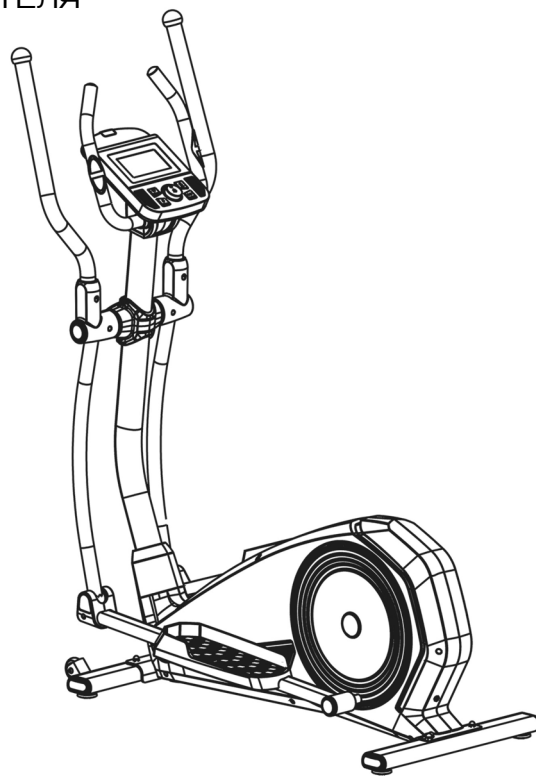


ЭЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР GENAU CROSSTRAINER DELUXE V3

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!

Благодарим Вас за приобретение эллиптического тренажера Genau Crosstrainer Deluxe V3.

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 эллиптического 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 безопасность и избежать травм, внимательно прочитайте следующие инструкции перед использованием тренажёра и обращайтесь на меры предосторожности.

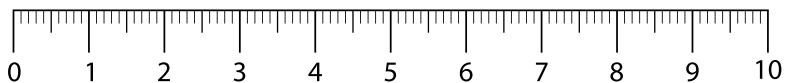
Примечание: Несмотря на то, что продукт тщательно продуман с точки зрения безопасности при проектировании и производстве, обязательно следуйте приведённым ниже инструкциям. Мы не несём ответственности за последствия неправильной эксплуатации.

- Этот эллиптический тренажёр предназначен только для использования в помещении. Устанавливайте его на ровной твёрдой поверхности. Не размещайте на нём посторонние предметы.
- Если сетевой шнур повреждён, его должен заменить специалист производителя, сервисный центр или уполномоченный персонал. Если тренажёр долго не используется, обязательно отключайте его от сети.
- Всегда отключайте вилку питания, если тренажёр не используется длительное время.
- Продукт не предназначен для людей с ограниченными возможностями и детей. Не используйте его, если вы плохо себя чувствуете — это может привести к травме.
- Не используйте тренажёр в пыльных помещениях и при высокой влажности. Избегайте статического электричества, так как оно может повлиять на работу консоли. Используйте только оригинальные детали.
- Не размещайте батарею рядом с горячими или движущимися предметами.
- Запрещено разбирать тренажёр без разрешения — это может привести к серьёзным последствиям.
- Носите плотно застёгнутую одежду, избегайте свободных и свисающих частей одежды.
- Если почувствовали недомогание, прекратите использование и обратитесь к врачу.
- Тренажёр подходит только для домашнего использования, не для профессиональных тренировок или медицинских целей.
- Не используйте тренажёр, если корпус треснул, есть

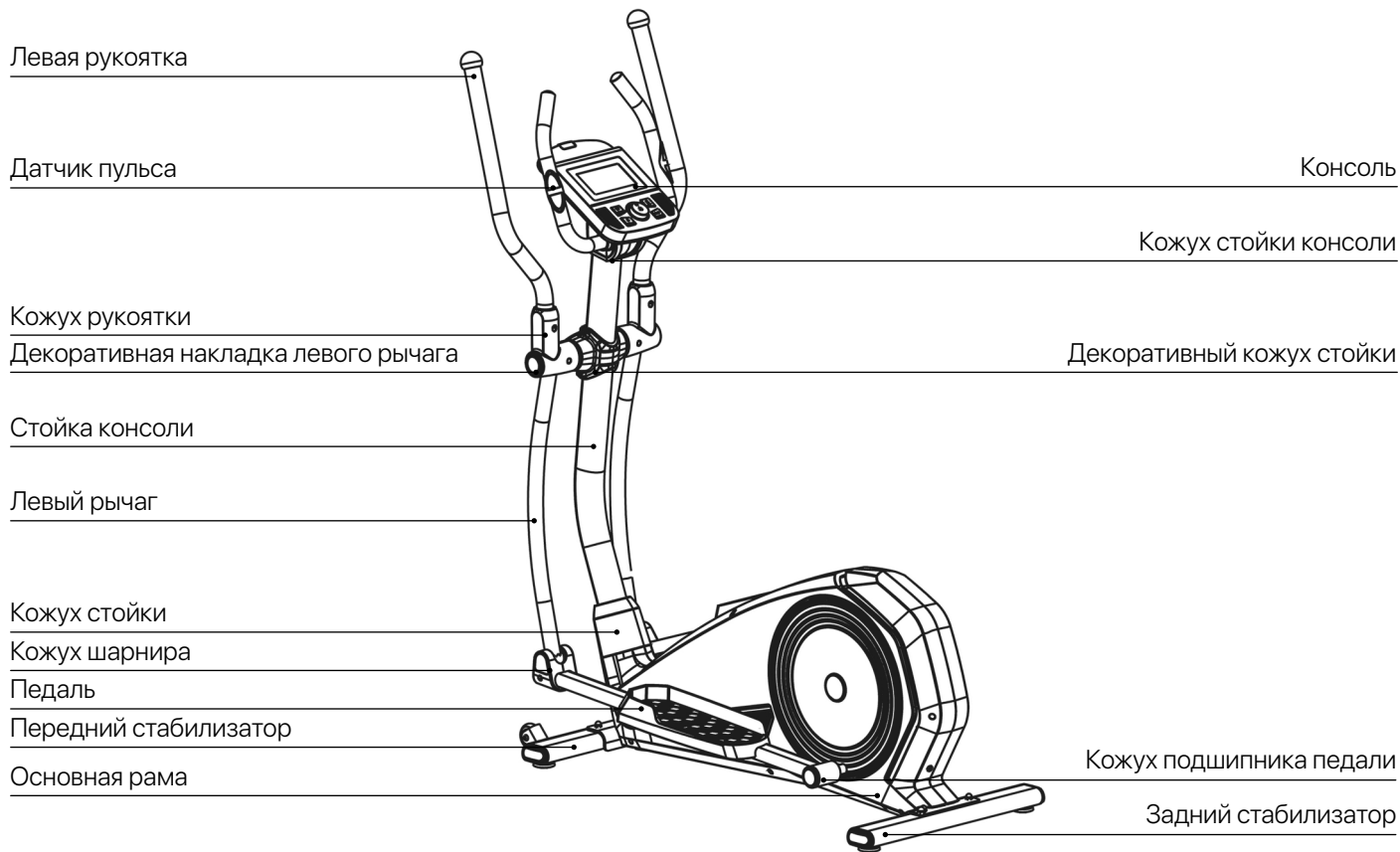
- повреждения сварных швов или открыта внутренняя конструкция.
- Не используйте сразу после еды, при усталости или плохом самочувствии.
- Не разбрасывайте иглы, мусор или воду на вилку питания.
- Извлекайте батарею из розетки, когда тренажёр отключён. Пыль и влага могут привести к пожару.
- Это изделие класса НС. При сомнениях в правильности заземления обратитесь к квалифицированному электрику.

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

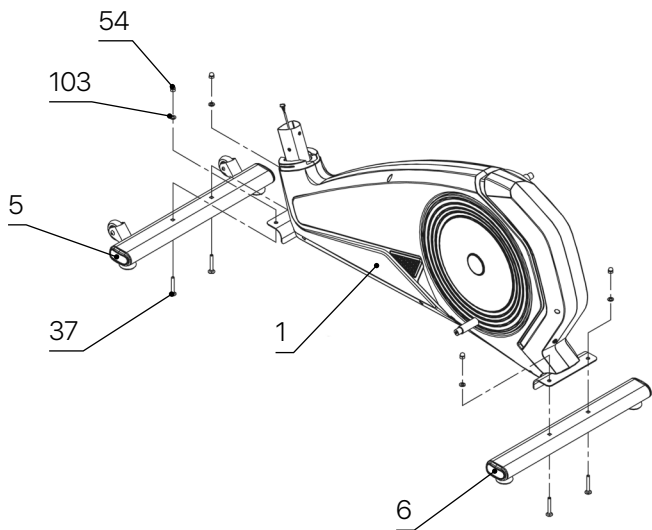
No	Наименование	Единицы	Количество
1	Рама	комплект	1
2	Передний стабилизатор	комплект	1
3	Задний стабилизатор	комплект	1
4	Левая педаль	комплект	1
5	Правая педаль	комплект	1
6	Левая качающаяся рукоять	комплект	1
7	Правая качающаяся рукоять	комплект	1
8	Левая ручка	комплект	1
9	Правая ручка	комплект	1
10	Стойка консоли	шт	1
11	Датчик пульса	комплект	1
12	Консоль	шт	1
13	Выпрямитель	шт	1

No	Наименование	Единицы	Количество
14	Кожух стойки	шт	1
15	Подшипниковый кожух педали	шт	2
16	Кожух консоли верхний и нижний	комплект	1
17	Декоративный кожух передний и задний	комплект	1
18	Кожух локтя левый и правый	комплект	2
19	Кожух ручки консоли передний и задний	комплект	1
20	Кожух ручки правой передний и задний	комплект	1

СОДЕРЖИМОЕ ПАКЕТА С АКСЕССУАРАМИ

No	Наименование	Единицы	Количество
1	Шестигранный ключ 5 мм	шт	1
2	Комбинированный ключ	шт	1
3	Винт с плоской головкой Phillips ST4.2×16	шт	2
4	Болт М5×14	шт	16
5	Болт с квадратным подголовком М8×40	шт	4
6	Болт с квадратным подголовком М10×55	шт	4
7	Винт с головкой Ø10×45×М8	шт	2
8	Колпачковая гайка М8	шт	4
9	Гайка М8	шт	6
10	Шайба плоская Ø8.5×Ø16×Т1.5	шт	8
11	Шайба плоская Ø8.5×Ø24×Т2.0	шт	2
12	Руководство пользователя	шт	1
13	Декоративная наклейка качающейся рукояти	шт	2

СБОРКА



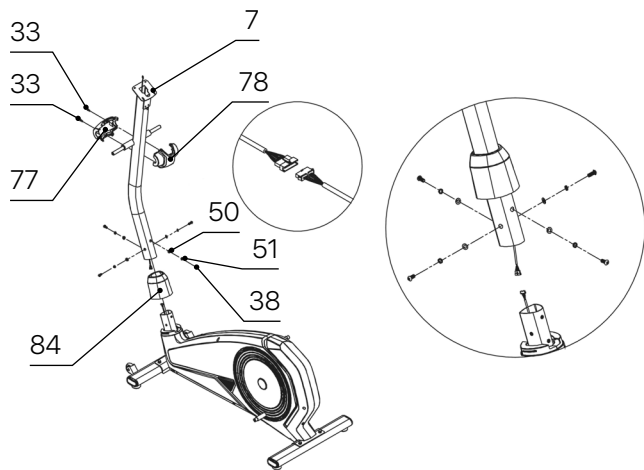
При сборке сначала необходимо закрепить все винты без окончательной затяжки, а окончательно затягивать их следует только после полной сборки рамы.

ШАГ 1

- Достаньте все аксессуары из упаковочной коробки.

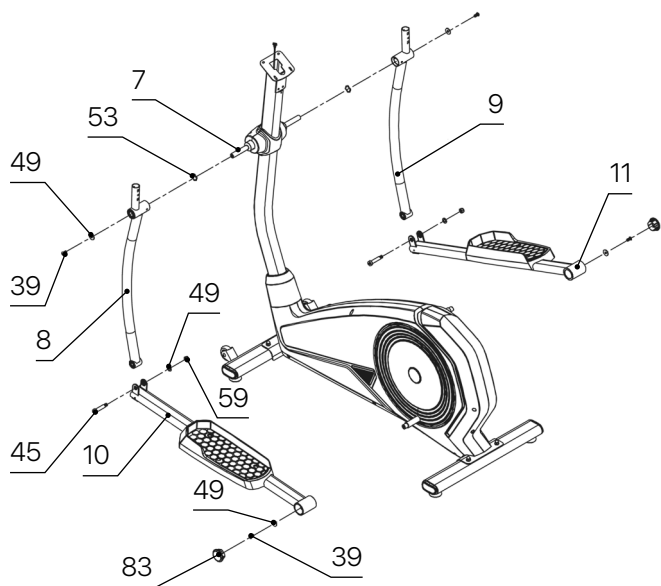
ШАГ 2

- Возьмите болт с квадратным подголовком №37#, плоскую шайбу №103#, колпачковую гайку №54# и комбинированный ключ №104# из набора аксессуаров.
- Как показано на рисунке: В соответствии с инструкцией по установке, установите переднюю угловую трубу №5# и заднюю угловую трубу №6#, совместив их с полукруглыми отверстиями на раме №1#.
- Закрепите болт с квадратным подголовком №37#, затем установите плоскую шайбу №103# и колпачковую гайку №54#, после чего окончательно затяните их комбинированным ключом №104#.



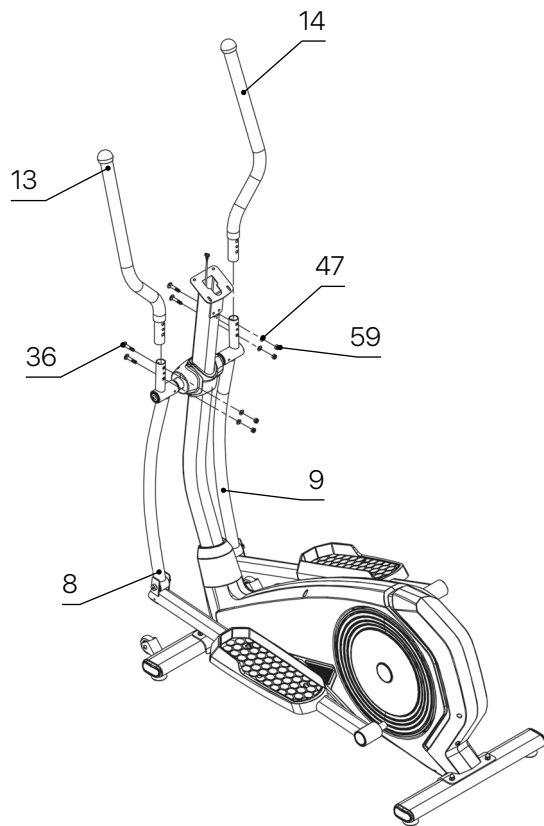
ШАГ 3

- Возьмите Г-образный шестигранный ключ №105# из набора аксессуаров, снимите винт №38#, пружинную шайбу №51# и шайбу №50#, которые заранее закреплены на раме.
- Сначала установите кожух стойки подлокотника №84# на группу стойки подлокотника №7#. Затем подключите сигнальный кабель группы стойки подлокотника №7# к сигнальному разъёму на раме.
- После этого вставьте группу стойки подлокотника №7# в стойку рамы, используйте Г-образный шестигранный ключ №105# для затяжки винтов №38#, пружинных шайб №51# и шайб №50#, чтобы закрепить стойку подлокотника №7# на раме.
- Затем зафиксируйте кожух стойки подлокотника №84# на раме.
- Используйте комбинированный ключ №104# для фиксации передней части декоративного кожуха стойки поручня №77# к стойке поручня №7#, прикрутите винты №33#, а затем закрепите заднюю часть декоративного кожуха поручня №78# к передней части кожуха №77#.
- Метод установки показан на рисунке.



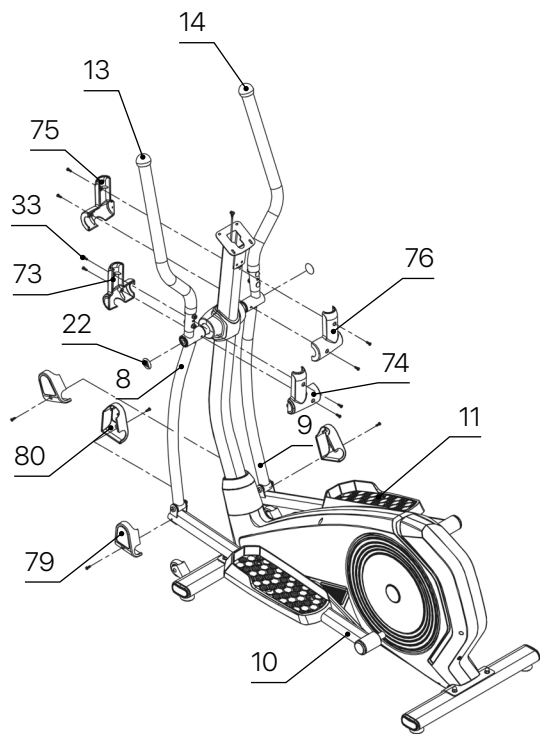
ШАГ 4

- Используйте комбинированный ключ №104#, чтобы снять винт №39# и плоскую шайбу №49#.
- Соберите левую и правую нижние группы поручней №8# и №9# на центральный вал стойки поручня №7#.
- Используйте Г-образный комбинированный ключ №105#, чтобы зафиксировать винт №39# и плоскую шайбу №49# (примечание: волнистая шайба №53# не снимается).
- Установите левую и правую педальные группы №10# и №9# на раму, затем используйте Г-образный шестигранный ключ №105#, чтобы затянуть винт №39# и плоскую шайбу №40#, после чего вставьте подшипник педали №83# в направляющие втулки левой и правой педалей.
- Совместите отверстия на соединительных группах №8# и №9# и на кронштейнах педалей №10# и №11#, установите винты №45#, затем используйте комбинированный ключ №104# и Г-образный шестигранный ключ №105#, чтобы затянуть винты №45#, шайбу №49# и гайку №59#.
- Метод установки показан на рисунке.



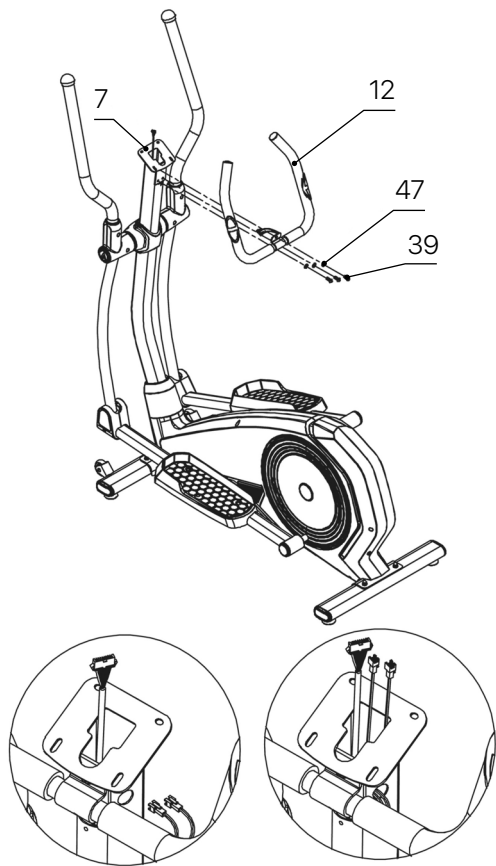
ШАГ 5

- Установите левые и правые трубы №13# и №14# верхнего подлокотника на левые и правые сварные группы №8# и №9# нижнего подлокотника, совместив отверстия.
- Используйте универсальный ключ №104#, чтобы затянуть винт №36#, плоскую шайбу №47# и гайку №59#.
- Метод установки показан на рисунке.



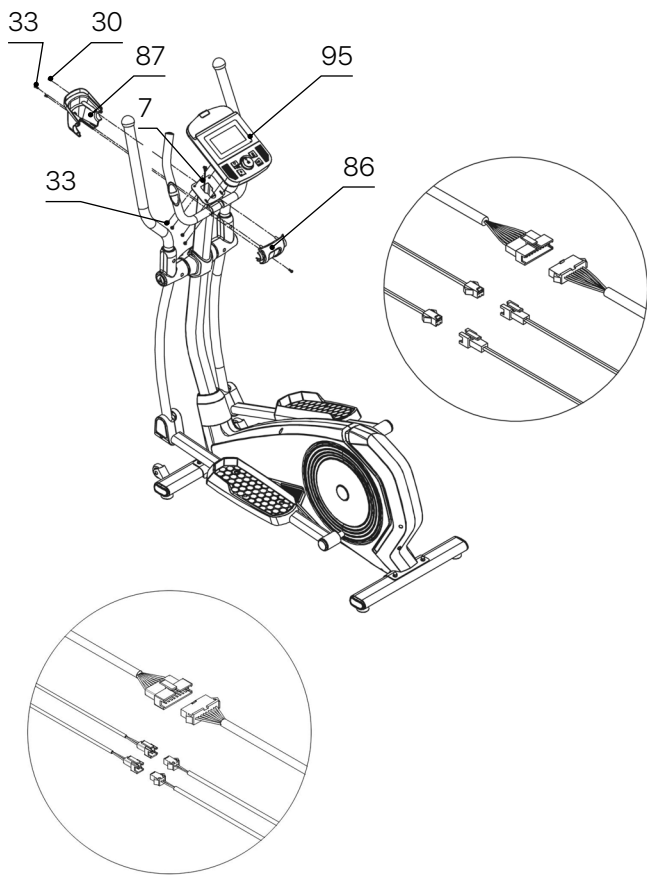
ШАГ 6

- Возьмите комбинированный ключ №104# и закрепите переднюю часть №73# и заднюю часть №74# левого декоративного кожуха нижнего подлокотника на левую сварную группу №8# нижнего подлокотника и левую трубу №13# верхнего подлокотника с помощью винтов №33#.
- Переднюю часть правого декоративного кожуха нижнего подлокотника №75# закрепите на правой сварной группе №9# нижнего подлокотника и правой трубе №14# верхнего подлокотника, также винтами №33#.
- Затем наклейте этикетку декоративного кожуха нижнего подлокотника №22# на сам декоративный кожух.
- Возьмите левый №79# и правый №80# декоративные кожухи педалей и установите их на левые и правые трубки педалей №10# и №11#, закрепив винтами №33#.
- Метод установки показан на рисунке.



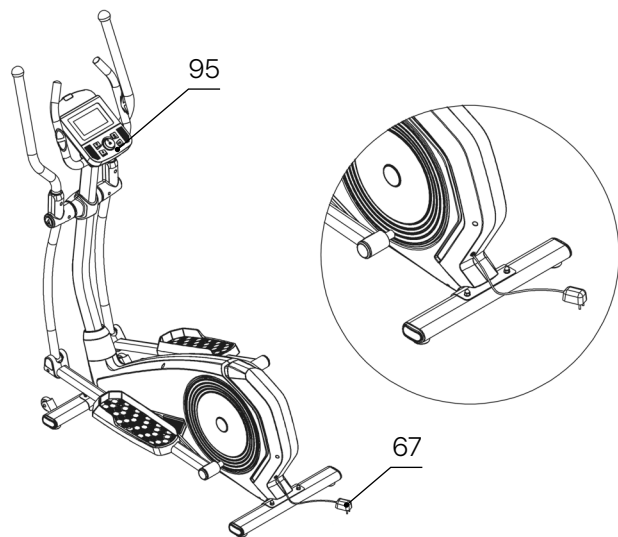
ШАГ 7

- Используйте Г-образный шестигранный ключ №105#, чтобы снять винт №39# и плоскую шайбу №47#, заранее закреплённые на верхнем конце стойки подлокотника.
- Совместите монтажные отверстия малой группы подлокотника №12# со стойкой подлокотника №7# и закрепите их винтом №39# и плоской шайбой №47#, затянув Г-образным шестигранным ключом №105#.
- Пропустите кабель датчика пульса через отверстие в правой части стойки подлокотника №7#, чтобы разъём кабеля датчика пульса вышел наружу.
- Метод установки показан на рисунке.



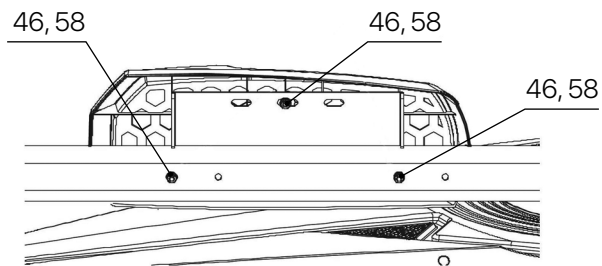
ШАГ 8

- 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, 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 9

- Достаньте выпрямитель №67# из упаковки. Подключите один его конец к разъёму постоянного тока (DC) на раме, а другой конец — к розетке питания 100–240 В. После того как электронный дисплей №95# загорится, сборка тренажёра завершена.



Убедитесь, что установка выполнена полностью в соответствии с приведёнными выше требованиями и что перед использованием ничего не упущено.

Регулировка положения педали (вперёд и назад):

- Вы можете использовать универсальный ключ №104#, чтобы снять винты, фиксирующие педаль, а также плоские шайбы №46# и №58#.
- Отрегулируйте положение педали вперёд или назад в зависимости от вашей осанки и уровня комфорта во время тренировки.
- После регулировки закрепите педаль, установив обратно винты и шайбы №46# и №58#.

НАСТРОЙКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ

НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК СПОРТИВНОГО ТРЕНАЖЁРА

Кнопка	Функция
START/STOP	Запуск или остановка тренировки
RESET	В режиме ожидания: нажмите, чтобы вернуться в главное меню; при длительном нажатии — перезапуск часов
UP (▲)	1. Увеличение параметра выбранного режима тренировки; 2. Увеличение значения настройки
MODE	В режиме ожидания используется для подтверждения всех установленных параметров тренировки и входа в программу
DOWN (▼)	1. Уменьшение значения выбранного параметра; 2. Переход к предыдущему пункту меню
RECOVERY	Проверка восстановления сердечного ритма после тренировки
BODY FAT	Проверка уровня жира в организме

ДИАПАЗОНЫ ОТОБРАЖАЕМЫХ ДАННЫХ

Параметр	Диапазон отображения	Диапазон настройки
TIME (Время)	0:00 – 99:99	0:00 – 99:00 минут
DISTANCE (Расстояние)	0 – 99,99	0 – 99,90 км
CALORIES (Калории)	0 – 9999	0 – 9990 ккал
PULSE (Пульс)	30 – 230	30 – 230
WATT (Мощность)	0 – 999 Вт	0 – 350 Вт
SPEED (Скорость)	0,0 – 99,9 км/ч	—
RPM (Обороты)	0 – 999 об/мин	—

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ РАБОТЫ

- После подключения питания (или при нажатии кнопки RESET на 2 секунды) раздаётся звуковой сигнал «бипер» продолжительностью 1 секунда. На LCD-дисплее в течение 2 секунд отображается полная индикация (см. рисунок 1).
- После этого на экране отображаются: диаметр колеса, европейская шкала (обозначение E) и единица измерения КМ.
- Через 1 секунду (см. рисунок 2) устройство переходит в режим ожидания тренировки (см. рисунок 3). Независимо от положения двигателя, он автоматически возвращается в нулевое положение, после чего прибор переходит в состояние LOAD=1 и ждёт следующей настройки.
- После входа на экран (см. рисунок 3) для выбора спортивного режима нажмите кнопку MODE, затем с помощью кнопок UP/DOWN установите время (см. рисунок 4).



Рисунок 1

Рисунок 2

Рисунок 3

- После этого снова нажмите MODE и с помощью UP/DOWN задайте дистанцию (см. рисунок 5).
- Затем снова нажмите MODE и используйте UP/DOWN, чтобы установить количество калорий (см. рисунок 6).
- Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.
- Для настройки уровня нагрузки используйте UP/DOWN для изменения числа сегментов нагрузки (см. рисунки 7–8).
- Кнопкой START/STOP можно приостанавливать или останавливать тренировку.
- При нажатии RESET ключ сбрасывается, а последовательность выбора режимов следующая: MANUAL → BEGINNER → ADVANCE → SPORTY → CARDIO → WATT и другие режимы тренировок (переключаются циклически).



Рисунок 4

Рисунок 5

Рисунок 6



Рисунок 7

Рисунок 8

Режим BEGINNER

- Если выбрана функция BEGINNER (см. рисунок 9), в этом режиме используйте кнопки UP (▲) и DOWN (▼) для выбора подрежима BEGINNER 1–4.
- Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к установке времени тренировки (см. рисунок 10).
- С помощью кнопок UP/DOWN задайте необходимое время и нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку (см. рисунок 11).
- Программа (PROGRAM) автоматически регулирует уровень сопротивления, и ручная настройка сопротивления при этом невозможна.
- Во время тренировки нажмите START/STOP, чтобы приостановить движение.
- Кнопка RESET используется для очистки данных.
- Если удерживать RESET в течение 3 секунд, все электронные индикаторы сбросятся и перезапустятся.



Рисунок 9



Рисунок 10



Рисунок 11

Режим ADVANCE

- Если выбрана функция ADVANCE (см. рисунок 12), в этом режиме используйте кнопки UP (▲) и DOWN (▼), чтобы выбрать подрежим ADVANCE 1–4.
- Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к установке времени тренировки (см. рисунок 13).
- С помощью UP/DOWN задайте необходимое время и нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку (см. рисунок 14).
- Система автоматически регулирует уровень сопротивления в соответствии с программой (PROGRAM), и ручная регулировка сопротивления в этом режиме невозможна.
- Во время тренировки нажмите START/STOP, чтобы остановить движение.
- Кнопка RESET очищает данные.
- Если удерживать RESET в течение 3 секунд, все электронные индикаторы сбросятся и перезапустятся.



Рисунок 12



Рисунок 13



Рисунок 14

Режим SPORTY

- Если выбрана функция SPORTY (см. рисунок 15), в этом режиме используйте кнопки UP (▲) и DOWN (▼), чтобы выбрать подрежим SPORTY 1–4.
- Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к установке времени тренировки (см. рисунок 16).
- С помощью кнопок UP/DOWN установите необходимое время и нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку (см. рисунок 17).
- Система автоматически регулирует уровень сопротивления в соответствии с программой (PROGRAM), и ручная настройка сопротивления невозможна.
- Во время тренировки нажмите START/STOP, чтобы остановить движение.
- Кнопка RESET используется для очистки данных.
- Если удерживать RESET в течение 3 секунд, все электронные индикаторы сбросятся и перезапустятся.

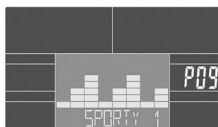


Рисунок 15



Рисунок 16



Рисунок 17

Функция CARDIO

- Если выбрана функция CARDIO, используйте кнопки UP (▲) и DOWN (▼), чтобы установить значение CARDIO 55%–TAG (см. рисунок 18).
- Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к установке времени тренировки, затем снова нажмите MODE, чтобы перейти в режим пользовательских настроек (In custom mode).

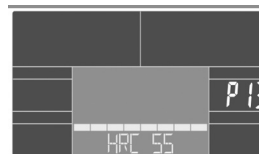


Рисунок 18



Рисунок 19



Рисунок 20



Рисунок 21

- С помощью кнопок UP/DOWN установите желаемое значение частоты сердечных сокращений, затем нажмите MODE, чтобы перейти к установке времени, и ещё раз нажмите MODE, чтобы установить возраст (см. рисунок 20).

- После этого нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку (см. рисунок 21).
- Система автоматически регулирует уровень сопротивления в соответствии с программой (PROGRAM), и вручную изменить сопротивление невозможно.
- Во время тренировки нажмите START/STOP, чтобы остановить движение, кнопку RESET — чтобы очистить данные.
- Если удерживать RESET в течение 3 секунд, все электронные индикаторы сбросятся и перезапустятся.

Функция WATT

- Если выбрана функция WATT (см. рисунок 22), нажмите кнопки UP (▲) и DOWN (▼), чтобы установить время (см. рисунок 23).
- Затем нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к режиму WATT, и снова используйте UP/DOWN, чтобы установить значение WATT.
- Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку (см. рисунки 24–25).
- Система автоматически регулирует уровень сопротивления в соответствии с программой (PROGRAM), и ручная регулировка сопротивления невозможна.

- Во время тренировки нажмите START/STOP, чтобы остановить движение,
- RESET — чтобы очистить данные.
- Если удерживать RESET в течение 3 секунд, все электронные индикаторы сбросятся и перезапустятся.

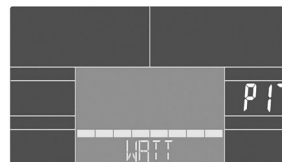


Рисунок 22



Рисунок 23



Рисунок 24



Рисунок 25

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ КНОПОК

Кнопки UP (▲) / DOWN (▼) с функцией быстрой регулировки:

- При удержании кнопки в течение 1,5 секунд значение увеличивается или уменьшается на 8 шагов, после отпускания — остановка изменения.
- Выберите режим: MANUAL, BEGINNER, ADVANCE, SPORTY, CARDIO, WATT и другие спортивные режимы.
- После входа в режим настройки используйте кнопки UP или DOWN для циклического выбора параметров.
- Если режим не выбран, и вы нажимаете START, тренировка начнётся сразу.
- При переключении кнопками UP/DOWN последовательность выбора следующая:
MANUAL → BEGINNER → ADVANCE → SPORTY →
CARDIO → WATT и другие режимы (в цикле).

Регулировка уровня QUICK START:

- В режиме START можно изменить уровень режима MANUAL; на экране отображается текст и значение нагрузки (LOAD).
- Если кнопки UP/DOWN не нажимать в течение 3 секунд, отображается значение WATT.

- При изменении уровня кнопки изменяют параметры TIME, DISTANCE, CALORIES, а также соответствующий график (CHART) на дисплее.
- В режиме MANUAL, если выбраны TIME, DISTANCE, CALORIES или PULSE, используйте UP/DOWN для регулировки значений. Клавиши изменяют настройки циклически.
- Режим TIME доступен также в функциях BEGINNER, ADVANCE, SPORTY, WATT, HRC.
- Для постепенного изменения параметров нажимайте UP/DOWN для увеличения или уменьшения на один шаг, а при удержании кнопки в течение 1,5 секунд параметр изменяется на ±8 шагов, после отпускания — остановка регулировки.

Режим CARDIO (H.R.C.)

- Если выбран режим CARDIO (H.R.C.), нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить выбор.
- На дисплее отобразится расчетное значение частоты пульса, основанное на возрасте.
- Если выбрана цель (TARGET), целевое значение пульса будет показано в окне PULSE и начнет мигать после выбора.

- Используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения TARGET, затем нажмите MODE, чтобы установить время, возраст и пульс. Кнопки UP/DOWN работают циклически.

Режим WATT

- При выборе режима WATT значение WATT мигает, ожидая настройки (по умолчанию: время — 30 минут, мощность — 120).
- Используйте кнопки UP или DOWN, чтобы задать значение мощности WATT, затем нажмите MODE, чтобы подтвердить.
- После старта уровень сопротивления автоматически регулируется в соответствии с выбранным значением WATT и типом тренировочной программы, введенной пользователем.

Кнопка MODE

- Позволяет выбирать параметры, доступные для настройки (TIME, DISTANCE, CALORIES).
- Нажмите эту кнопку, чтобы последовательно выбрать параметр (в режиме MANUAL).
- После выбора параметра на экране LCD отображается соответствующее значение (в единицах 1HZ).

- После выбора функции нажмите кнопку ENTER, чтобы перейти к следующему шагу.
- После перехода предыдущий параметр изменить уже нельзя.
- Эти действия доступны только в режиме STOP.
- При нажатии MODE во время тренировки — функция не активна.

Кнопка RESET

- Общий сброс. При нажатии этой кнопки в режиме STOP устройство возвращается в главное меню.
- На экране мигает режим MANUAL, и можно выбрать другой режим, используя кнопки UP/DOWN (BEGINNER → ADVANCE → SPORTY → CARDIO → WATT).
- После этого можно сбросить значения всех параметров (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, WATT).
- В режиме MANUAL можно нажать START, чтобы начать тренировку, или нажать RESET, чтобы вернуться на главный экран.

Кнопка START/STOP

- После нажатия этой кнопки система начинает расчёт и отслеживание параметров тренировки.
- При повторном нажатии кнопки происходит пауза или остановка тренировки.
- Кнопка START в режиме MANUAL также запускает тренировку с текущими параметрами, а RESET возвращает устройство в главное меню.

Кнопка RECOVERY

- Если сигнал пульса (PULSE) не поступает, нажатие кнопки RECOVERY не имеет эффекта.
- После отображения значения пульса нажмите эту кнопку:
 - Активируются функции TIME и PULSE режима восстановления (RECOVERY),
 - Все остальные функции отключаются и не отображаются (см. рисунок 26).
 - В окне TIME отображается обратный отсчёт от 0:60 секунд.
- Если во время отсчёта сигнал пульса не поступает, это не влияет на автоматическое завершение.
- Окно PULSE показывает фактическую частоту сердечных сокращений.

- После окончания отсчёта на дисплее появляется надпись «FX» (см. рисунок 24, где X = 1–6) и звучит короткий сигнал «beer».
- Затем на большом экране (B area) снова отображается текущий пульс.
- Нажмите RECOVERY ещё раз, чтобы вернуться к обычному дисплею: мотор обнуляется, и устройство переходит на LEVEL 1, ожидая дальнейших действий.
- Если на дисплее появляется «FX», нажмите эту кнопку снова — нормальный режим отображения будет восстановлен.
- При повторном нажатии процесс восстановления запустится заново (см. рисунок 27).
- Кнопку RECOVERY также можно использовать для выхода из режима восстановления во время его выполнения.



Рисунок 26

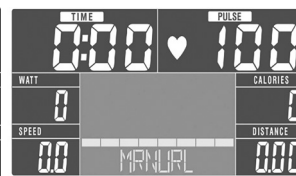


Рисунок 27

Функция Bluetooth-приложения

- Это устройство совместимо с приложениями FitShow, Zwift и Kinomap.
- Пожалуйста, скачайте эти приложения из App Store или Google Play для использования.

Примечание: Данное электронное устройство оснащено функцией зарядки и потребляет значительное количество энергии. Чтобы обеспечить стабильную работу, рекомендуется использовать блок питания не менее 9V 1A или оригинальный адаптер питания, предоставленный производителем.

ТАБЛИЦА ОШИБОК И СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ

Код ошибки	Описание проблемы	Возможная причина	Решение
E01	Ошибка E01, зуммер подаёт 9 звуковых сигналов	Консоль не обнаруживает потенциал редуктора	<p>1. Проверьте, есть ли сигнал потенциала редуктора (при необходимости замените редуктор).</p> <p>2. Проверьте целостность жгута проводов (при необходимости замените жгут).</p>
E02	Ошибка E02, зуммер подаёт 9 звуковых сигналов	Консоль обнаруживает, что значение потенциала редуктора превышает установленный диапазон	Проверьте сигнал потенциала редуктора (при необходимости замените редуктор).
E03	Ошибка E03, зуммер подаёт 9 звуковых сигналов	В течение заданного времени (30 секунд) консоль не обнаруживает заданное значение потенциала редуктора	<p>1. Проверьте сигнал потенциала редуктора (при необходимости замените редуктор).</p> <p>2. Выключите и снова включите устройство, затем проверьте, работает ли редуктор нормально (нет ли механических препятствий или заклинивания); при необходимости замените редуктор.</p>

УХОД, ХРАНЕНИЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

ОЧИСТКА

Тщательная чистка продлит срок службы эллиптического тренажёра.

Регулярно удаляйте пыль, чтобы поддерживать устройство в чистоте.

Убедитесь, что ваша обувь чистая, и избегайте попадания посторонних предметов внутрь тренажёра.

ГАРАНТИЯ

Компания Genau 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).

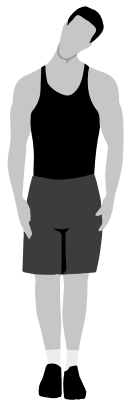
РАЗМИНКА И УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

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.

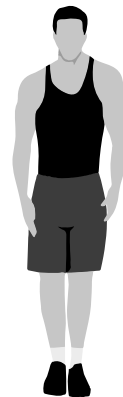
Разминка помогает разогреть тело, растянуть мышцы

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	10 кг
Максимальный вес пользователя	150 кг
Вес нетто	49 кг
Вес брутто	55 кг
Габариты в собранном виде	1360×600×1670 мм