

# СПИН-БАЙК GENAU W101

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



## **БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!**

Благодарим Вас за приобретение велотренажера Genau W101. 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.

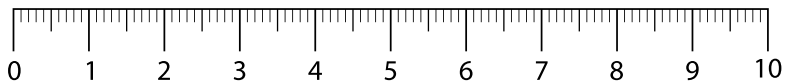
- Этот велотренажёр предназначен для использования в помещении. Установите его на ровной поверхности. Не ставьте на тренажёр посторонние предметы.
- Если шнур питания повреждён, замену должен выполнять специалист производителя или сервисного центра. Если тренажёр долго не используется, отключайте питание.
- 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.

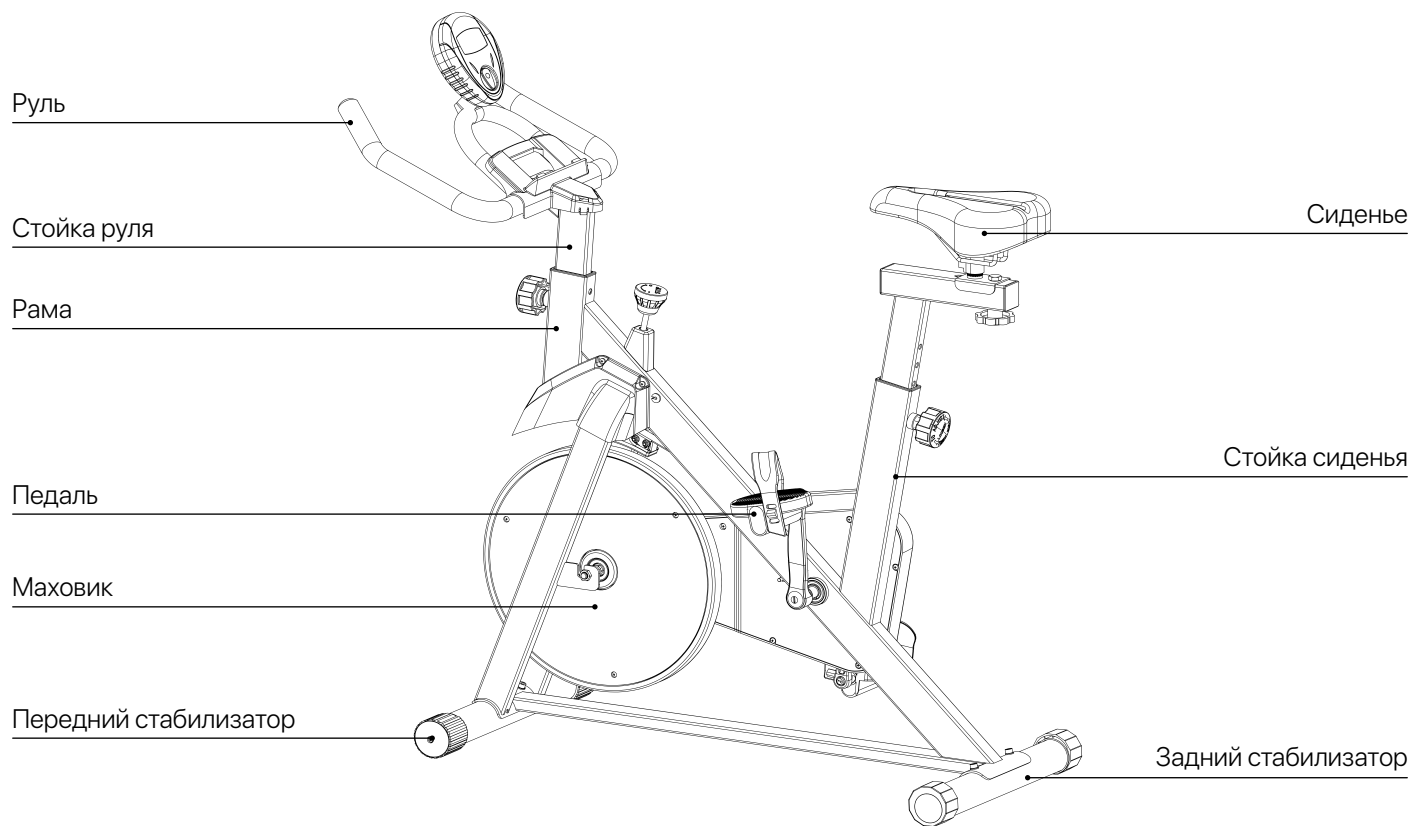
- Не используйте тренажёр, если корпус или сварные швы повреждены.
- Не занимайтесь после еды, при усталости или плохом самочувствии — это может быть вредно для здоровья.
- Не допускайте попадания иголок, мусора или воды на вилку питания.
- Всегда отключайте тренажёр от сети после использования.

### **Таблица идентификации крепежа**

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



## ОПИСАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ИЗДЕЛИЯ



## СПИСОК УПАКОВКИ

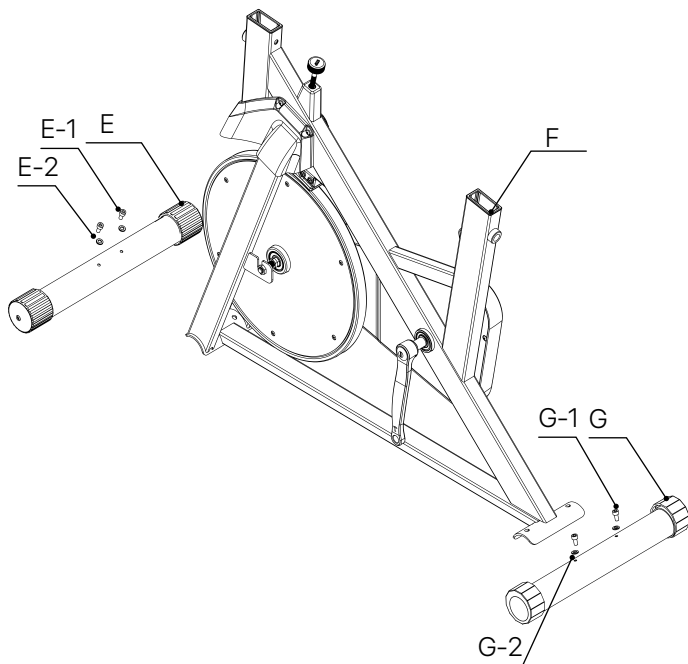
No	Наименование	Единицы	Кол-во
1	Рама	шт	1
2	Передний стабилизатор	шт	1
3	Задний стабилизатор	шт	1
4	Педали	комплект	1
5	Сиденье	шт	1
6	Стойка руля	шт	1
7	Фиксатор	шт	2
8	Руль	шт	1
9	Стойка сиденья	шт	1
10	Набор инструментов	шт	1
11	Монитор	шт	1
12	Кронштейн монитора	шт	1

## СПИСОК ИНСТРУМЕНТОВ

No	Наименование	Единицы	Кол-во
1	Шестигранный ключ 5 мм	шт	1
2	Гаечный ключ	шт	1
3	Гаечный ключ	шт	1

## СБОРКА

**Примечание:** Для сборки требуются два человека.

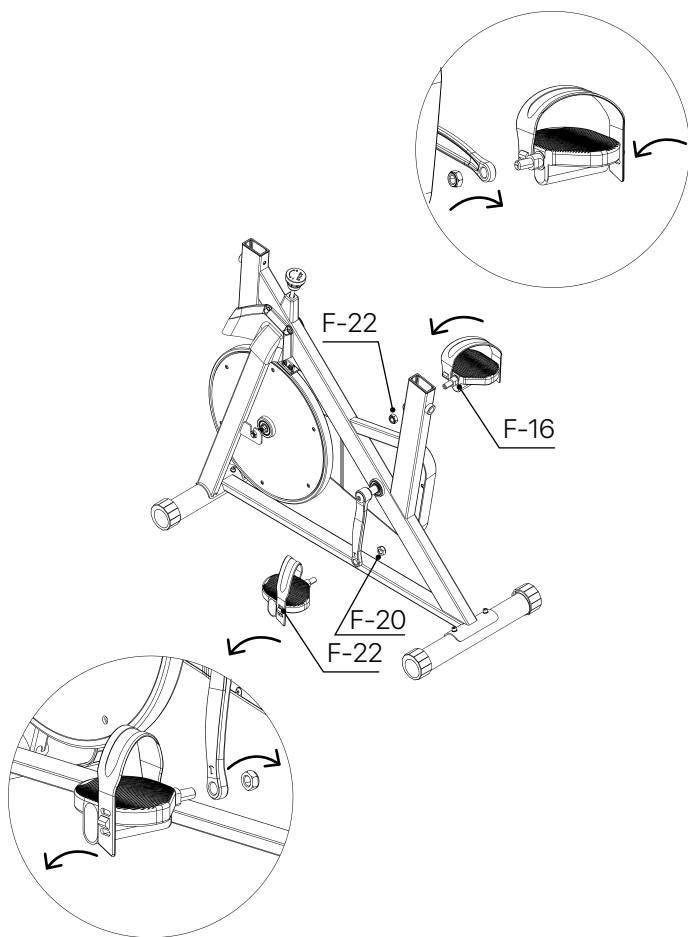


Разместите все части велотренажёра в чистом, свободном месте и удалите упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковку до завершения сборки.

Во время сборки все винты сначала устанавливаются без полного затягивания — окончательно затяните их только после полной сборки тренажёра.

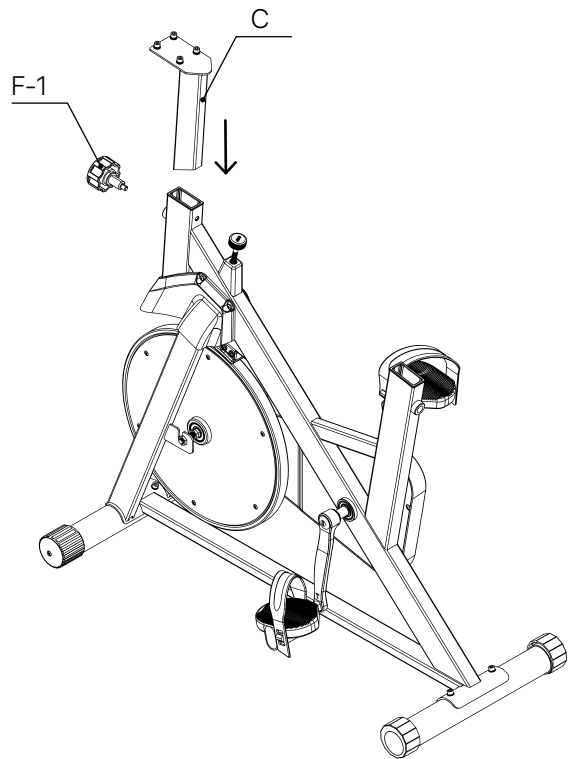
### ШАГ 1

- Достаньте передний стабилизатор E, задний стабилизатор G и шестигранный ключ L-1.
- Снимите предварительно установленные винты E-1 и плоские шайбы E-2.
- Установите стабилизаторы, как показано на рисунке ниже. Используйте шестигранный ключ L-1, чтобы закрепить винты E-1.



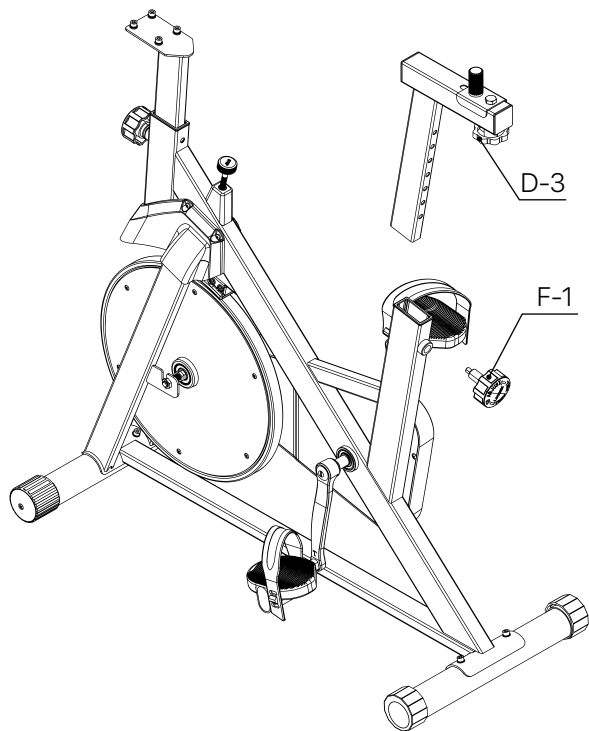
## ШАГ 2

- Достаньте левую педаль F-21 из упаковки и открутите предварительно установленную стопорную гайку (левая) F-20 с педали.
- Смотрите рисунок. Используйте гаечный ключ L-2, чтобы повернуть и зафиксировать, затем используйте ключ L-3, чтобы затянуть стопорную гайку (левая) F-20 и поверните её в направлении, указанном стрелкой.
- Достаньте правую педаль F-16, открутите предварительно установленную стопорную гайку (правая) F-22 с педали.
- Смотрите рисунок. Используйте гаечный ключ L-2, чтобы повернуть и зафиксировать, затем используйте ключ L-3, чтобы затянуть стопорную гайку F-22 и поверните сборку в направлении, показанном стрелкой.



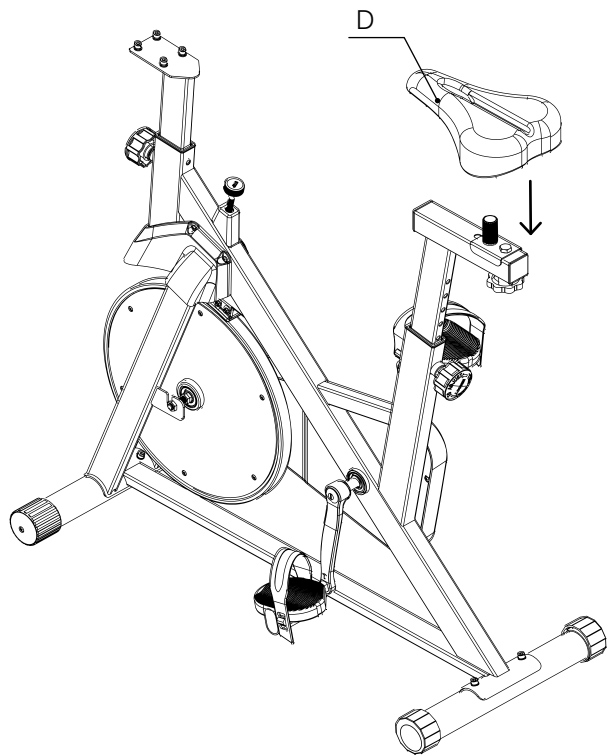
### ШАГ 3

- Достаньте стойку руля C и фиксатор F-1.
- Установите их и зафиксируйте.



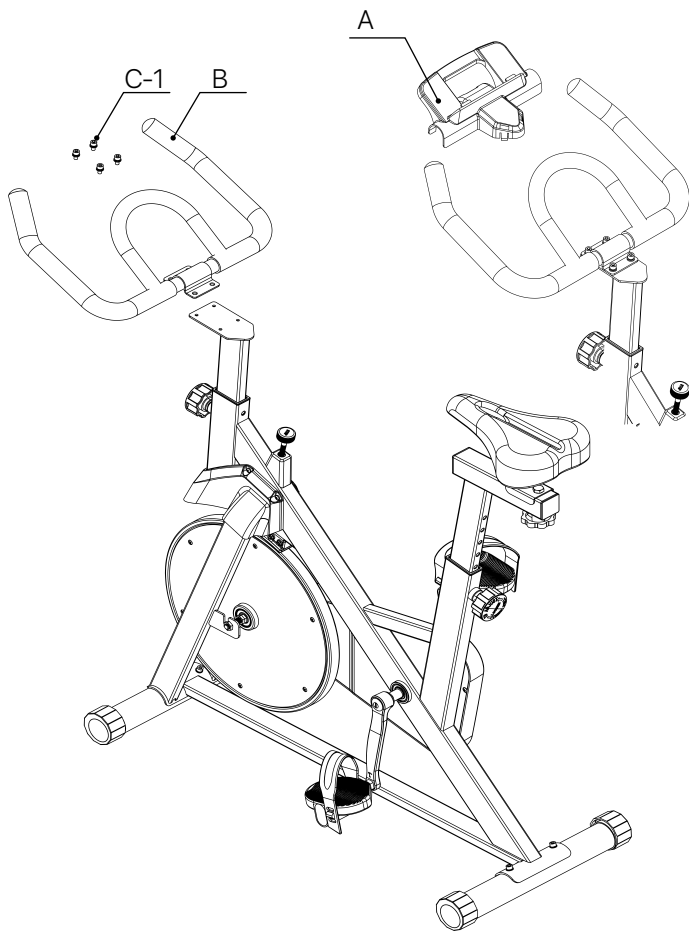
#### ШАГ 4

- Достаньте стойку сиденья D-3 и фиксатор F-1.
- Установите их, как показано на рисунке: вставьте стойку сиденья в раму, затем используйте фиксатор, чтобы зафиксировать её.



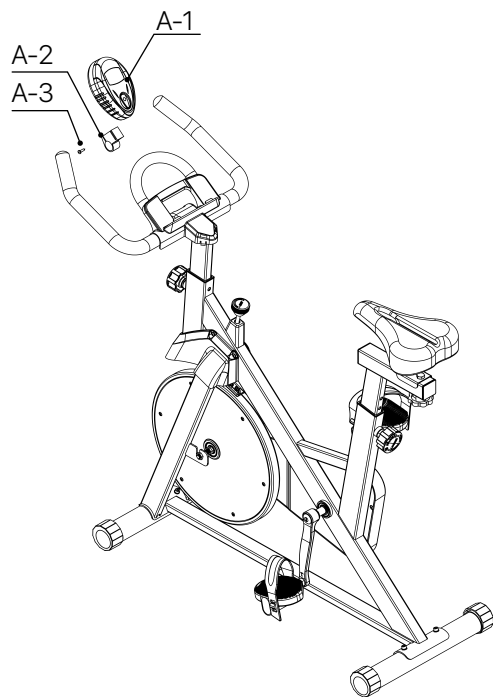
#### ШАГ 5

- Достаньте седло D из упаковки, установите его, как показано на рисунке.
- Используйте гаечный ключ L-2, чтобы зафиксировать сиденье после регулировки угла и направления.



#### ШАГ 6

- Достаньте руль В из упаковки и снимите предварительно установленные винты С-1.
- Установите, как показано на рисунке: совместите руль с отверстием стойки руля и закрепите винтами С-1.
- Используйте шестигранный ключ L-1 для фиксации.
- Достаньте держатель для телефона А и вставьте его в поручень.



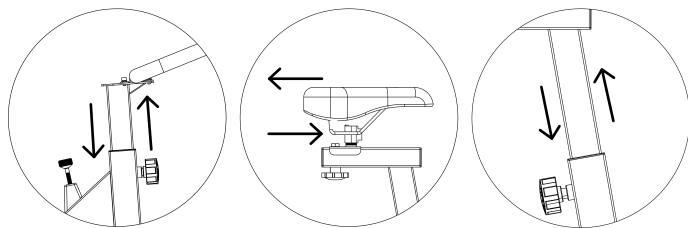
#### ШАГ 7

- Достаньте монитор A-1 и рамку монитора A-2.
- Снимите предварительно установленный винт A-3.
- Метод установки показан на рисунке: зафиксируйте рамку монитора A-2 на предусмотренном месте на руле и закрепите с помощью гаечного ключа L-2.
- Вставьте монитор A-1 в паз рамки монитора A-2.
- Возьмите две батарейки (AAA) и вставьте их в отсек для батарей монитора.
- Изделие готово к использованию.

Не затягивайте все винты слишком сильно, пока не выполните все шаги по сборке велосипеда. Используйте изделие только после тщательной проверки.

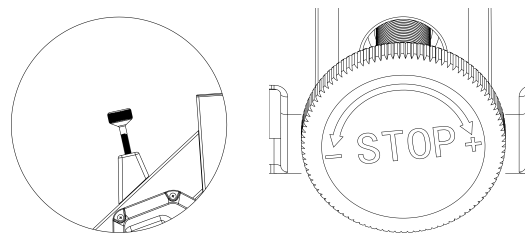
### Регулировка высоты руля и сиденья

- Вы можете отрегулировать высоту руля и сиденья с помощью регулировочного винта в соответствии с вашей посадкой, чтобы обеспечить максимально комфортное положение.
- Не превышайте отметку STOP при регулировке высоты стойки руля.



### Регулировка сиденья

- Вы можете отрегулировать расстояние сиденья от руля с помощью регулировочной ручки под сиденьем.
- Во время чрезвычайной ситуации сильно нажмите на тормозную ручку STOP.
- Когда тренажёр не используется, установите уровень сопротивления на максимум, повернув тормозную ручку, а перед следующим использованием ослабьте её.



# ЭКСПЛУАТАЦИЯ

## ДИСПЛЕЙ

Функция	Описание
ВРЕМЯ (TIME)	00:00–99:59 мин
РАССТОЯНИЕ (DTS)	00.00–99.99 км (мили)
СКОРОСТЬ (SPD)	00.0–999.9 км/ч (мили/ч)
ОДОМЕТР (ODO)	000.0–999.9 км (мили)
КАЛОРИИ (CAL)	000.0–999.9 ккал

Батарейки: 2 шт. типа AAA

Потребляемая мощность в режиме работы/ожидания: 4.63 мА / 5.3 мкА

Размер экрана: 48×23 мм

Размер изделия: 108×164×28 мм

## ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

Функция	Описание
SCAN (Автоматический просмотр)	Начните крутить педали или нажмите кнопку — на дисплее поочередно отображаются TIME / SPD / DST / CAL / ODO с интервалом в 5 секунд.
TIME	прекращает отсчёт через 3 секунды после остановки педалей.

Функция	Описание
FIXED DISPLAY (Фиксированный режим)	Нажмите кнопку в нужном положении, чтобы зафиксировать отображаемые данные. При повторном нажатии на кнопку дисплей снова будет циклически показывать данные.
DATA RESET (Сброс данных)	Удерживайте кнопку в течение 3 секунд, чтобы сбросить данные тренировки и начать заново. Все значения TIME / SPD / DST / CAL будут обнулены, а значение ODO (общая дистанция) сохранится.

## 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.

## 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.

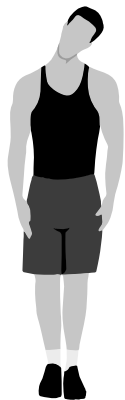
Разминка — это важнейшая часть тренировки, и её необходимо выполнять перед каждым занятием.

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**

Вес маховика	8 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Размеры изделия	1050×430×1050 мм

Zhejiang Lijujia Sports Equipment Co., Ltd.  
ADD: No.88 Yuegui South Road, Xicheng Street, Yongkang, Zhejiang, China.