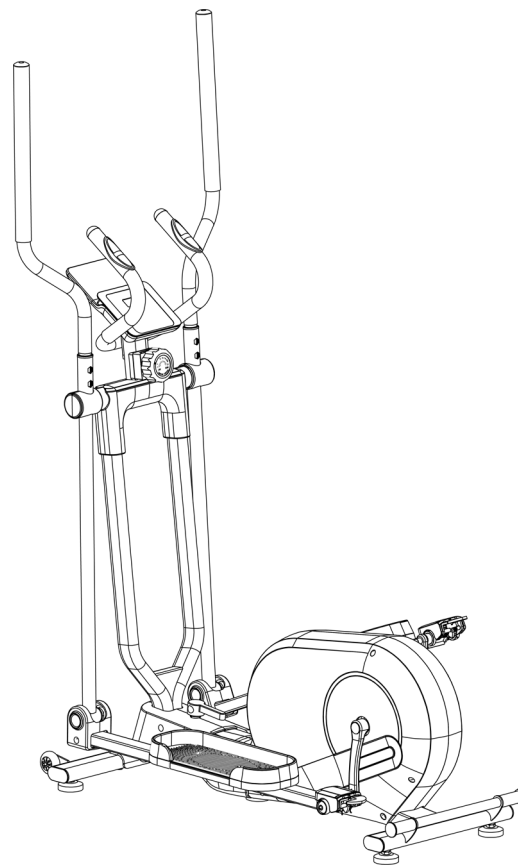


# ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР СКЛАДНОЙ GENAU SPACECOMPACT TRAINER M

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



## **БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!**

Благодарим Вас за приобретение эллиптического складного тренажера Genau Space Compact Trainer M.

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.

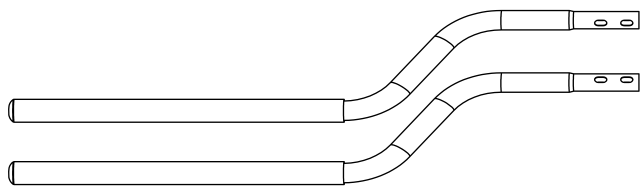
## ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед началом сборки и эксплуатации оборудования обязательно полностью ознакомьтесь с данным руководством.  
Правильная сборка, обслуживание и эксплуатация необходимы для безопасного и эффективного использования.
- Перед тем как начать любую программу упражнений, проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас медицинские или физические ограничения, которые могут повлиять на ваше здоровье и безопасность при использовании оборудования. Консультация особенно важна, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердцебиения, давление или уровень холестерина.
- Обращайте внимание на сигналы вашего тела. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред вашему здоровью. Если вы испытываете боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или тошноту, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу перед продолжением занятий.
- Держите детей и домашних животных подальше от оборудования. Оно предназначено только для использования взрослыми.
- Разместите оборудование на твердой, ровной поверхности, желательно на ковре или защитном покрытии для пола. Убедитесь, что вокруг оборудования есть свободное пространство не менее 0.5 метров для безопасной эксплуатации.
- Перед использованием оборудования проверьте, что все гайки и болты надежно затянуты. Всегда следуйте инструкциям при эксплуатации. Если вы заметили какие-либо неисправности или услышали необычные звуки во время использования, немедленно прекратите эксплуатацию. Не используйте оборудование, пока проблема не будет устранена.
- Компьютер оборудования имеет несколько функций, показатели которых отображаются в зависимости от выполняемых упражнений. Учтите, что данные о частоте сердцебиения приводятся только для справки.
- Во время использования оборудования надевайте подходящую одежду. Избегайте свободной, которая может зацепиться за детали или ограничить ваши движения.
- Оборудование предназначено исключительно для

использования в помещении и рассчитано на семейное использование. Максимальный вес пользователя: 120 кг.

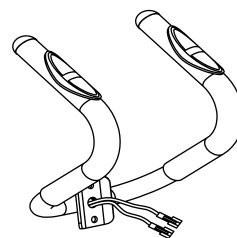
- Будьте осторожны при подъеме или перемещении оборудования, чтобы избежать травм спины.
- Сохраните это руководство и инструменты для сборки в хорошем состоянии.
- Оборудование не предназначено для терапевтического использования.

## ЧЕК-ЛИСТ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ СБОРКИ

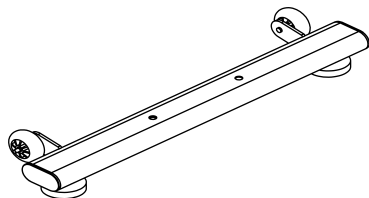


Руль (L) 1 шт.

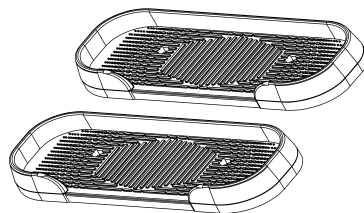
Руль (R) 1 шт.



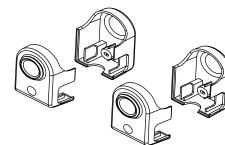
Средний руль 1 шт.



Передний стабилизатор 1 шт.

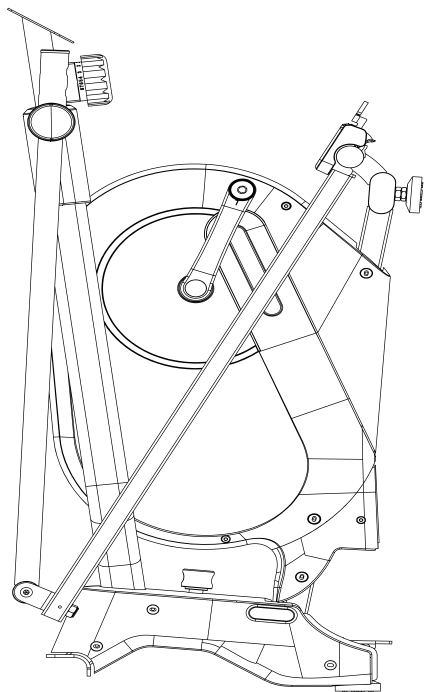


Педаля 2 шт.

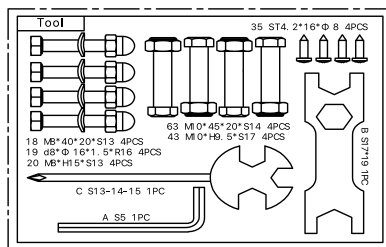


Крышки поворотного стержня (L) 2шт.

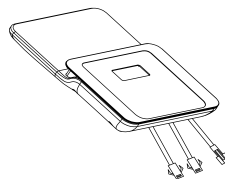
Крышки поворотного стержня (R) 2шт.



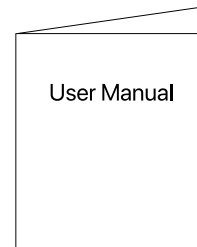
Основная рама 1 шт.



Аппаратная часть 1 шт.






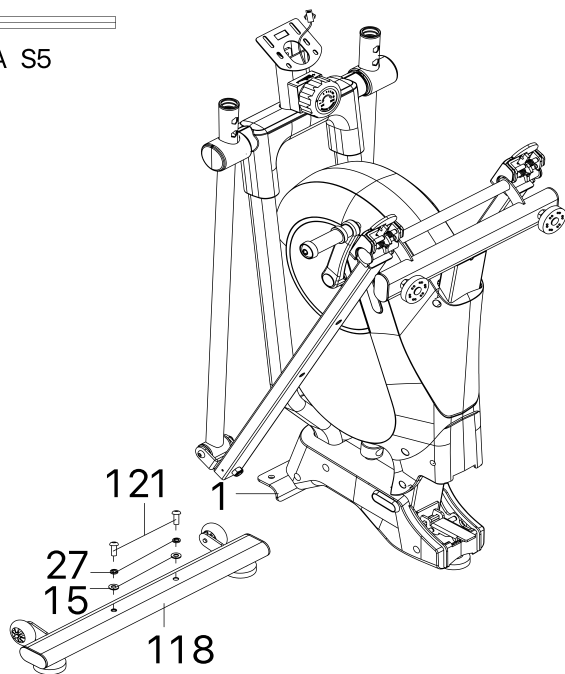
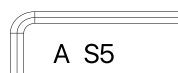
Консоль 1 шт.



Руководство пользователя 1 шт.

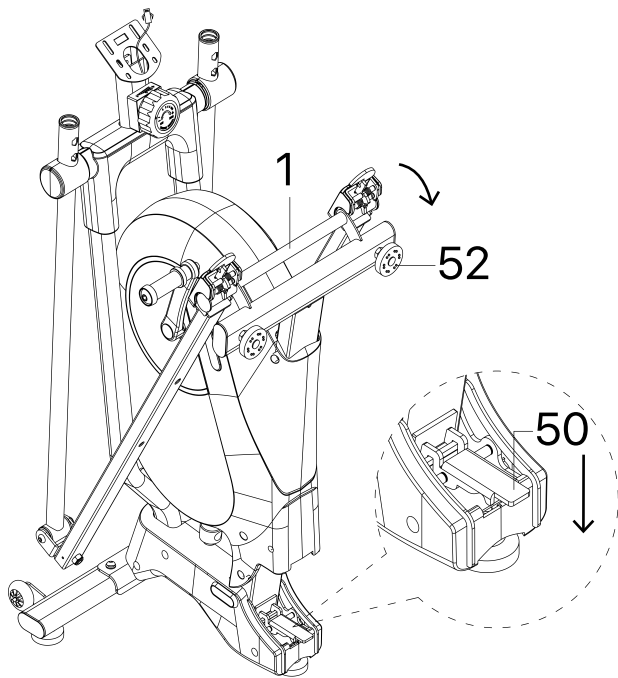
## СБОРКА

-  121 M8\*20\*S5 2PCS
-  27 d8 2PCS
-  15 d8\*Φ 16\*1.5 2PCS



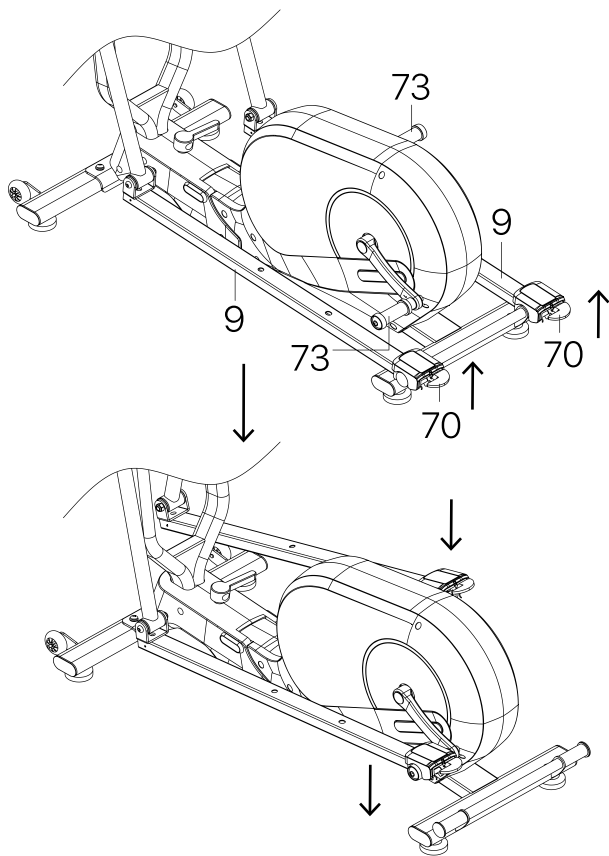
### ШАГ 1

- Раскрутите предварительно установленный болт (121), пружинную шайбу (27) и плоскую шайбу (15) переднего стабилизатора (118).
- Затем закрепите передний стабилизатор (118) на основной раме (1) с помощью болта (121), пружинной шайбы (27) и плоской шайбы (15), используя гаечный ключ (A).



## ШАГ 2

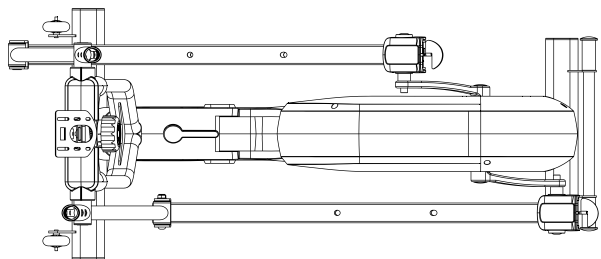
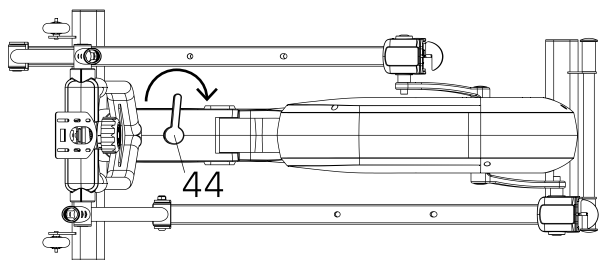
- Нажмите ногой на педаль для раскладывания (50), одновременно взявшись рукой за ручку основной рамы (1).
- Когда основная рама повернется вниз, отпустите ногу. Продолжайте удерживать рукоятку основной рамы (1) до тех пор, пока подставка для ног (52) не коснется земли.



### ШАГ 3





- После того как тренажёр будет установлен, поднимите фиксирующий рычаг (70) вверх, чтобы освободить соединительный стержень (9) от трубки рукоятки основной рамы (1), затем надавите соединительным стержнем (9) на середину втулки (73). Когда вы услышите «щелчок», это будет означать, что данная деталь собрана правильно. (как показано на рисунке В).
- Те же шаги для другой стороны.

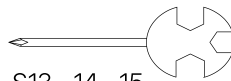
**Примечание:** После установки в целях безопасности следует поднять шатун (9) и убедиться, что он не отделится от втулки (73). И он должен быть правильно установлен в середине втулки (73).



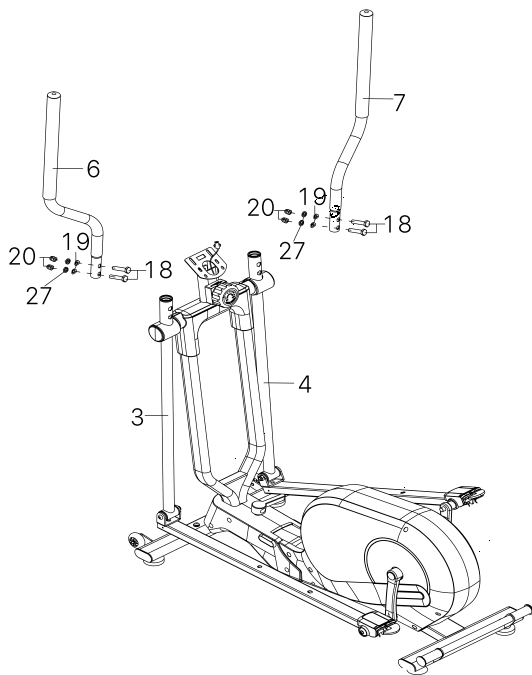
#### ШАГ 4

- Затяните L-образную ручку (44) по часовой стрелке до упора. Затем основная рама фиксируется и становится устойчивой (как показано на рисунке С).

	18	M8*40*20*S13	4PCS
	19	d8*Φ 20*2*R16	4PCS
	20	M8*H15*S13	4PCS
	27	d8	4PCS






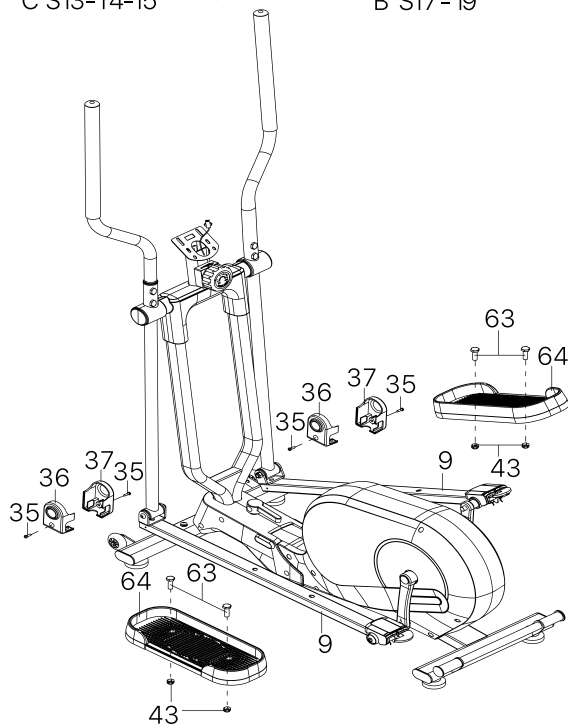
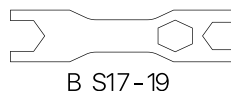
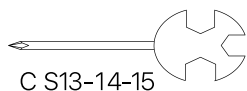
C S13 - 14 - 15



#### ШАГ 5

- Закрепите рукоятки L/R (6/7) на поворотных стержнях L/R (3/4) отдельно с помощью болтов (18), дуговых шайб (19), пружинных шайб (27) и гаек (20), используя гаечный ключ (C).

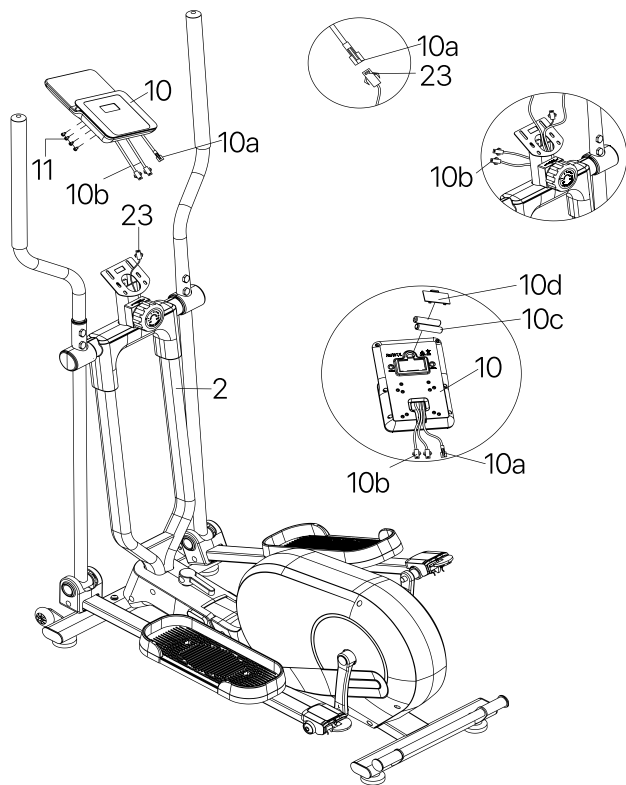
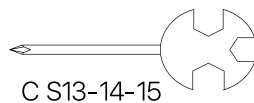
-  — 63 M10 \* 45 \* 20 \* S14 4PCS
-  — 43 M10 \* H9.5 \* S17 4PCS
-  — 35 ST4.2 \* 16 \* Ø8 4PCS



### ШАГ 6

- Закрепите педаль (64) на соединительном штоке (9) отдельно болтами (63) и гайками (43), используя гаечный ключ (B).
- Закрепите крышки поворотных тяг (36/37) на соединительной тяге (9) отдельно с помощью винтов (35), используя гаечный ключ (C).
- Те же шаги для другой стороны.

☛ 11 M5\*10 4PCS

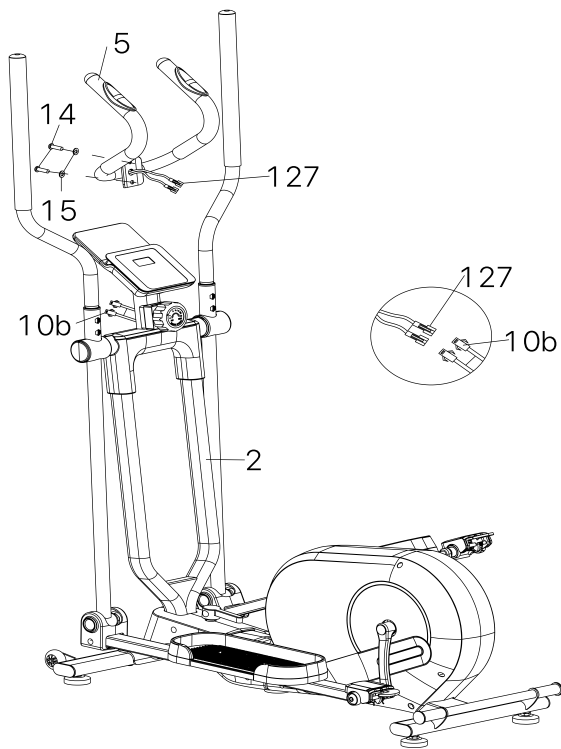
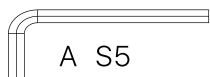


### ШАГ 7

- Подсоедините провод внутри стержня (23) к консольному проводу (10a), затем пропустите консольные провода (10b) через заднее отверстие стойки руля (2) и оставьте конец снаружи.
- Закрепите консоль (10) на стойке руля (2) винтами (11) с помощью гаечного ключа (C).

14 M8\*15 \*S5 2PCS

15 d8 \*Φ16 \*1.5 2PCS



### ШАГ 8

- Выкрутите предварительно закрепленный болт (14) и плоскую шайбу (15) на стойке руля (2), затем соедините провода ручного управления (127) с консольным проводом (10b) и вставьте соединенный провод в стойку руля (2).
- Закрепите средний руль (5) на стойке (2) с помощью болта (14) и плоской шайбы (15) с помощью гаечного ключа (А).
- Сборка завершена!

## ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Кнопки и функции	Описание
Режим работы (MODE)	Нажмите эту кнопку, чтобы переключить отображение или выбрать окно, которое необходимо настроить.
Установите (SET)	В режиме настройки нажмите эту кнопку, чтобы увеличить значение в соответствующем мигающем окне для параметров TIME, DIST, CAL и PULSE.
Сброс настроек (RESET)	В режиме настройки нажмите эту кнопку, чтобы сбросить значение в соответствующем мигающем окне для параметров TIME, DIST и CAL, PULSE. В режиме мониторинга удерживайте эту кнопку в течение 3 секунд, чтобы обнулить все значения.
Скорость/об/мин (SPEED/RPM)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Отображает мгновенную скорость и диапазон от 0.0 до 99.9 км/ч</li><li>• Отображение текущего количества повторений в минуту (оборотов в минуту) во время тренировки. Отражает частоту нажатия педалей. Диапазон составляет от 0 до 999 оборотов в минуту.</li></ul>

Кнопки и функции	Описание
Время (TIME)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подсчет общего времени от начала упражнения до его окончания в диапазоне 0 ~ 99:59 минут.</li> <li>• Время тренировки можно установить заранее, когда оно приблизится к заданному времени, монитор подаст сигнал. Максимальное заданное время составляет 99 минут.</li> </ul>
Расстояние (DIST)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подсчет общего расстояния от начала тренировки до конца в диапазоне 0.0 ~ 999 км.</li> <li>• Дистанцию можно установить заранее, и когда она приблизится к заданному значению, монитор подаст сигнал. Максимальное заданное расстояние составляет 999 км.</li> </ul>
Калории (CAL)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подсчет общего количества калорий, потребленных от начала тренировки до ее окончания в диапазоне от 0.0 до 9999 ККАЛ.</li> <li>• Значение количества калорий можно установить заранее, и когда оно приблизится к заданному, монитор подаст сигнал. Максимальное заданное количество калорий составляет 9999 ккал.</li> </ul>

Кнопки и функции	Описание
Общее расстояние (ODO)	Подсчет общего пройденного расстояния после первого включения экрана или с момента замены батареек. Диапазон составляет 0.0 ~ 9999 км.
Пульс (PULSE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Держите руки на датчиках пульса и считывайте частоту своих сердечных сокращений в минуту. Диапазон составляет 40 ~ 240 ударов в минуту.</li> <li>• Чтобы проверить частоту сердечных сокращений, смотрите в окно «Частота сердечных сокращений» (PULSE).</li> </ul>
Автоматический Запуск/Остановка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Если в течение 4 минут не поступит никаких сигналов о выполнении упражнений или работе устройства, питание автоматически отключится.</li> <li>• Монитор автоматически включится, как только поступит сигнал о начале упражнения или операции.</li> <li>• Если дисплей не будет использоваться в течение 20 секунд, он автоматически погаснет.</li> </ul>

### **НАСТРОЙКА РАБОЧЕГО РЕЖИМА (MODE)**

Нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ), чтобы выбрать окно отображения, которое вы хотите настроить. В выбранном окне начнет мигать значение. Затем нажмите кнопку SET (НАСТРОЙКА), чтобы увеличить или уменьшить значение до нужного времени срабатывания сигнала, дистанции,

### **ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА**

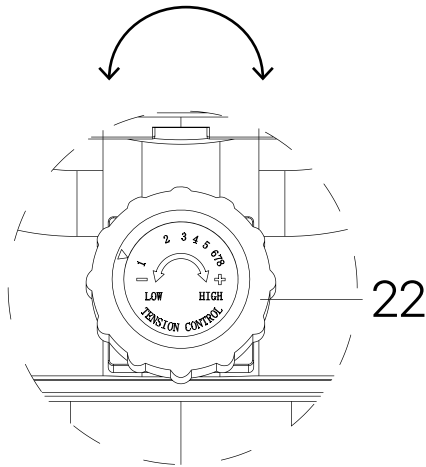
Во время измерения пульса, в первые 2-3 секунды показания могут быть выше фактической частоты пульса. Затем значение стабилизируется. Если текущая частота сердечных сокращений превысит установленный предел, компьютер издаст звуковой сигнал.

пульса или количества калорий. Для быстрого увеличения или уменьшения значения удерживайте кнопку SET. Чтобы сбросить значение в мигающем окне, нажмите кнопку RESET (СБРОС).

### **ЗАМЕНА БАТАРЕЕК**

Если дисплей стал тусклым или нечитаемым, извлеките старую батарейку и замените её на батарейку типа AAA UM4 R03.

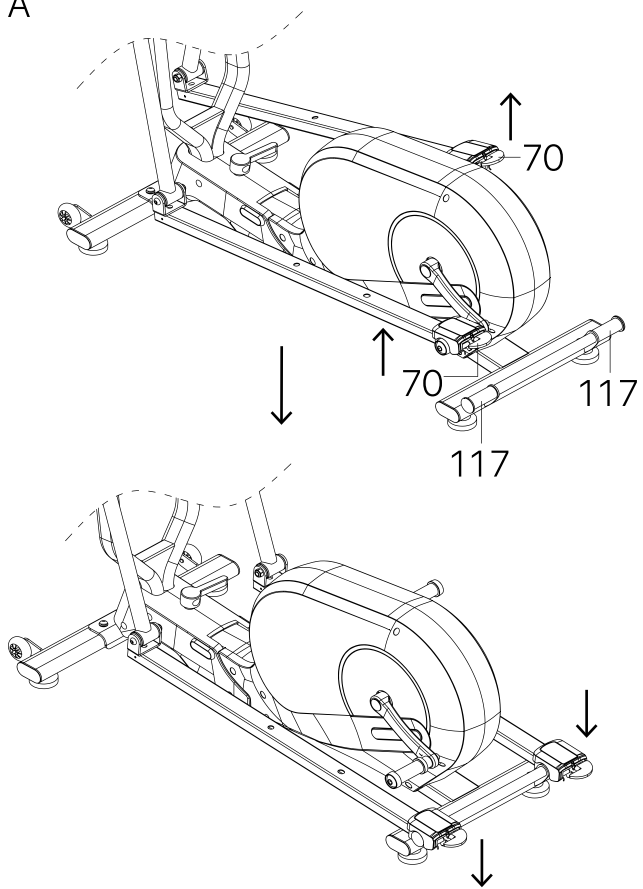
## НАСТРОЙКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ



### РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ

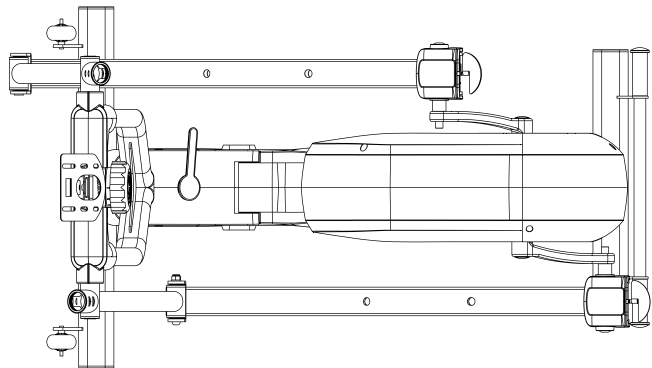
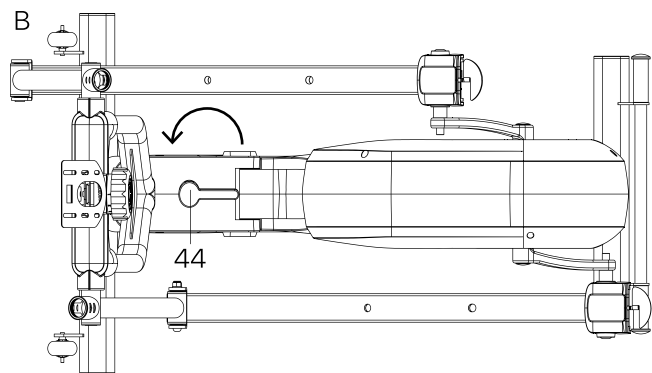
- Увеличение или уменьшение сопротивления позволяет вам разнообразить ваши тренировки.
- Существует 8 уровней сопротивления. Уровень 1 - самый низкий, а уровень 8 - самый высокий.
- Чтобы увеличить сопротивление, поверните ручку натяжения (22) по часовой стрелке ("+"). Когда вы слышите «щелчок», это означает, что сопротивление увеличивается на 1 уровень.
- Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку натяжения (22) против часовой стрелки ("-"). Когда вы слышите «щелчок», это означает, что сопротивление уменьшено на 1 уровень.

A

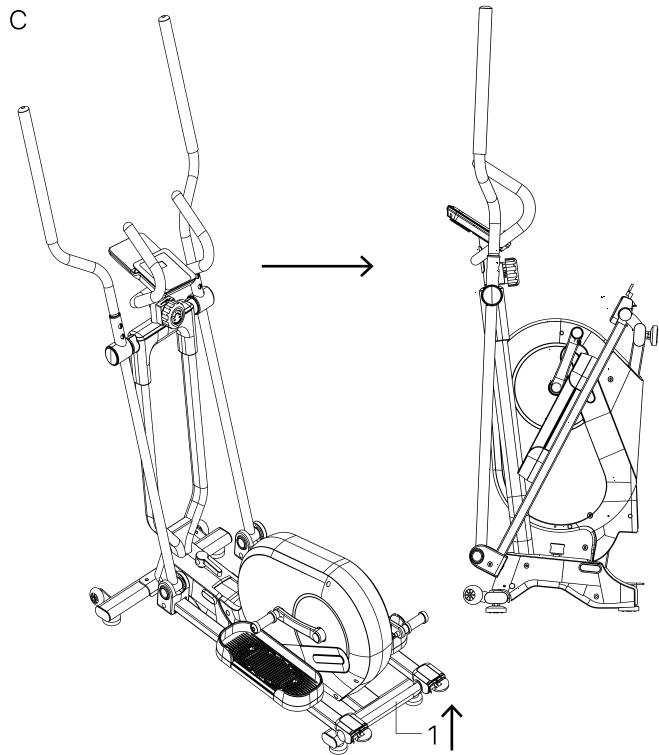


#### СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА

1. Потяните вверх фиксирующие рычаги (70), чтобы освободить их, и прижмите их к втулке (117) (как показано на рисунке А).

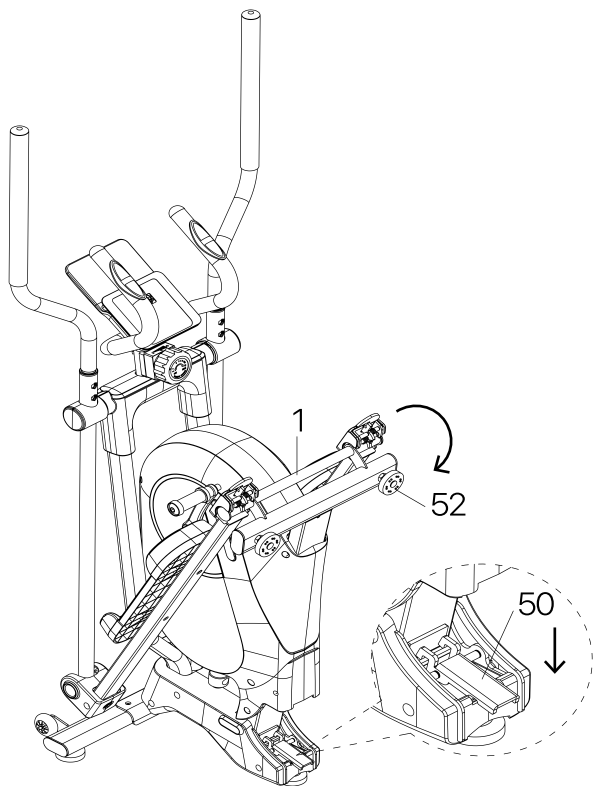


2. Ослабьте L-образную рукоятку (44) в направлении против часовой стрелки (как показано на рисунке В).



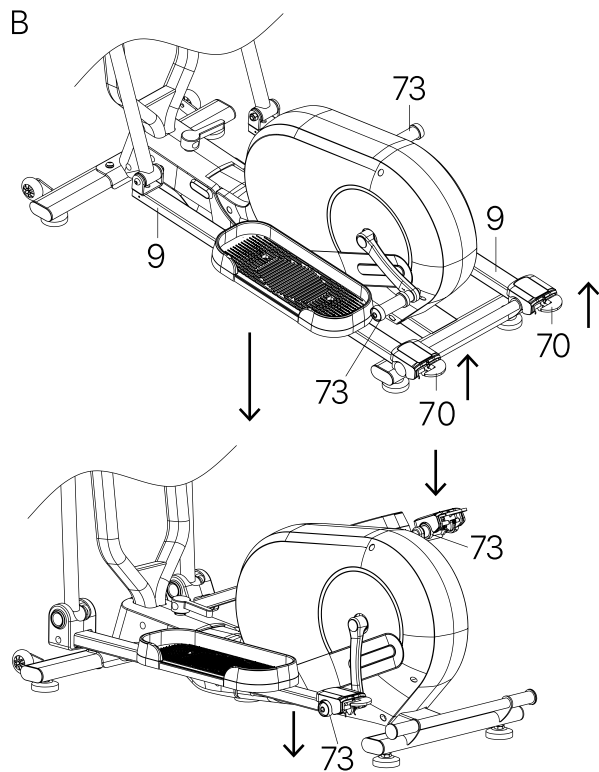
3. Возьмитесь за ручку основной рамы (1) и поднимайте ее вверх до тех пор, пока не услышите «щелчок» (как показано на рисунке С).

Тренажёр сложен.



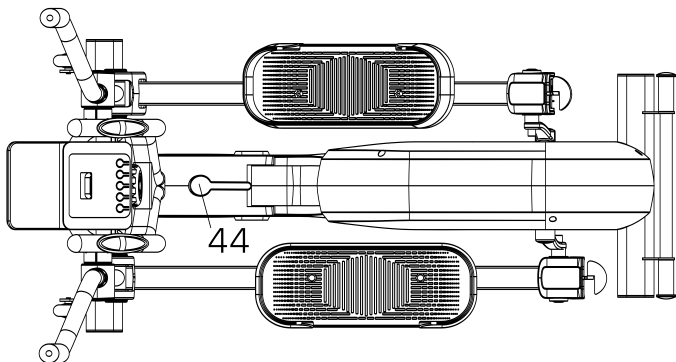
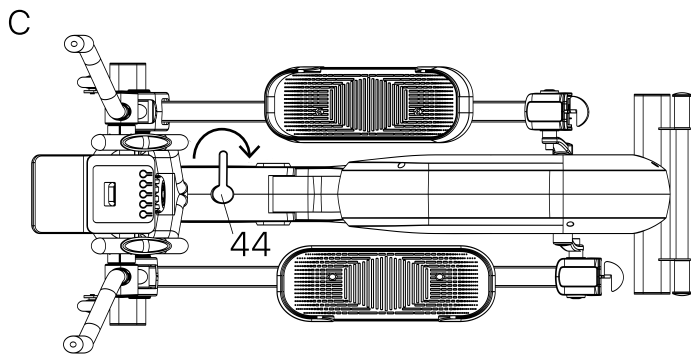
### РАСКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА

1. Нажмите ногой на педаль для раскладывания (50), одновременно держась за ручку основной рамы (1). Когда основная рама повернется вниз, отпустите ногу. Продолжайте удерживать рукоятку основной рамы (1) до тех пор, пока подставка для ног (52) не коснется земли (как показано на рисунке А).



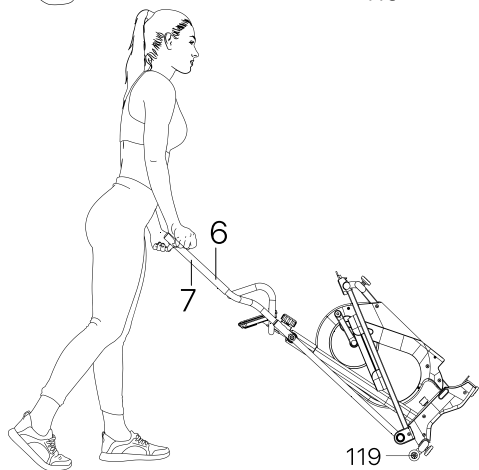
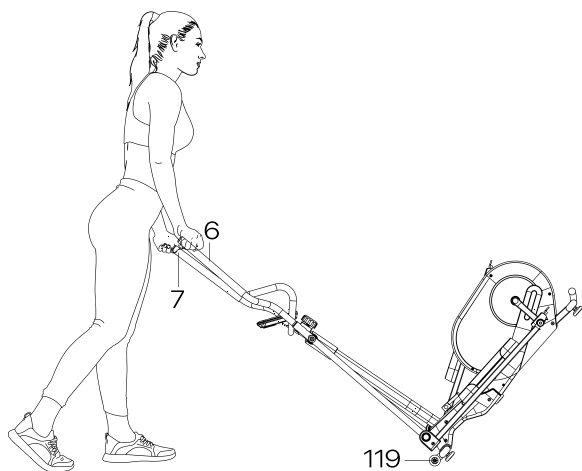
- После того как машина будет установлена, поднимите фиксирующий рычаг (70) вверх, чтобы освободить соединительный стержень (9) от трубки рукоятки основной рамы (1), затем надавите соединительным стержнем (9) на середину втулки (73). Когда вы услышите «щелчок», это будет означать, что данная деталь собрана правильно. (как показано на рисунке В).  
Те же шаги для другой стороны.

**Примечание:** После установки в целях безопасности следует поднять шатун (9) и убедиться, что он не отделится от втулки (73). И он должен быть правильно установлен в середине втулки (73).



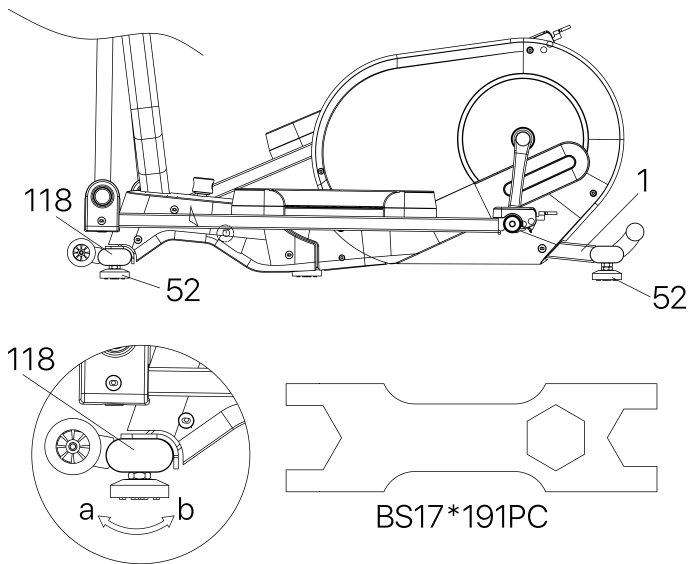
3. Потяните Г-образную ручку (44) по часовой стрелке до упора. Затем основная рама фиксируется и становится устойчивой. (как показано на рисунке С).

Тренажёр разложен.



#### ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Чтобы переместить тренажёр (в сложенном или разложенном виде), встаньте перед ним, крепко возьмитесь за руль L/R (6/7), затем сильно надавите на него, пока транспортное колесо (119) не коснется земли. С помощью транспортных колес (119), установленных на земле, вы можете легко переместить тренажёр в нужное место.



### РЕГУЛИРОВКА БАЛАНСА

Во время использования, если вы заметите, что машина неустойчива, вы можете отрегулировать ножку опоры (52), расположенную под передним стабилизатором (118) или основной рамой (1). Поверните ножку опоры (52) в направлении а или b до тех пор, пока машина не станет устойчивой, затем используйте гаечный ключ (B) для повторного затягивания.

## ГАРАНТИЯ

Компания Geaui гарантирует высокое качество и надежность своей продукции. Мы стремимся предлагать только

### 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;

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.

- 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).

**Примечание:** Если вы не нашли в коробке гарантийный лист, просим Вас связаться с сервисом.

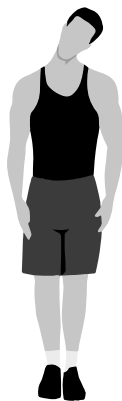
## РАЗМИНКА И УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

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.

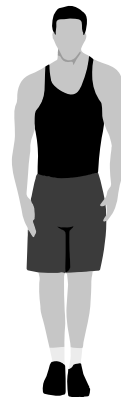
Разминка помогает разогреть тело, растянуть мышцы

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

Назначение	Домашнее использование
Привод	Задний привод
Рама	Особопрочная, складная с двухслойной покраской
Система нагружения	Магнитная система magnetixpro™
Количество уровней нагрузки	8 Уровней
Вес маховика	10 кг
Длина шага	35 см
Q-фактор	20 см
Измерение пульса	Сенсорные датчики на рукоятках
Максимальный вес пользователя (кг)	120 кг
Питание	Не требует подключения к сети