңыз үчүн рахмат. Коопсуздугуңузду жана ден соолугуңузду камсыз кылуу үчүн жабдууну туура колдонуңуз. Колдонуунун алдында төмөнкү маалымат менен кылдат таанышып 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.

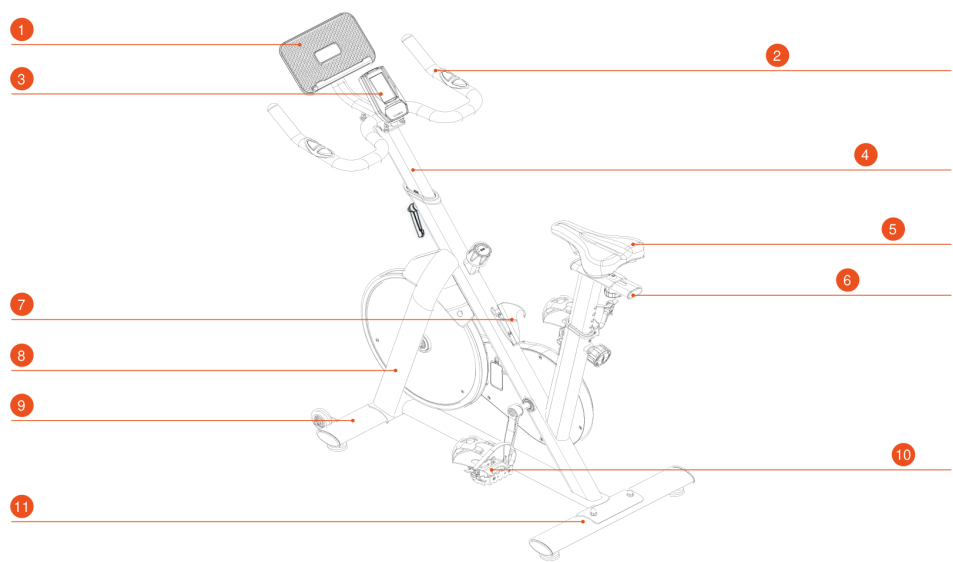
Көңүл буруңуз! Тренажёр менен иштөөнү баштоодон мурун колдонуу боюнча колдонмону окуп чыгыңыз. Бул колдонмону жабдууну колдонуунун бүткүл мөөнөтү бою сактаңыз.

Сактык эскертүүсү! Коопсуздугуңузду камсыз кылуу жана жаракат алуудан сактануу үчүн велотренажёрду колдонуудан мурун төмөнкү нускамаларды кылдат окуп чыгыңыз жана берилген сактык чараларына көңүл буруңуз.

- Бардык тууралануучу түзүлүштөр тренажёрго тоскоол болбой, туура орнотулушу керек. Спорттук жабдуу туруктуу негизге жана тегиз бетке орнотулушу керек. Велотренажёр бөлмөдө гана колдонууга арналган; ал тегиз полдо туруусу керек жана анын үстүнө бөтөн нерселер тийбеши керек.
- Бул буюм Н категориясына таандык. Сактоодо маховиктин айлануусун жана жаракат алууну болтурбоо үчүн аны бекитүүчү түзүлүштү колдонуу керек.
- Буюм балдар же мүмкүнчүлүгү чектелүү адамдар үчүн арналган эмес. Өзүн жаман сезген, психикалык бузулуулары бар же өзүн жетиштүү көзөмөлдөй албаган адамдар велотренажёрду көзөмөлсүз же жооптуу адамдын жардамысыз колдонбошу керек. Бул эрежени сактабоо жаракатка алып келиши мүмкүн.
- Велотренажёрду чаңдуу бөлмөлөрдө колдонбоңуз. Электрондук дисплейдин иштешине таасир этиши мүмкүн болгон статикалык электр жаралбашы үчүн нормалдуу нымдуулукту сактаңыз. Оригиналдуу тетиктерди гана колдонуңуз. Тетиктерди өз алдынча алмаштырууга тыюу салынат.
- Квалификациясы жок адамдарга тренажёрду ажыратууга тыюу салынат. Уруксатсыз кийлигишүү оор кесепеттерге алып келиши мүмкүн.
- Машыгууну баштоодон мурун кийиминиз жакшы топчаланганына жана өтө эркин эместигине ынаныңыз.
- Машыгуу учурунда өзүңүздү жаман сезсеңиз же адаттан тыш сезимдер пайда болсо, машыгууну токтотуп, дарыгерге кайрылыңыз.
- Буюм үй шартында гана колдонууга арналган. Ал кесипкөй машыгуу же медициналык максаттар үчүн жарабайт.
- Корпусу бузулган же жарака кеткен болсо, ошондой эле ширетилген тигиштеринде жаракалар болсо, тренажёрду колдонбоңуз.
- Тамактангандан кийин дароо, чарчаганда же өзүңүздү жаман сезгенде машыкпаңыз — бул ден соолукка зыян келтириши мүмкүн.

Сактык эскертүүсү! Буюм иштеп чыгуу жана өндүрүү этаптарында коопсуздук жагынан кылдат ойлонулганына карабастан, төмөндө берилген көрсөтмөлөрдү катуу сактоо керек. Туура эмес пайдалануунун кесепеттери үчүн биз жооп бербейбиз.

БУЮМДУН КОМПОНЕНТТЕРИНИН СҮРӨТТӨМӨСҮ



5

Сүрөттө:

- 1. Кармагыч
- 2. Алдыңкы чыканак таянычы
- 3. Консоль
- 4. Рулдун тиреги
- 5. Отургуч
- 6. Отургучтун түтүгү
- 7. Бөтөлкө кармагыч
- 8. Алкак
- 9. Алдыңкы стабилизатор
- 10. Педаль
- 11. Арткы стабилизатор

Таңгактын тизмеси

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
1	Алкак	даана	1
2	Алдыңкы стабилизатор	даана	1
3	Арткы стабилизатор	топтом	1
4	Педаль	топтом	1
5	Отургуч	топтом	1
6	Рулдун тиреги	топтом	1

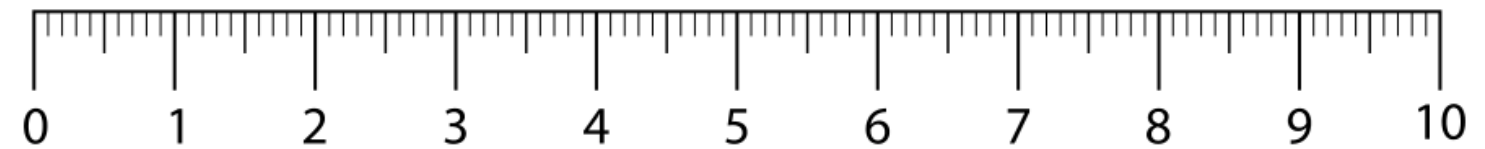
№	Аталышы	Бирдиги	Саны
7	Кармагыч	даана	1
8	Чыканак таянычы	даана	2
9	Отургуч түтүгү	даана	1
10	Пластиктен жасалган кооздоочу тетиктер	даана	1
11	Аксессуарлар салынган баштык	топтом	1

Аксессуарлар пакетинин мазмуну

№	Аталышы	Бирдиги	Саны
1	Гайка ачкычы	даана	1
2	5 мм алты кырдуу ачкыч	даана	1
3	Төрт бурчтуу мойну бар M8 болт	даана	4
4	Ф8 шайба	даана	4
5	M8 гайка	даана	4
6	Ф6 шайба	даана	2
7	Пружиналуу шайбалар	даана	8
8	Ички алты кырдуу M6 бурама	даана	6
9	ST4.2 шуруп	даана	6
10	17-19 ачкыч	даана	1

Өлчөө шкаласы

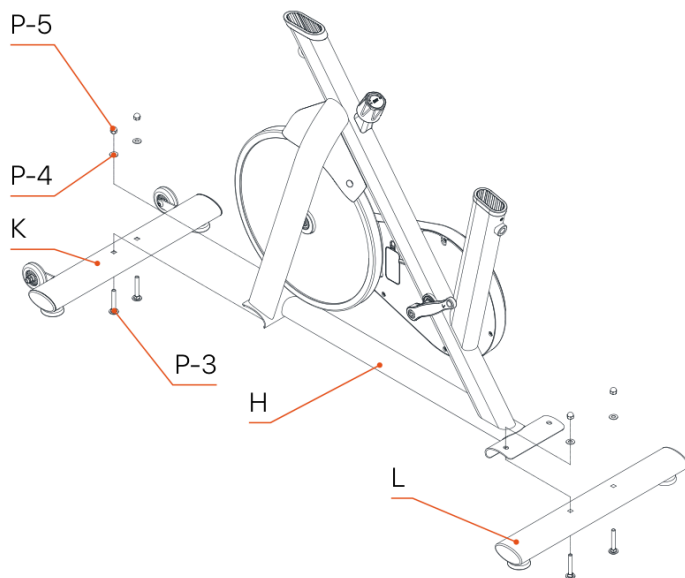
Велотренажёрду чогултууда монтаждоону жеңилдетүү үчүн бурамалардын узундугун өлчөөгө тиркелген шкаланы колдонсоңуз болот.



ЧОГУЛТУУ

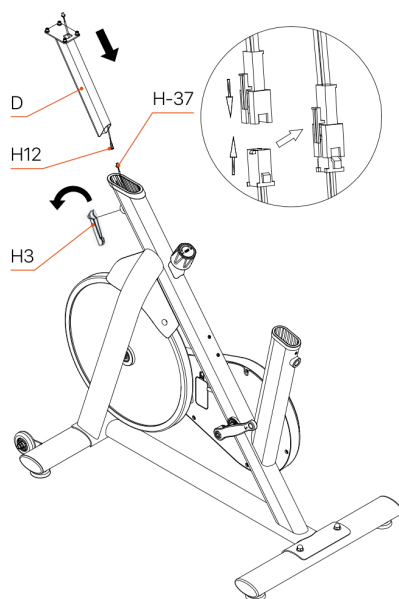
Эскертүү: Орнотууда бардык бурамаларды алгач жеңил гана бекитип, акыркы жолу алкак толук чогулгандан кийин гана бекем тартуу керек.

КАДАМ 1



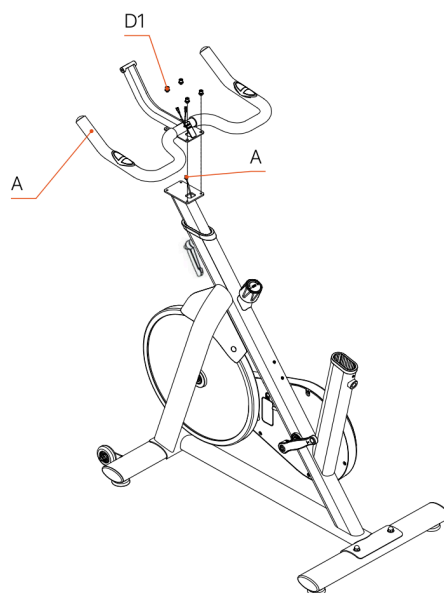
- Таңгактан Н алкагын, К алдыңкы таянычын, L арткы таянычын алыңыз.
- Шаймандар топтомунан P-1 универсалдуу ачкычын, P-5 гайканы, P-4 жалпак шайбаны жана төрт бурчтуу мойну бар P-3 болтун алыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй: К алдыңкы таянычын жана L арткы таянычын Н алкагындагы жарым тегерек тешиктер менен дал келтириңиз.
- Төрт бурчтуу мойну бар P-3 болтун орнотуңуз.
- P-4 жалпак шайбаны жана P-5 гайканы салыңыз.
- P-1 универсалдуу ачкыч менен бекем тартыңыз.

КАДАМ 2



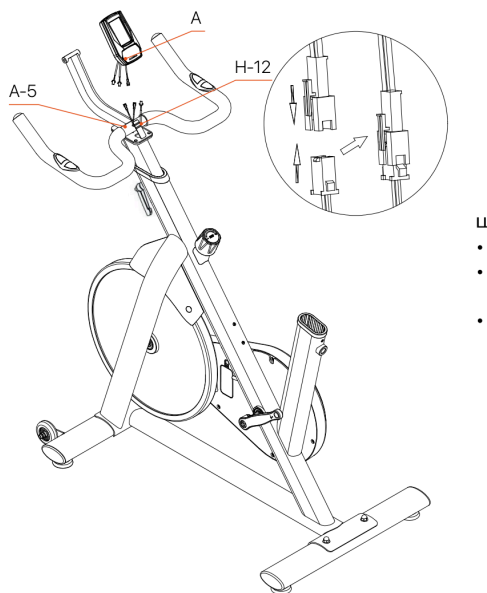
- Таңгактан D чыканак таянычынын тирегин алыңыз.
- H-3 бекиткичти тартып чыгарыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй: орнотуу ыкмасы — адегенде H-12 менен H-37 бириктириңиз.
- D чыканак таянычынын тирегинин түтүгүн алкакка киргизиңиз, H-3 бекиткичти саат жебеси боюнча буруңуз, бекитүү тешиктери дал келишине көңүл буруңуз.

КАДАМ 3



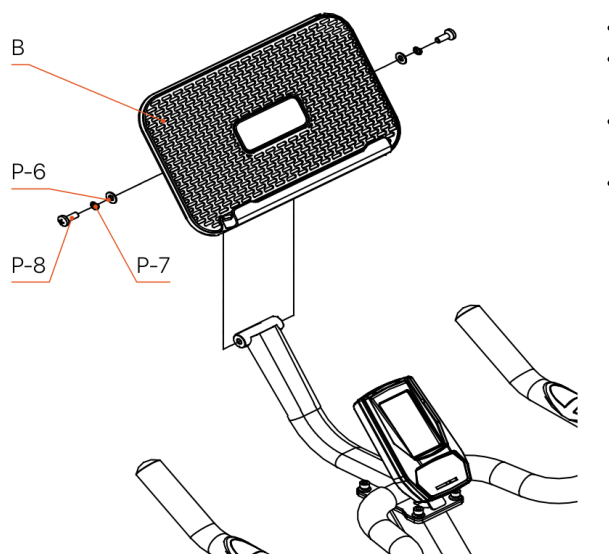
- Чыканак таянычынын тирегинин түтүгүнө алдын ала орнотулган D-1 × 4 бурамаларын бошотуңуз.
- Таңгактан А алдыңкы чыканак таянычын алыңыз, А алдыңкы чыканак таянычын чыканак таянычынын тирегинин түтүгү менен D-1 бурамалары аркылуу бириктириңиз.
- Бекем бекитүү үчүн шаймандар топтомундагы Р-2 ачкычын колдонуңуз.

КАДАМ 4



- Таңгактан С электрондук консолун алыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй: А-5 жана Н-12 С электрондук консолуна улаңыз.
- Электрондук консолду чыканак таянычына киргизиңиз.

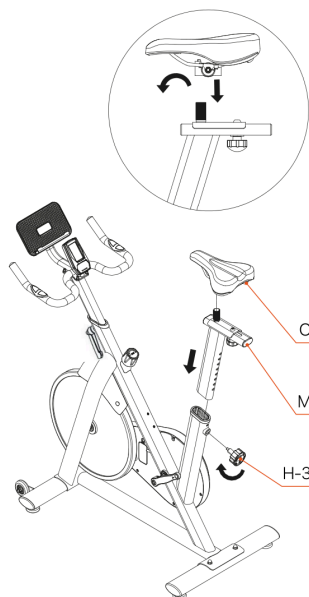
КАДАМ 5



12

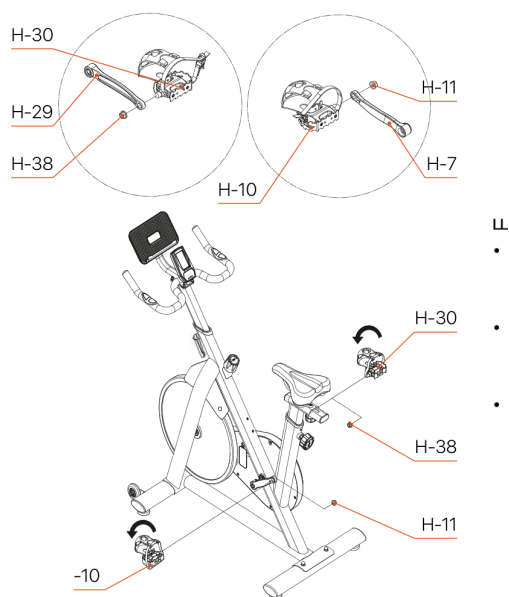
- Таңгактан В телефон кармагычын алыңыз.
- Шаймандар топтомунан М6 Р-8 бураманы, Р-7 пружиналуу шайбаны жана Р-6 жалпак шайбаны алыңыз.
- Төмөнкү сүрөттө көрсөтүлгөндөй, М6 Р-8 бураманы Р-7 пружиналуу шайба жана Р-6 жалпак шайба аркылуу өткөрүңүз.
- Телефон кармагычты алдыңкы чыканак таянычынын айлануу огуна орнотуп, бекем бекитүү үчүн шаймандар топтомундагы Р-2 алты кырдуу ачкычты колдонуңуз.

КАДАМ 6



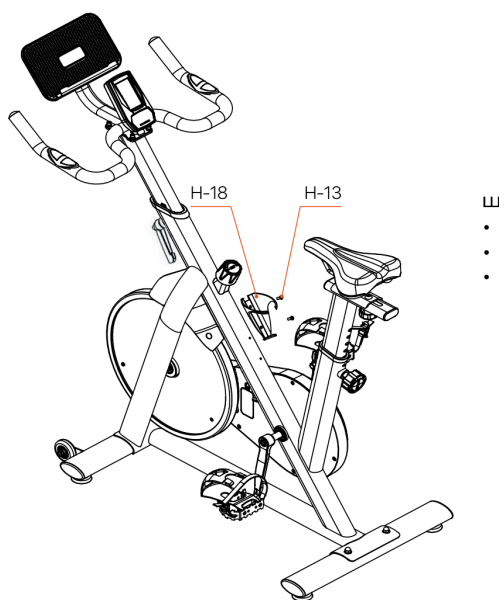
- Таңгактан О отургучун, М отургуч түтүгүнүн жыйнагын жана Н-3 бекиткичти алыңыз.
- М отургуч түтүгүнүн жыйнагын отургуч үчүн алкакка киргизиңиз, тешиктерди дал келтирип, жыйнакты бекитүү үчүн Н-3 бекиткичти саат жебеси боюнча буруңуз.
- Отургучту отургуч түтүгүнүн жыйнагына орнотуп, отургучту бекитүү үчүн Р-2 универсалдуу ачкычты колдонуңуз.

КАДАМ 7



- Таңгактан педалдардын жыйнагын алыңыз: сол педалъ Н-10, оң педалъ Н-30, сол белгиси бар педалъ Н-11 жана оң белгиси бар педалъ Н-38.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй, педалдарды саат жебеси боюнча буруп, шатунга бекитүү үчүн Р-2 универсалдуу ачкычты колдонуңуз.
- Тиешелүү гайкаларды Р-10 гайка ачкычы менен бекитиңиз.

КАДАМ 8



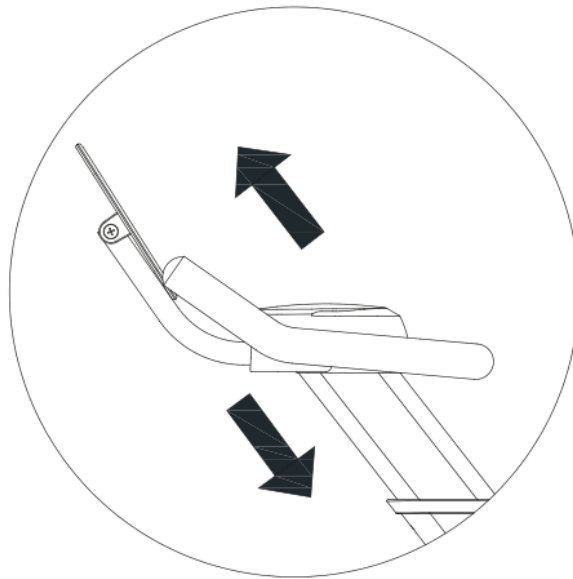
- Таңгактан Н-18 бөтөлкө кармагычты алыңыз.
- Сүрөттө көрсөтүлгөндөй, алкактан Н-13 бураманы алыңыз.
- Шаймандар топтомундагы Р-1 ачкычты колдонуп, Н-18 бөтөлкө кармагычты алкакка бекитиңиз.

ЖӨНДӨӨ ЖАНА КОЛДОНУУ

Бардык бурамалар талаптарга ылайык туура орнотулганын текшергенден кийин алар жакшы тартылганына ынаныңыз. Ушундан кийин гана тренажёрду колдонсо болот.

Бийиктикти тууралоо

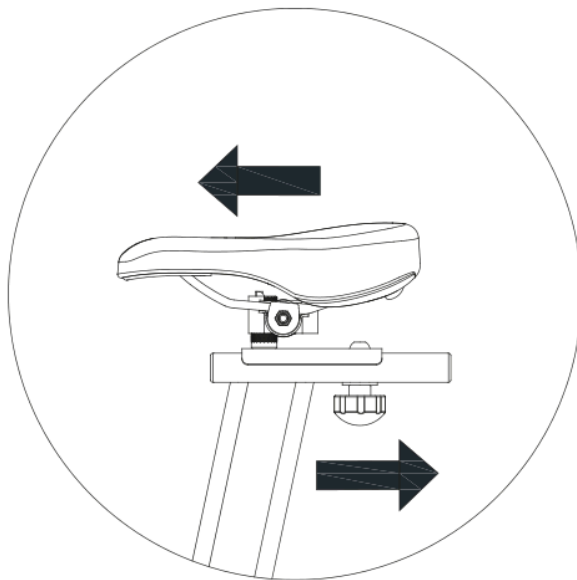
Чыканак таянычынын жана отургуч түтүгүнүн бийиктигин өзүңүздүн отурушуңузга жана жайлуулук деңгээлиңизге ылайык бекиткичти бошотуп же тартып, андан кийин бекитип тууралай аласыз. Эң жайлуу абалга чейин тууралаңыз.



Көңүл буруңуз: Руль тирөөчүнүн эң жогорку бийиктигин тууралоодо STOP белгисинен ашпаңыз.

Отургучту алдыга/артка тууралоо

Бекиткичти бошотуп, отургучту керектүү абалга жылдырыңыз да, кайра бекитиңиз.



Шашылыш токтотуу

Машыгуу учурунда зарыл болсо, STOP тормоз баскычын басыңыз.

Колдонгондон кийин маховикти бекитүү үчүн тормоз тутканы саат жебеси боюнча буруңуз. Кийинки жолу колдонууда бекиткичти бошотуңуз.

ҮЗГҮЛТҮКСҮЗ ТЕЙЛӨӨ

Тазалоо

Кылдат тазалоо велотренажёрдун кызмат мөөнөтүн узартат. Тазалыкты сактоо үчүн чаңды үзгүлтүксүз тазалап туруңуз. Спорттук бут кийим таза экенине ынаныңыз жана велотренажёрдун ичине бөтөн нерселердин кирүүсүнөн сактаныңыз.

Техникалык тейлөө

Бузулган тетиктерди дароо алмаштыруу керек же оңдолгонго чейин тренажёрду колдонбоңуз (мисалы, подшипниктер, тормоз колодкалары).

Эң көп эскирүүгө дуушар болгон тетиктерге өзгөчө көңүл буруңуз (мисалы, подшипниктер, тормоз колодкалары).

МАШЫГУУ БОЮНЧА КЕҢЕШТЕР ЖАНА СУНУШТАР

Жылытуу жана басаңдатуу

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

Ысытуу — машыгуунун абдан маанилүү бөлүгү. Ысытууну ар бир машыгуунун алдында жасоо керек. Ысытуу денени жылытууга, булчуңдарды чоюуга жана организмдин интенсивдүү көнүгүүлөргө ыңгайлашына жардам берет.

Көнүгүүнүн аягында ысытууну кайталоо булчуң оорусун басууга жардам берет.

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



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 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, 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 сактабаодон 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.

Генау кепилдик барагы толугу менен

ТЕЙЛӨӨ

Чогултуу, тренажёрдун иштеши жана кепилдик боюнча суроолор менен Кыргызстандагы Генау тейлөө кызматына кайрылыңыз.

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

Расмий сайт genaui.kg