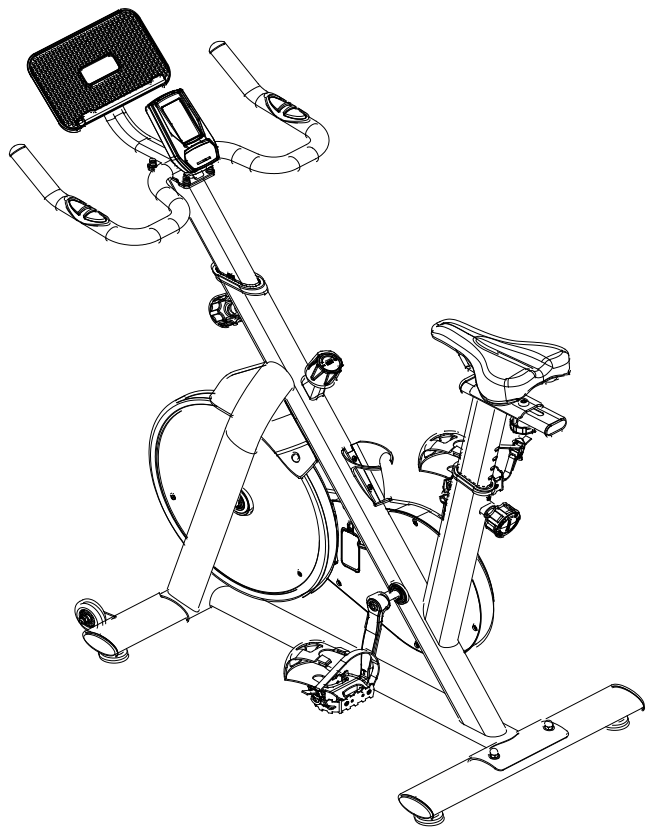


ВЕЛОТРЕНАЖЕР GENAU C6

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!

Благодарим Вас за приобретение велотренажёра Genau С6. 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 беговой дорожки.

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!

Перед началом работы с тренажером прочитайте руководство по эксплуатации. Сохраните данное руководство на протяжении всего срока эксплуатации оборудования.

Предупреждение!

Для обеспечения вашей безопасности и предотвращения травм, пожалуйста, внимательно прочитайте следующие инструкции перед использованием велотренажера и обратите внимание на данные меры безопасности.

- Любые регулируемые устройства должны быть установлены правильно, не мешая тренажёру. Спортивное оборудование должно быть установлено на устойчивое основание и ровную поверхность. Велотренажёр предназначен только для использования в помещении; он должен стоять на ровном полу, и на него не должны попадать посторонние предметы.
- Данный продукт относится к категории H. При хранении необходимо использовать фиксирующее устройство для блокировки маховика, чтобы предотвратить его вращение и возможные травмы.
- Продукт не предназначен для использования детьми или людьми с ограниченными возможностями. Лица с плохим самочувствием, психическими нарушениями или отсутствием должного самоконтроля не должны использовать велотренажёр без присмотра или помощи ответственного лица. Несоблюдение этого правила может привести к травмам.
- Не используйте велотренажёр в пыльных помещениях. Поддерживайте нормальную влажность, чтобы избежать образования статического электричества, которое может повлиять на работу электронного дисплея. Используйте

только оригинальные комплектующие. Самовольная замена деталей запрещена.

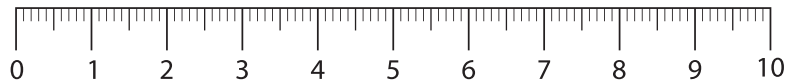
- Неквалифицированным лицам запрещено разбирать тренажёр. Несанкционированное вмешательство может привести к тяжёлым последствиям.
- Перед началом занятий убедитесь, что одежда хорошо застёгнута и не слишком свободная.
- Если во время тренировки вы почувствуете недомогание или необычные ощущения, прекратите занятия и обратитесь к врачу.

- Продукт предназначен только для домашнего использования. Он не подходит для профессиональных тренировок или медицинских целей.
- Не используйте тренажёр, если корпус повреждён или треснул, а также если имеются трещины в сварных соединениях.
- Не занимайтесь сразу после еды, при усталости или плохом самочувствии — это может нанести вред здоровью.

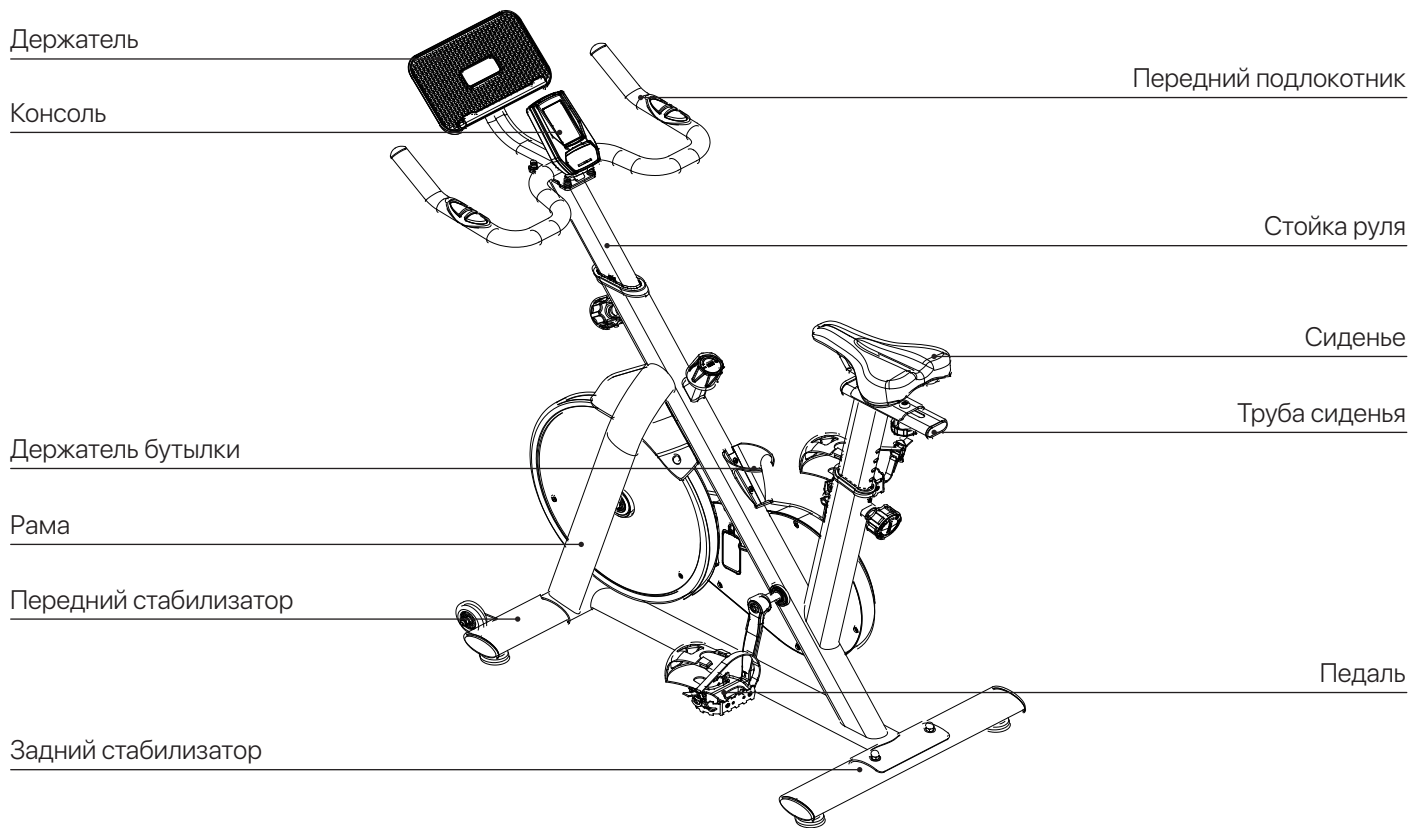
Предупреждение!

Хотя продукт был тщательно продуман с точки зрения безопасности на этапе разработки и производства, необходимо строго соблюдать приведённые ниже указания. Мы не несём ответственности за последствия неправильной эксплуатации.

Шкала измерений: при сборке велотренажёра можно использовать прилагаемую шкалу для измерения длины винтов для удобства монтажа.



ОПИСАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ИЗДЕЛИЯ



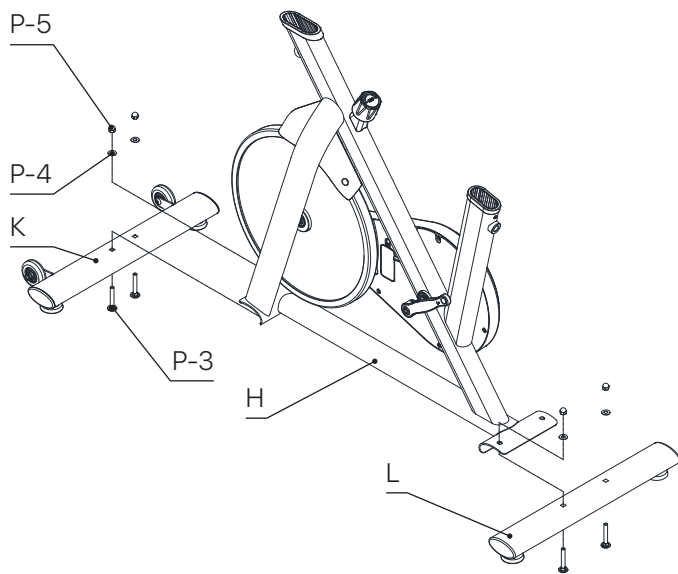
СПИСОК УПАКОВКИ

No	Наименование	Единицы	Количество
1	Рама	шт	1
2	Передний стабилизатор	шт	1
3	Задний стабилизатор	комплект	1
4	Педаль	комплект	1
5	Сиденье	комплект	1
6	Стойка руля	комплект	1
7	Держатель	шт	1
8	Подлокотник	шт	2
9	Сиденье-труба	шт	1
10	Декоративные пластиковые детали	шт	1
11	Сумка с аксессуарами	комплект	1

СОДЕРЖИМОЕ ПАКЕТА С АКСЕССУАРАМИ

No	Наименование	Единицы	Количество
1	Гаечный ключ	шт	1
2	Шестигранный ключ 5 мм	шт	1
3	Болт с квадратным подголовком М8	шт	4
4	Шайба Ф8	шт	4
5	Гайка М8	шт	4
6	Шайба Ф6	шт	2
7	Пружинные шайбы	шт	8
8	Винт с внутренним шестигранником М6	шт	6
9	Шуруп ST4.2	шт	6
10	Ключ 17-19	шт	1

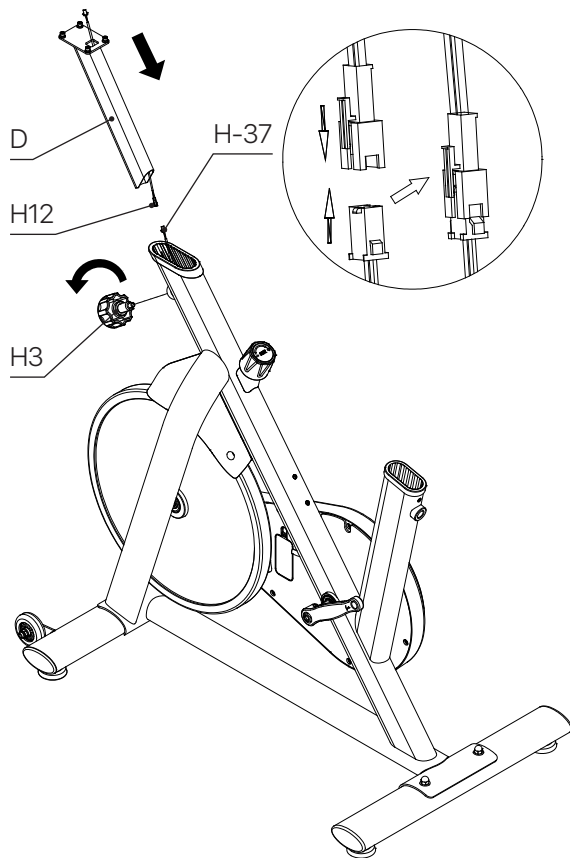
СБОРКА



При установке все винты следует сначала закрепить легко, а окончательно затянуть только после полной сборки рамы.

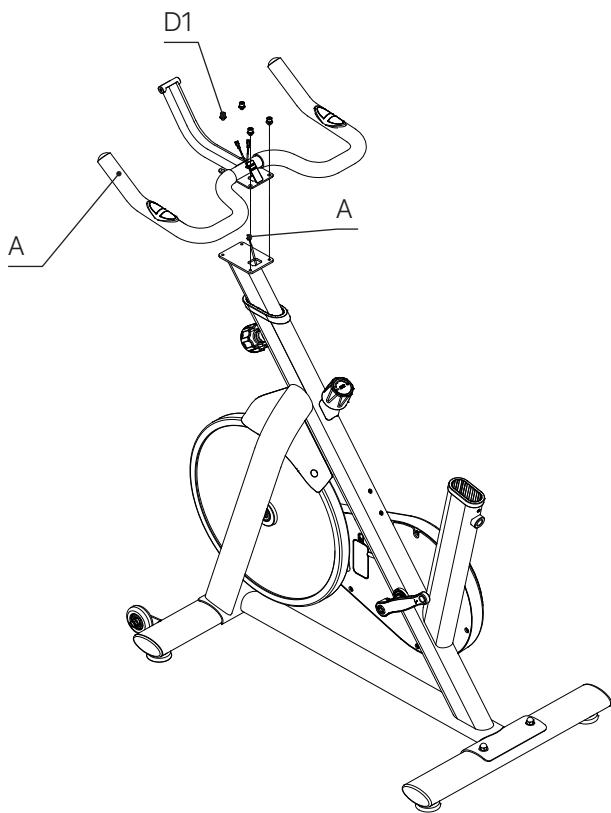
ШАГ 1

- Извлеките из упаковки раму H, переднюю опору K, заднюю опору L.
- Достаньте из набора инструментов универсальный ключ P-1, гайку P-5, плоскую шайбу P-4 и болт с квадратным подголовком P-3.
- Как показано на рисунке: совместите переднюю опору K и заднюю опору L с полукруглыми отверстиями на раме H.
- Установите болт с квадратным подголовком P-3.
- Вставьте плоскую шайбу P-4 и гайку P-5.
- Затяните универсальным ключом P-1.



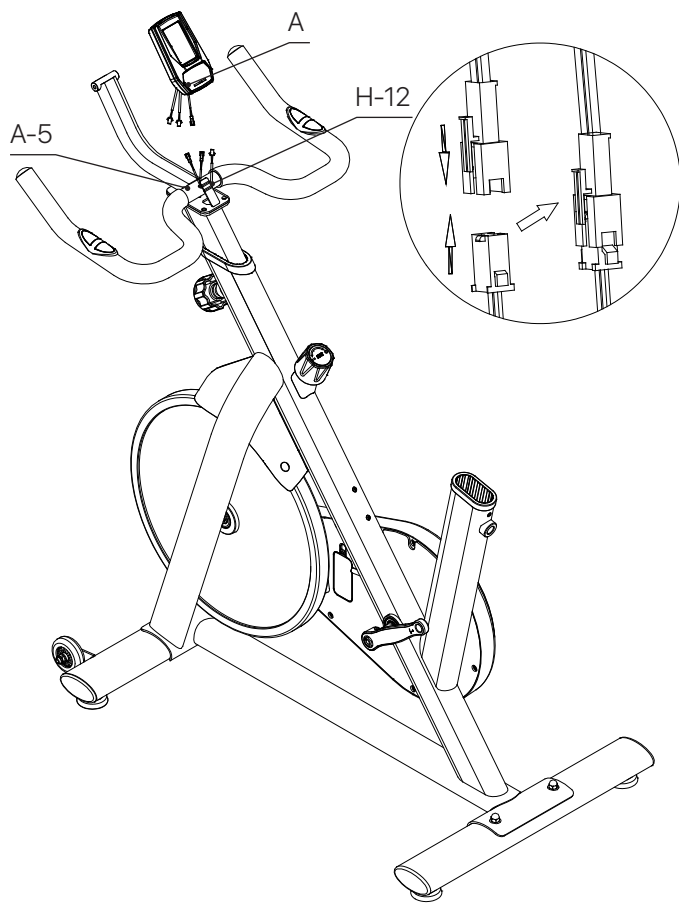
ШАГ 2

- Извлеките стойку подлокотника D из упаковки.
- Вытяните фиксатор H-3.
- Как показано на рисунке: способ установки — сначала соедините H-12 с H-37.
- Вставьте трубу стойки подлокотника D в раму, поверните фиксатор H-3 по часовой стрелке, обращая внимание на совпадение отверстий для фиксации.



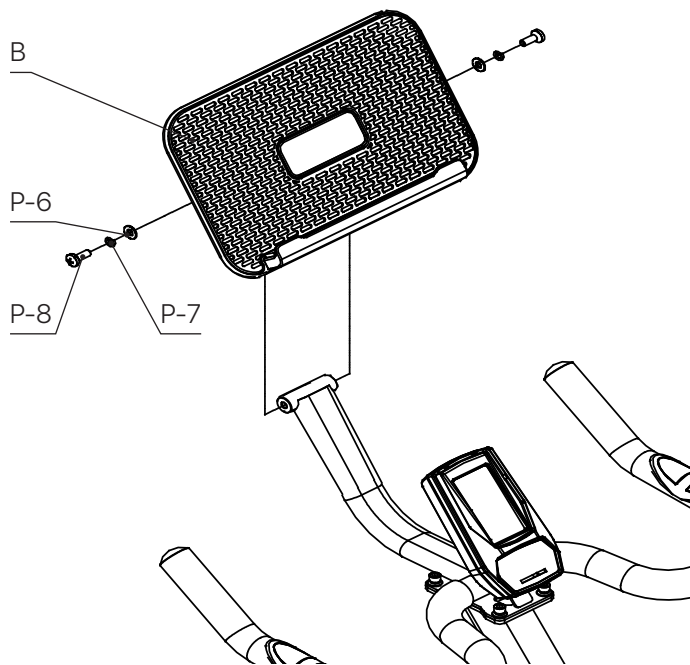
ШАГ 3

- Ослабьте заранее установленные винты D-1 × 4 на трубе стойки подлокотника.
- Достаньте передний подлокотник A из упаковки, соедините передний подлокотник A с трубой стойки подлокотника через винты D-1.
- Используйте ключ P-2 из набора инструментов, чтобы плотно закрепить.



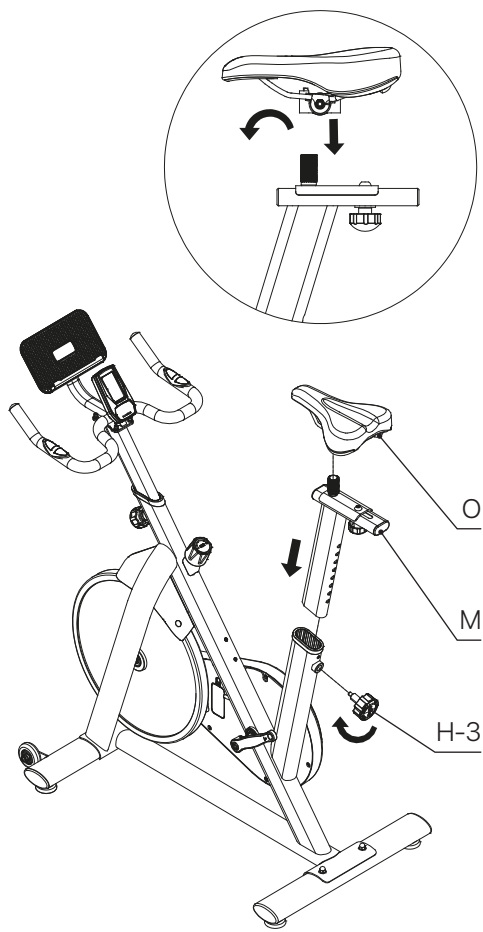
ШАГ 4

- Достаньте электрическую консоль С из упаковки.
- Как показано на рисунке: соедините А-5 и Н-12 с электрической консолью С.
- Вставьте электрическую консоль в подлокотник.



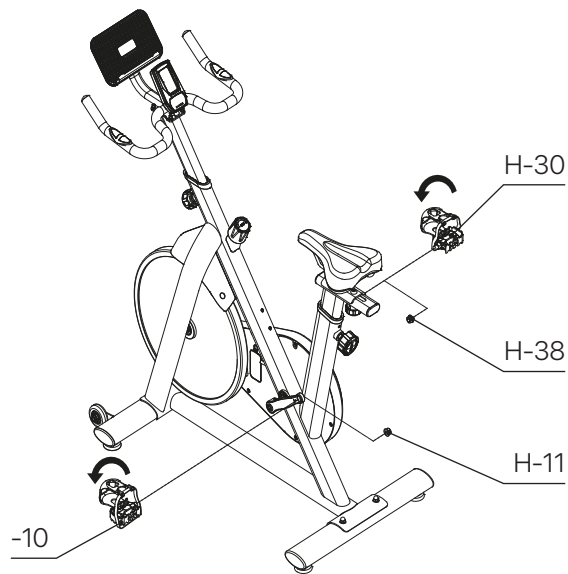
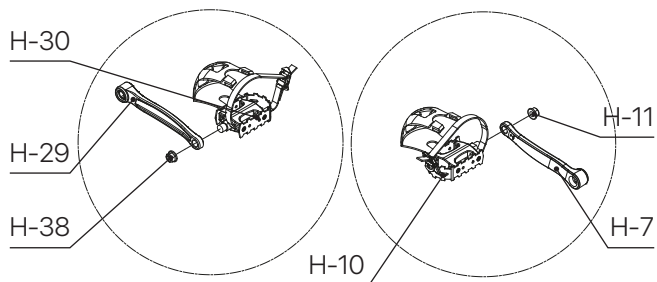
ШАГ 5

- Извлеките держатель телефона В из упаковки.
- Достаньте винт М6 Р-8, пружинную шайбу Р-7 и плоскую шайбу Р-6 из набора инструментов.
- Как показано на рисунке ниже, пропустите винт М6 Р-8 через пружинную шайбу Р-7 и плоскую шайбу Р-6.
- Установите держатель телефона на ось вращения переднего подлокотника и используйте шестигранный ключ Р-2 из набора инструментов, чтобы плотно закрепить.



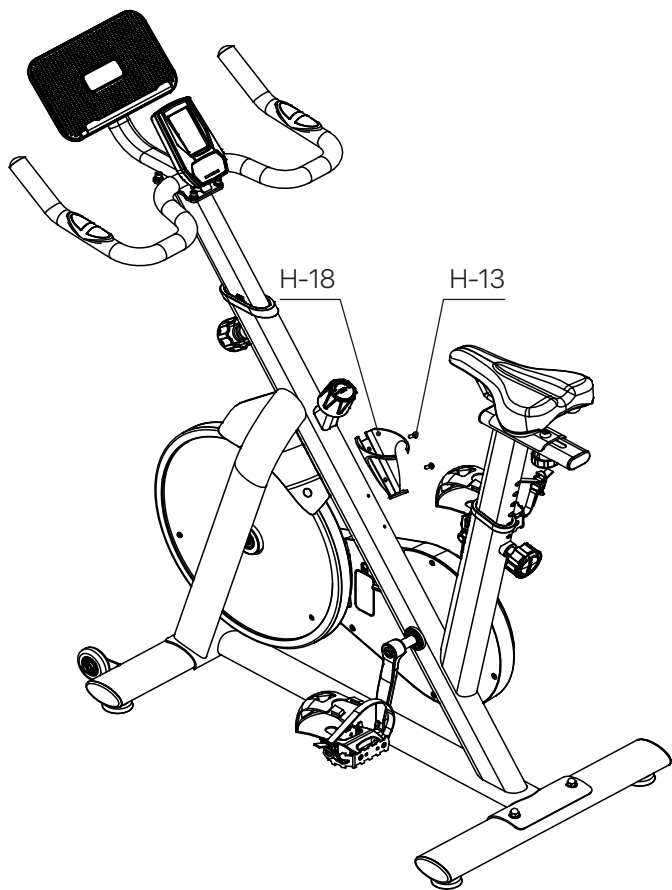
ШАГ 6

- Извлеките сиденье O, узел трубы сиденья M и фиксатор H-3 из упаковки.
- Вставьте узел трубы сиденья M в раму под сиденье, совместите отверстия и поверните фиксатор H-3 по часовой стрелке, чтобы зафиксировать узел.
- Установите сиденье в узел трубы сиденья и используйте универсальный ключ P-2 для фиксации сиденья.



ШАГ 7

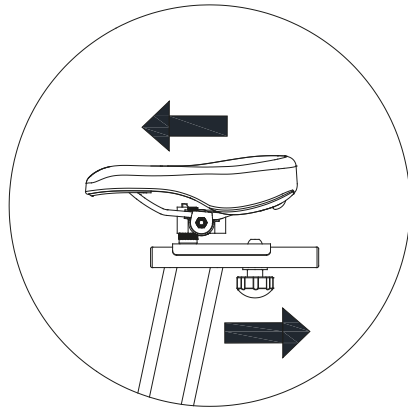
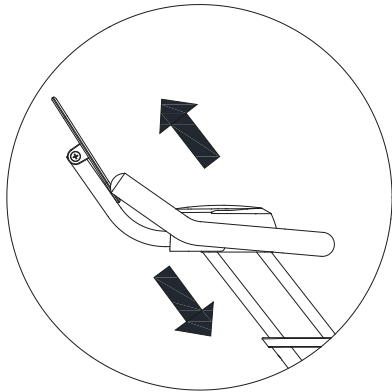
- Достаньте узел педалей из упаковки, включая левую педаль H-10, правую педаль H-30, педаль с левой меткой H-11 и педаль с правой меткой H-38.
- Как показано на рисунке, используйте универсальный ключ P-2, чтобы закрутить педали по часовой стрелке и закрепить их на шатуне.
- Зафиксируйте соответствующие гайки гаечным ключом P-10.



ШАГ 8

- Извлеките держатель бутылки H-18 из упаковки.
- Как показано на рисунке, снимите винт H-13 с рамы.
- Закрепите держатель бутылки H-18 на раме, используя ключ P-1 из набора инструментов.

НАСТРОЙКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ



Убедитесь, что все винты хорошо затянуты после проверки их правильной установки в соответствии с требованиями. Только после этого тренажёр можно использовать.

Регулировка высоты: вы можете отрегулировать высоту подлокотника и трубы сиденья в соответствии с вашей посадкой и уровнем комфорта, ослабив или затянув фиксатор, затем зафиксировав его. Настройте до максимально удобного положения.

Внимание: При регулировке максимальной высоты стойки руля не превышайте отметку STOP.

Регулировка сиденья вперёд/назад: ослабьте фиксатор, сдвиньте сиденье в нужное положение и снова зафиксируйте.

Аварийная остановка: во время занятий при необходимости нажмите на кнопку тормоза STOP.

После использования поверните тормозную ручку по часовой стрелке, чтобы зафиксировать маховик. При следующем использовании разблокируйте фиксатор.

РЕГУЛЯРНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Очистка: тщательная очистка продлит срок службы велотренажёра.

Регулярно удаляйте пыль для поддержания чистоты. Убедитесь, что спортивная обувь чистая, и избегайте попадания посторонних предметов внутрь велотренажёра.

Техническое обслуживание: неисправные детали

необходимо немедленно заменить или не использовать тренажёр до их ремонта (например, подшипники, тормозные колодки).

Техническое обслуживание: уделяйте особое внимание деталям, которые больше всего подвержены износу (например, подшипники, тормозные колодки).

ГАРАНТИЯ

Компания Geona 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

Макс. вес пользователя	140 кг
Вес маховика	13 кг
Размер в собранном виде	1145 x 510 x 1180 мм