

**ВЕЛОТРЕНАЖЕР GENAU RB 409**  
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



## **БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!**

Благодарим Вас за приобретение велотренажера Genau RB 409. 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 данные инструкции перед использованием велосипеда и обратите внимание на следующие предупреждения по безопасности.

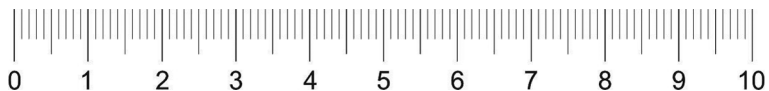
**Примечание:** Несмотря на то что продукт был тщательно продуман с точки зрения безопасности при проектировании и производстве, обязательно следуйте приведённым ниже указаниям. Мы не несем ответственности за последствия неправильной эксплуатации.

- Данный велосипед предназначен только для использования в помещении. Устанавливайте и эксплуатируйте его на ровной твёрдой поверхности. Не размещайте на велосипеде посторонние предметы.
- Если сетевой шнур повреждён, его необходимо заменить у специалистов производителя, сервисного центра или в соответствующем отделе. При длительном неиспользовании отключайте шнур питания.
- Продукт не подходит для детей и людей с ограниченными возможностями. Не используйте его при плохом самочувствии.
- Не используйте велосипед в пыльном помещении. Поддерживайте нормальную влажность. Избегайте статического электричества, чтобы оно не повлияло на работу консоли. Используйте только оригинальные детали.
- Не используйте велосипед рядом с источниками тепла или движущимися предметами.
- Перед перемещением отключайте питание. Не разбирайте велосипед без разрешения производителя. Носите застёгнутую одежду, избегайте свободных деталей, которые могут зацепиться.
- При плохом самочувствии прекратите использование и обратитесь к врачу.
- Используйте розетки с заземлением. При несовместимости вилки с розеткой не прикасайтесь к ней, обратитесь к электрику.
- Продукт предназначен для домашнего использования. Не применять для профессиональных тренировок и медицинских целей.

- Не используйте при повреждённом корпусе или трещинах в сварных частях.
- Не используйте после еды, при усталости или плохом состоянии здоровья.
- Не допускайте попадания игл, мусора или воды в розетку. Не прикасайтесь к вилке мокрыми руками.
- При неиспользовании отключайте велосипед от сети.
- При сомнениях в заземлении обратитесь к электрику.

### **Масштаб**

При сборке велотренажёра можно использовать прилагаемую шкалу для измерения длины винтов для удобства монтажа.



## ОПИСАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ИЗДЕЛИЯ

Консоль

Рукоятки

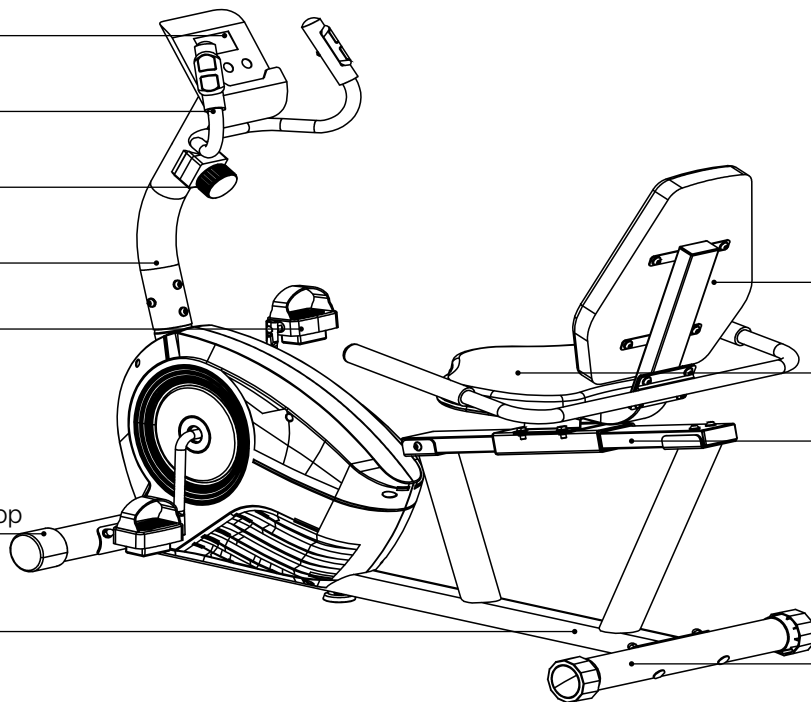
Регулятор нагрузки

Вертикальная стойка

Педаль

Передний стабилизатор

Рама



Спинка сиденья

Сиденье

Направляющая труба

Задний стабилизатор

## ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ

№	Наименование параметра	Описание
1	Мощность	260 Вт
2	Вес маховика	8 кг
3	Макс. вес пользователя	140 кг
4	Размер в собранном виде	1450×645×1050 мм

## СПИСОК УПАКОВКИ

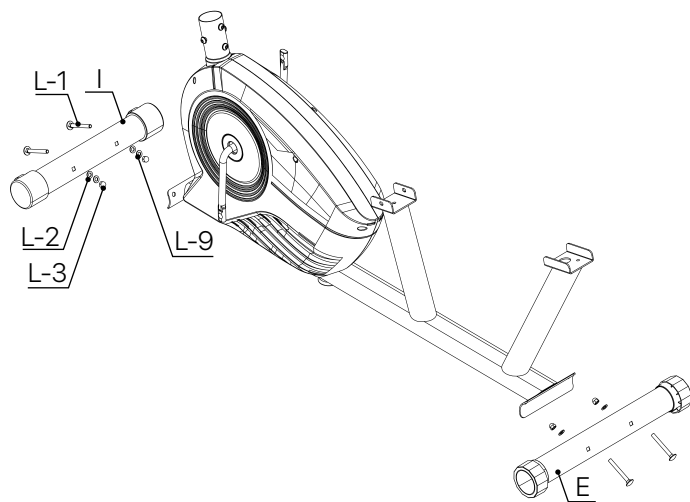
No	Наименование	Единицы измерения	Количество
1	Рама	комплект	1
2	Консоль	шт	1
3	Набор инструментов	шт	1
4	Передний стабилизатор	комплект	1
5	Задний стабилизатор	комплект	1

No	Наименование	Единицы измерения	Количество
6	Педали	комплект	1
7	Направляющая труба	комплект	1
8	Фиксаторный штифт	шт	1
9	Вертикальная стойка	комплект	1
10	Рукоятки	комплект	1
11	Трубка сиденья	комплект	1
12	Рама спинки	комплект	1
13	Сиденье	шт	1
14	Спинка сиденья	шт	1
15	Рукоятки сиденья	комплект	1
16	Задняя рама	шт	1

## СОДЕРЖИМОЕ ПАКЕТА С АКСЕССУАРАМИ

No	Наименование	Единицы	Количество
1	Шестигранный ключ 5 мм	шт	1
2	Гаечный ключ	шт	1
3	Круглая шайба	шт	4
4	Гайка М8	шт	4
5	Винт с квадратной головкой М8×75	шт	4
6	Плоская шайба	шт	10
7	Винт с цилиндрической головкой М8×16	шт	8
8	Винт с цилиндрической головкой М8×40	шт	4
9	Пружинная шайба	шт	8

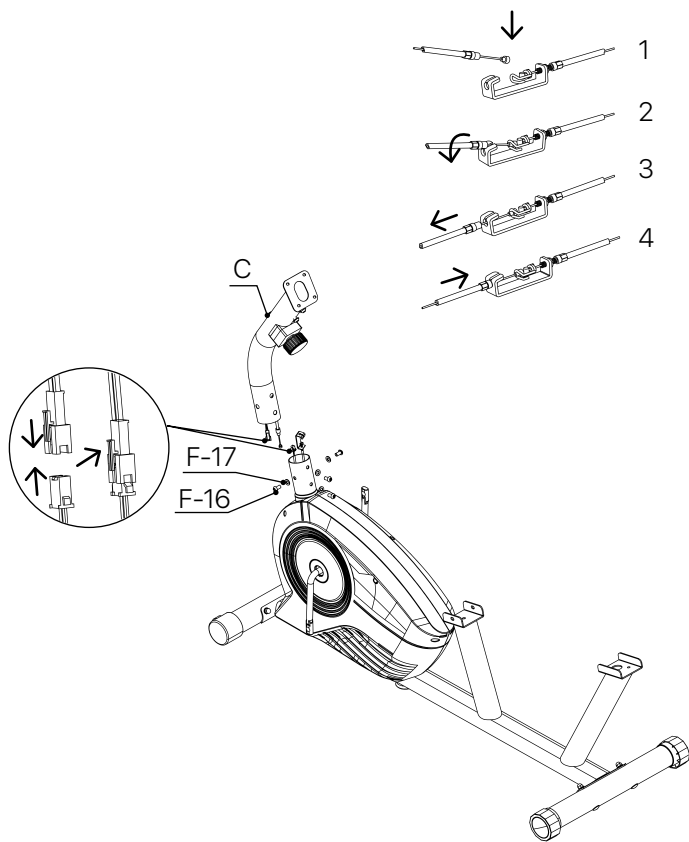
## СБОРКА



**Примечание:** Сборка требует участия двух человек. Разместите все части велотренажёра на очищенной площадке и удалите упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковку до завершения сборки.  
Во время сборки сначала вставьте все винты, а окончательную затяжку выполняйте после полного монтажа тренажёра.

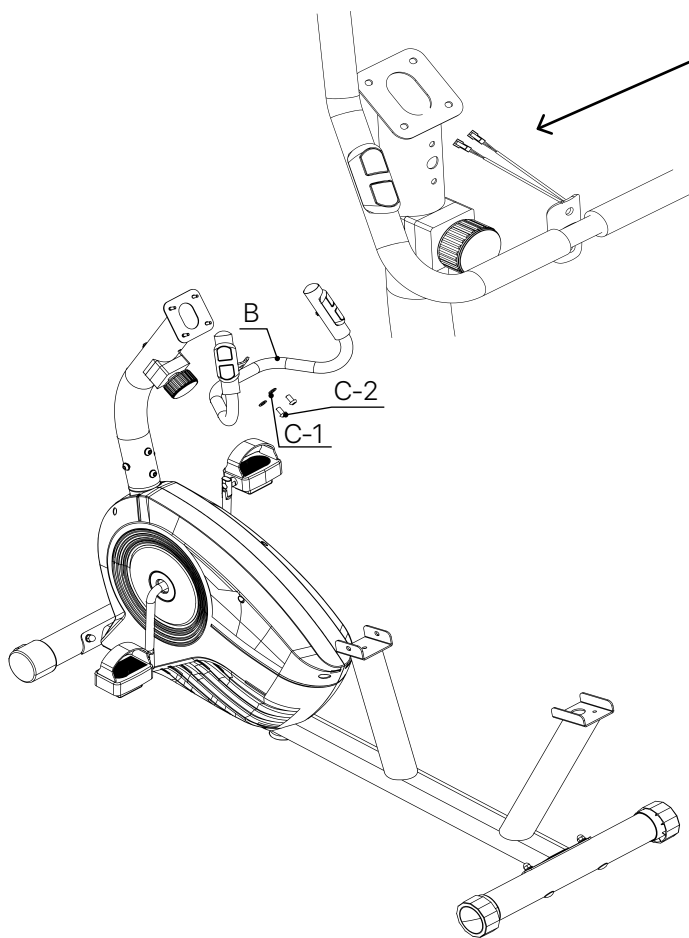
### ШАГ 1

- Достаньте из упаковки передний стабилизатор I, задний стабилизатор E, квадратный болт L-1, изогнутую шайбу L-2, гайку L-3, гаечный ключ L-8 и пружинную шайбу L-9.
- Установите детали, как показано на рисунке: разместите оба стабилизатора в соответствующих местах и затяните гайку с помощью ключа.



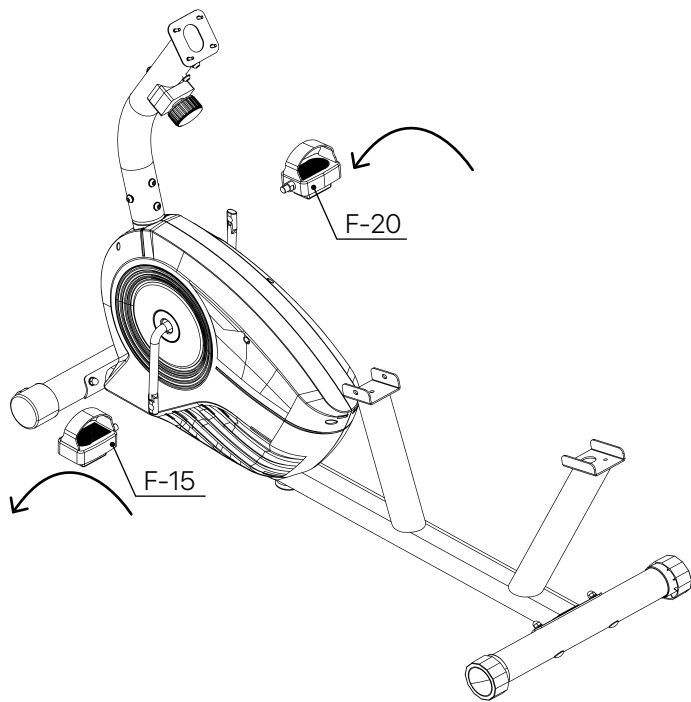
## ШАГ 2

- Возьмите стойку C и шестигранный ключ L-7. Затем с помощью шестигранного ключа L-7 снимите предварительно установленные винты F-16 и F-17 с рамы.
- После этого подключите верхний кабель консоли J-2 на стойке рукояти к нижнему кабелю консоли J-3 на передней раме.
- Установите, как показано на рисунке: соедините два силовых кабеля между собой и поместите их в нижний паз для проводов.
- Вставьте стойку C в переднюю раму и, наконец, закрепите винты F-16 и F-17 с помощью шестигранного ключа.



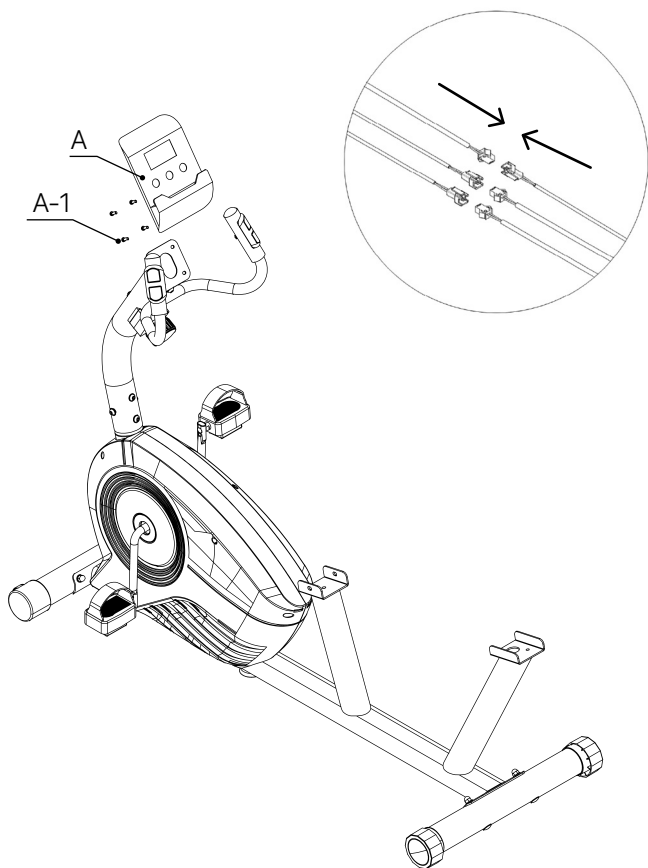
### ШАГ 3

- Достаньте из упаковки левую педаль F-15 и правую педаль F-20.
- Установите их, как показано на рисунке ниже: используйте гаечный ключ L-8, чтобы повернуть и зафиксировать педали в направлении, указанном стрелкой.



#### ШАГ 4

- Достаньте из упаковки рукоятку В и снимите 2 предварительно установленных винта С-1 и С-2 с рукоятки.
- Как показано на рисунке ниже: используйте винты С-1 и С-2, чтобы зафиксировать рукоятку В# на стойке С.
- Пропустите кабель ручного датчика пульса J-4 в отверстие стойки С и закрепите его с помощью шестигранного ключа L-7.



### ШАГ 5

- Сначала достаньте консоль А из упаковки, затем снимите винты М5 А-1, предварительно установленные на задней части консоли, с помощью гаечного ключа L-5.
- После этого подключите кабели на задней стороне консоли и стойке С между собой.
- Пропустите соединённые кабели в отверстие стойки.
- Затем установите консоль на соответствующее место на рукоятке и закрепите её четырьмя винтами М5, затянув их плотно.

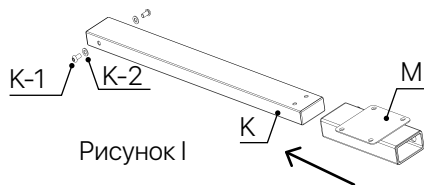


Рисунок I

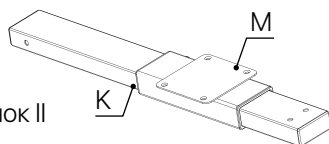
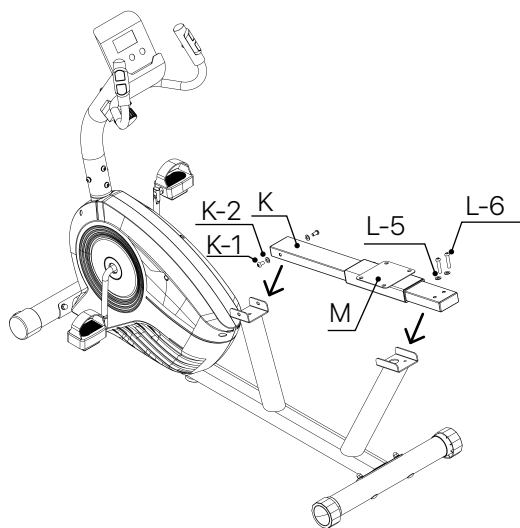


Рисунок II



## ШАГ 6

- Достаньте из упаковки трубку сиденья K. Снимите предварительно установленные винты K-1 и K-2 с трубки сиденья K с помощью шестигранного ключа L-7.
- Вставьте трубку сиденья K в направляющую трубу M (см. рисунок D), затем установите собранную трубку сиденья K на заднюю раму, как показано на рисунке II.
- Возьмите из набора инструментов L-5, L-6 и демонтированные винты K-1, K-2, и закрепите их на задней раме с помощью шестигранного ключа L-7.

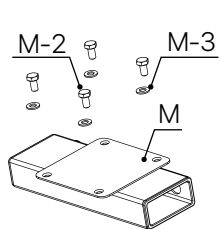


Рисунок I

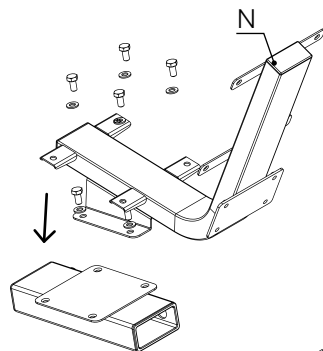


Рисунок II

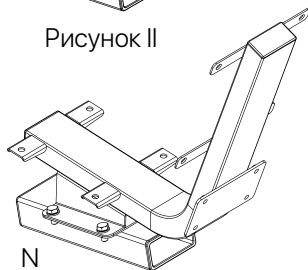


Рисунок IV

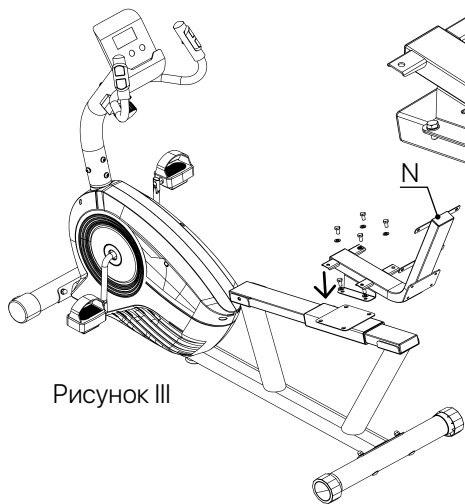
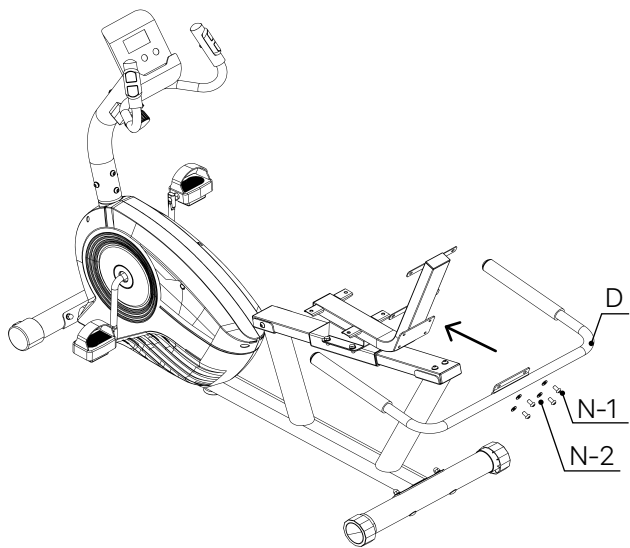


Рисунок III

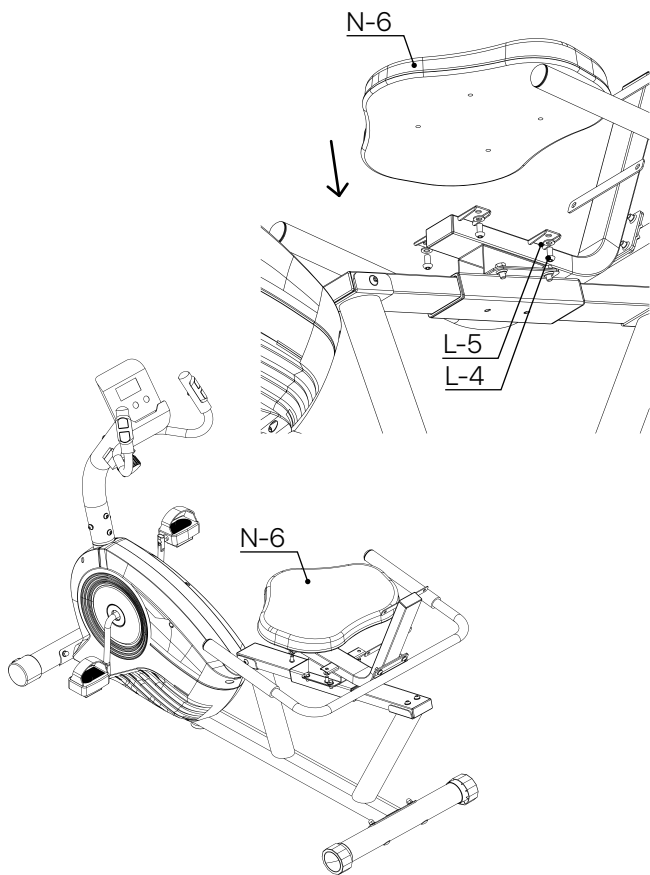
#### ШАГ 7

- С помощью гаечного ключа L-8 снимите предварительно установленные винты М-2 и М-3.
- Достаньте из упаковки раму спинки сиденья N, затем установите раму спинки сиденья N на направляющую трубу М и закрепите её, затянув с помощью гаечного ключа L-8.



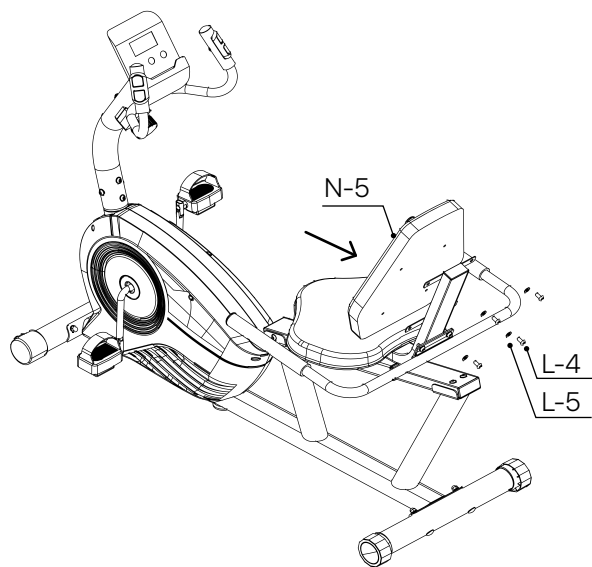
#### ШАГ 8

- Достаньте из упаковки рукоятку сиденья D.
- С помощью шестигранного ключа L-7 снимите предварительно установленные винты N-1 и N-2.
- Установите, как показано ниже: разместите рукоятку сиденья D на раме спинки сиденья N, затем закрепите её шестигранным ключом L-7.



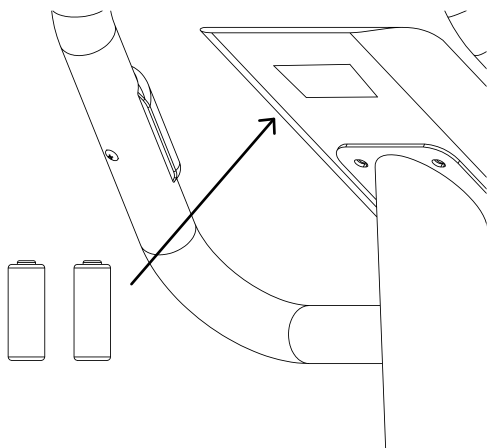
#### ШАГ 9

- Достаньте из упаковки сиденье N-6 и винты L-4, L-5 из набора инструментов.
- Закрепите сиденье N-6 на раме спинки сиденья N, затем зафиксируйте винты L-4 и L-5 с помощью шестигранного ключа L-7.



#### ШАГ 10

- Достаньте из упаковки спинку сиденья N-5 и винты L-4, L-5 из набора инструментов.
- Установите спинку сиденья N-5 на раму спинки сиденья N и закрепите её винтами L-4 и L-5 с помощью шестигранного ключа L-7.



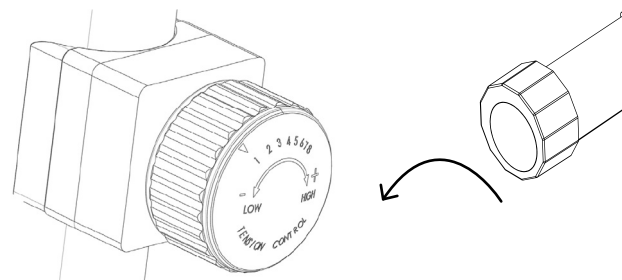
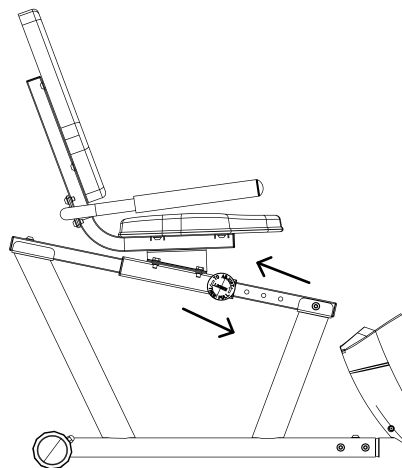
#### ШАГ 11

- Снимите крышку батарейного отсека под консолью А.
- Поместите батарейки (AAA) в отсек в соответствии с направлением, показанным ниже.
- После того как консоль А загорится, установите крышку батарейного отсека обратно.

**Примечание:** Пожалуйста, не затягивайте все винты слишком туго, пока не выполните все шаги, описанные выше, и не соберёте велосипед полностью. Используйте тренажёр только после тщательной проверки.

### Регулировка сиденья

Вы можете отрегулировать расстояние сиденья до руля вперёд и назад с помощью ручки под сиденьем, чтобы выбрать удобное положение.



### Регулировка нагрузки

Уровень сопротивления можно отрегулировать, поворачивая регулятор нагрузки.

### Горизонтальная регулировка

Вы можете выровнять тренажёр по полу с помощью регулирующих ножек, расположенных по бокам переднего и заднего стабилизаторов.

# КОНСОЛЬ

## ХАРАКТЕРИСТИКИ

Функция	Описание
Scan	Переключение функций
Time	00:00–99:59 мин
Speed	00–99,9 км/ч (миль/ч)
Distance	0,00–99,99 км (миль)
Odo	0,0–999,9 км (миль)
Pulse	40–240 уд/мин
Calories	0–999,9 ккал

## ФУНКЦИИ

Функция	Описание
Mode	Переключение между функциями с помощью этой кнопки.
Reset	Очистка всех данных.
Set	Установка целевого значения. После нажатия кнопки «Старт» начнётся обратный отсчёт.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Функция	Описание
Вкл/Выкл	При нажатии любой кнопки или подаче сигнала консоль включается. Если не используется в течение 4 минут, прибор автоматически выключится.
Сброс	В любом режиме нажмите и удерживайте кнопку в течение 3 секунд — все данные, кроме ODO, будут сброшены.
Режим (Mode)	При мигании индикатора консоль переходит в режим автоматического сканирования. Повторное нажатие кнопки фиксирует текущую функцию.

## ФУНКЦИИ И НАСТРОЙКИ

Функция	Описание
Scan	При мигании стрелки нажмите кнопку, и консоль будет автоматически переключать параметры.
Time	Показывает текущее время тренировки.
Speed	Показывает текущую скорость.
Distance	Показывает пройденную дистанцию.
Odo	Отображает общий километраж; данные сбрасываются при выключении питания.
Pulse	При касании датчиков обеими руками показывает пульс в течение 30 секунд.
Calories	Показывает количество сожжённых калорий.

## УХОД, ХРАНЕНИЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

### Очистка

Тщательная очистка продлит срок службы велотренажёра.

Регулярно удаляйте пыль и грязь. Убедитесь, что кроссовки чистые, чтобы избежать попадания посторонних предметов внутрь тренажёра.

### Обслуживание

Неисправные детали необходимо немедленно заменить или не использовать тренажёр до замены. Особое внимание уделяйте деталям, подверженным износу.

## ГАРАНТИЯ

Компания Gepai гарантирует высокое качество и надёжность 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;
- Гарантия не распространяется на 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).

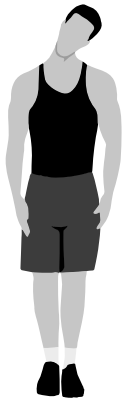
## РАЗМИНКА И УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Успешная программа тренировок состоит из трёх частей: разминка, аэробные упражнения и упражнения на расслабление.

Разминка — это важнейшая часть тренировки, и её необходимо выполнять перед каждым занятием.

Разминка помогает разогреть тело, растянуть мышцы

и подготовить организм к более интенсивным нагрузкам. Повторение упражнений на разминку после тренировки помогает снять мышечное напряжение и облегчить боль. Рекомендуется выполнять подходящие упражнения на разминку и расслабление, как показано ниже:



### **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.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Мощность	260 Вт
Вес маховика	8 кг
Макс. вес пользователя	140 кг
Размер в собранном виде	1450×645×1050 мм