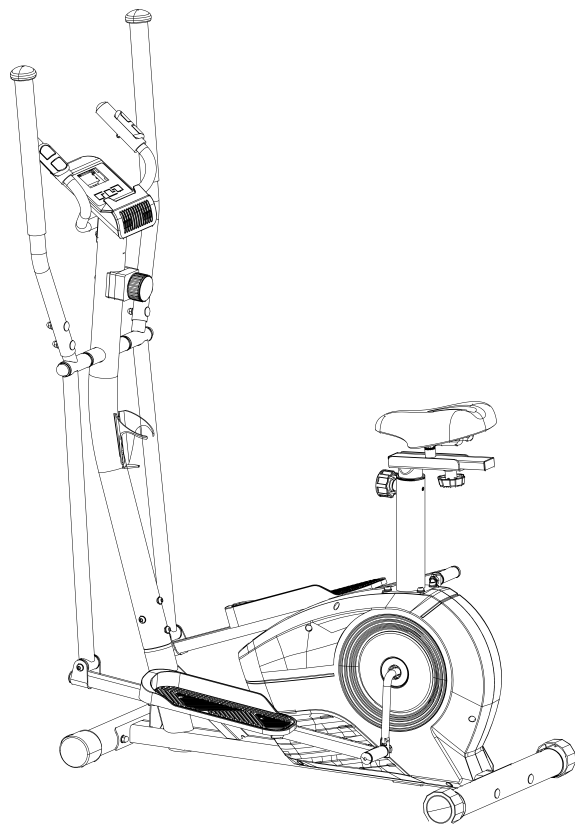


# ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР GENAU GN-102

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



## **БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!**

Благодарим Вас за приобретение эллиптического тренажера Gepau GN-102. 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 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

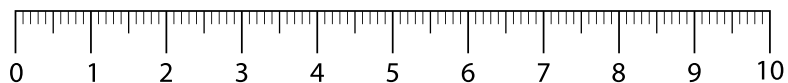
повреждения сварных швов или открыта внутренняя конструкция.

- Не используйте сразу после еды, при усталости или плохом самочувствии.
- Не разбрасывайте иглы, мусор или воду на вилку питания.

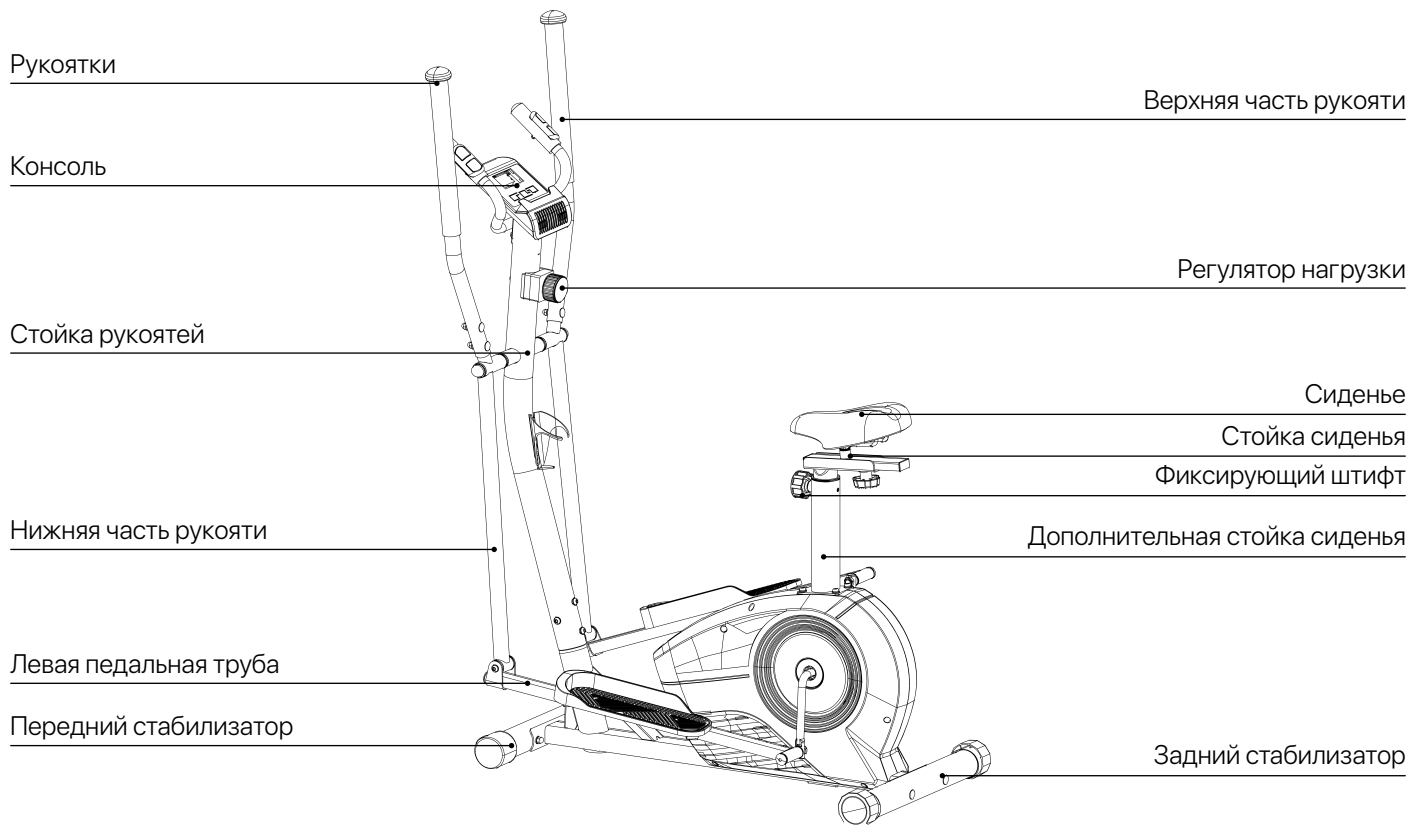
- Извлекайте батарею из розетки, когда тренажёр отключён. Пыль и влага могут привести к пожару.
- Это изделие класса НС. При сомнениях в правильности заземления обратитесь к квалифицированному электрику.

### **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



## СОДЕРЖИМОЕ ПАКЕТА С АКСЕССУАРАМИ

No	Наименование	Единицы	Кол-во
1	Шестигранный ключ 5 мм	шт	2
2	Комбинированный ключ	шт	2
3	Дуговая шайба	шт	4
4	Гайка М8	шт	4
5	Квадратный болт М8×75	шт	4
6	Квадратный болт М8×40	шт	4
7	Внутренний шестигранный винт	шт	4
8	Внутренний шестигранный болт L (левая резьба)	шт	1
9	Волнистая шайба Ø17.5×Ø23	шт	2
10	Плоская шайба Ø13×Ø24	шт	2
11	Гайка с левой резьбой	шт	1
12	Внутренний шестигранный винт R (правая резьба)	шт	1
13	Гайка с правой резьбой	шт	1

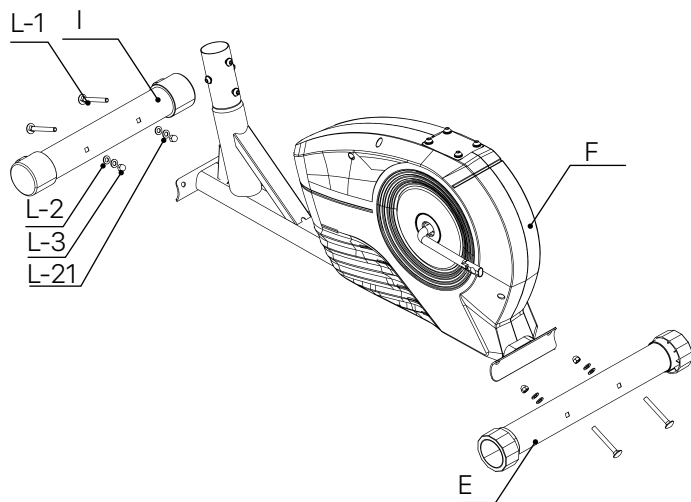
No	Наименование	Единицы	Кол-во
14	Плоская шайба Ø9×Ø24	шт	2
15	Волнистая шайба Ø19.5×Ø23	шт	2
16	Фланцевый болт с шестигранной головкой	шт	2
17	Заглушка для фиксации рукояти	шт	2
18	Вал соединения педальных труб	шт	2
19	Плоская шайба 8×16	шт	4
20	Внутренний шестигранный винт M8×16	шт	4
21	Пружинная шайба	шт	4
22	Руководство пользователя	шт	1

## СПИСОК УПАКОВКИ

No	Наименование	Единицы	Кол-во
1	Рама	шт	1
2	Консоль	шт	1
3	Набор инструментов	шт	1
4	Передний стабилизатор	шт	1
5	Задний стабилизатор	шт	1
6	Стойка сиденья	шт	1
7	Сиденье	шт	1
8	Дополнительная стойка сиденья	шт	1
9	Стойка рукоятей	шт	1
10	Фиксирующий винт	шт	1
11	Левая педаль	шт	1

No	Наименование	Единицы	Кол-во
12	Левая педальная труба	шт	1
13	Правая педальная труба	шт	1
14	Правая педаль	шт	1
15	Нижняя часть рукояти	шт	2
16	Верхняя часть рукояти	шт	2
17	Передняя рукоять	шт	1
18	Слайдерная труба	шт	1
19	Держатель для бутылки	шт	1

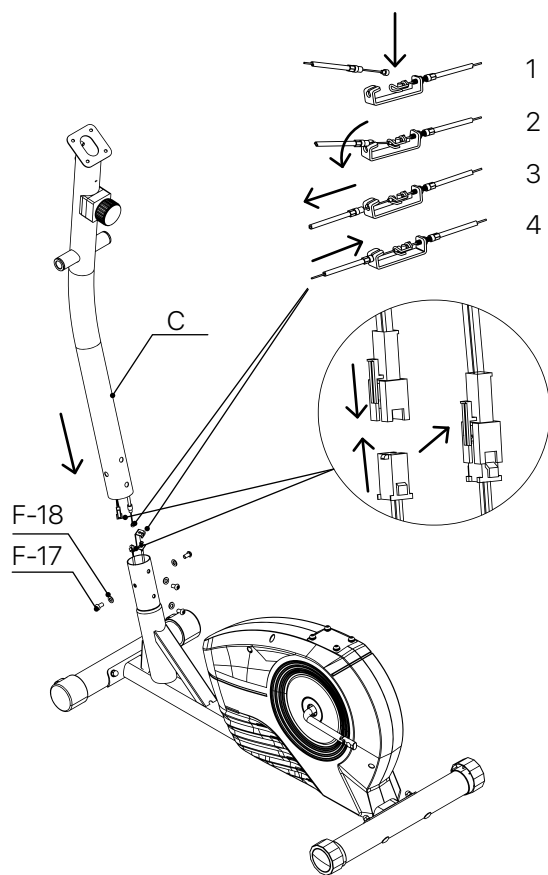
## СБОРКА



При установке все винты сначала фиксируются слегка, а окончательная затяжка выполняется после полной сборки рамы.

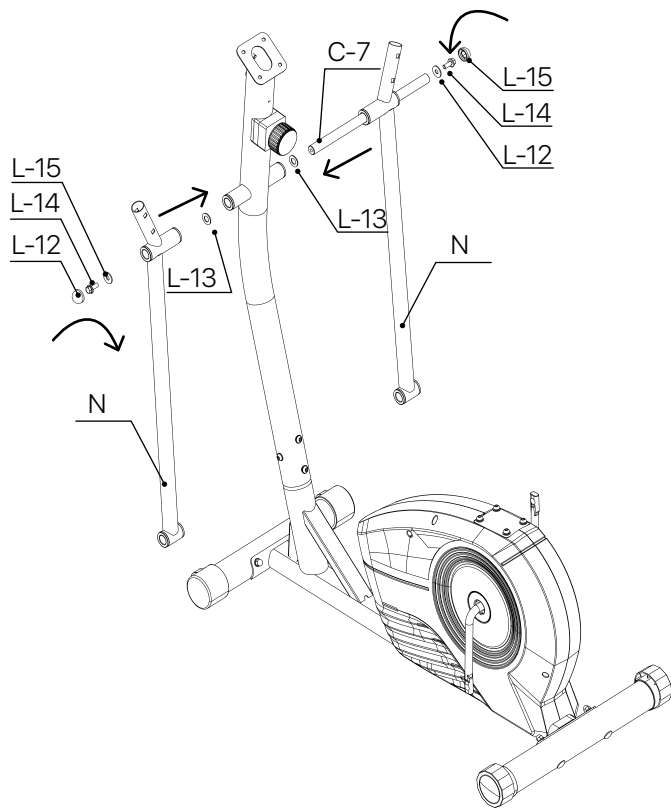
### ШАГ 1

- Достаньте передний стабилизатор I, задний стабилизатор E, квадратный болт L-1, дуговую шайбу L-2, гайку L-3, комбинированный ключ L-20 и пружинную шайбу L-21.
- Как показано на рисунке: установите передний/задний стабилизатор и используйте комбинированный ключ L-20, чтобы затянуть гайку L-3.



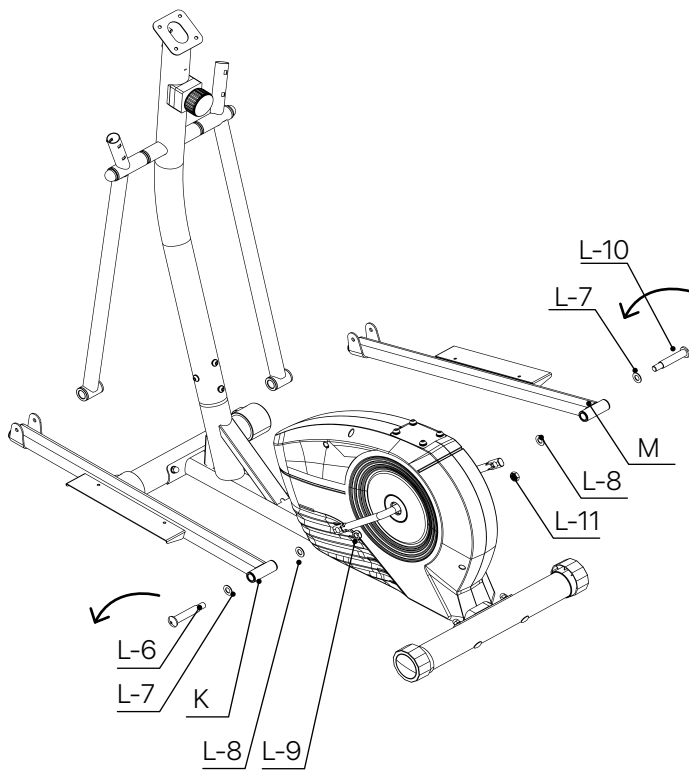
## ШАГ 2

- Достаньте маятниковую руку С из упаковки, возьмите шестигранный ключ L-19 из набора инструментов и используйте его, чтобы снять предварительно установленные винты F-17 и F-18.
- Установите стойку С на раму и подключите провода J-2 и J-3.
- Метод установки и подключения показан на рисунке: подсоедините провод регулятора натяжения и поместите его в нижний паз для проводов. Вставьте стойку С в фиксированное место на раме и используйте шестигранный ключ L-19 вместе с винтами F-17 и F-18 для затяжки.



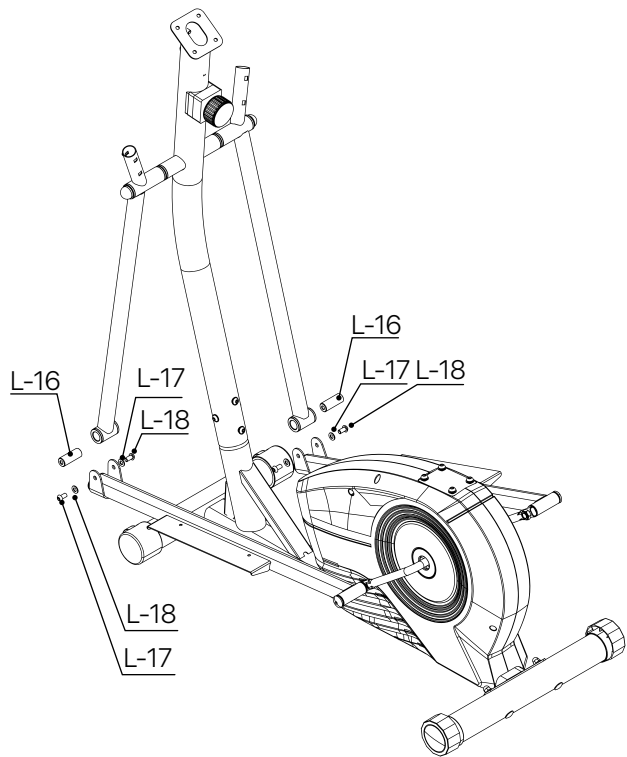
### ШАГ 3

- Достаньте нижнюю рукоять N из упаковки, а также комбинированный ключ L-20, винты L-12, L-13, L-14, L-15 из набора инструментов, и достаньте фиксирующую перекладину C-7 для рукояти.
- Как показано на рисунке: вставьте фиксирующую перекладину в гнездо стойки.
- Установите винт L-13 в фиксирующую перекладину.
- Вставьте нижнюю рукоять в фиксирующую перекладину.
- Используйте винты L-12 и L-14, чтобы закрепить её в фиксирующей перекладине C-7.
- Затяните с помощью комбинированного ключа L-20 в направлении, указанном на рисунке.



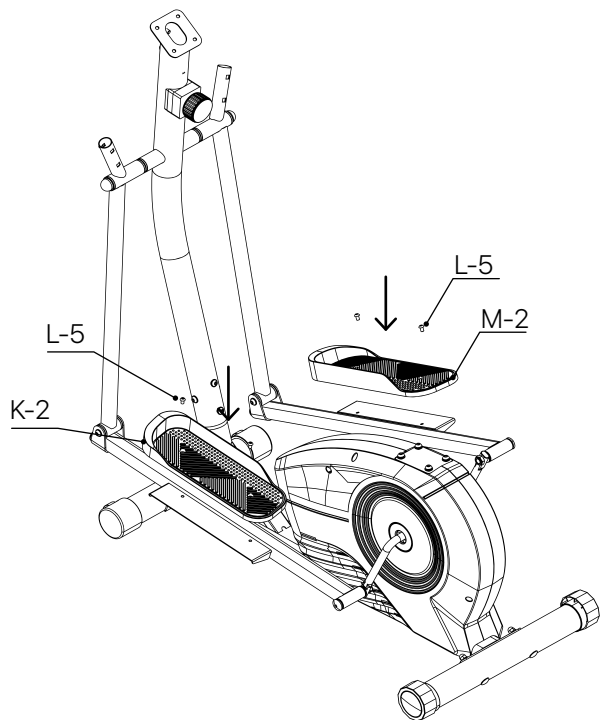
#### ШАГ 4

- Достаньте левую pedalную трубу К и правую pedalную трубу М из упаковки, возьмите шестигранный ключ L-19 и комбинированный ключ L-20 из набора инструментов. Снимите детали L-6, L-7, L-8, L-9.
- Как показано на рисунке:
- Пропустите L-6 через левую pedalную трубу К и детали L-7, L-8, L-9 в направлении стрелки и установите L-6 на раму.
- Закрепите L-9 сзади с помощью L-20.
- Снимите L-10, L-11, L-8, L-9 (как показано на рисунке).
- Соберите L-10 через правую pedalную трубу М, детали L-7 и L-8 и установите её на раму в направлении стрелки.
- Используйте L-20, чтобы затянуть L-11 сзади.



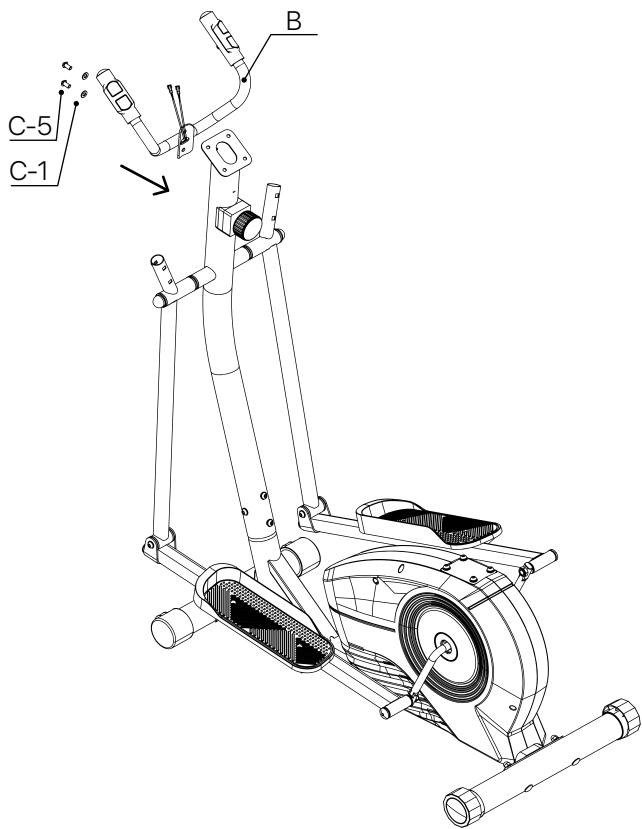
#### ШАГ 5

- Возьмите детали L-16, L-17, L-18 из набора инструментов. Как показано на рисунке: вставьте L-16 в втулку под нижней рукоятью и соедините фиксирующее гнездо трубы ступени с нижней рукоятью в единое целое.
- Используйте шестигранный ключ L-19, чтобы затянуть винтовой комплект L-17 и L-18.



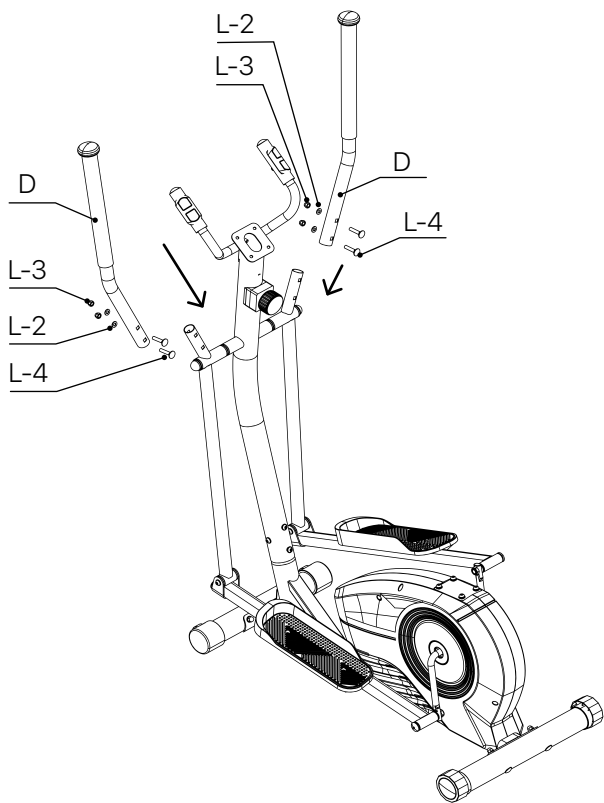
#### ШАГ 6

- Возьмите левую педаль К-2 и правую педаль М-2 из упаковки и извлеките внутренний шестигранный винт L-5 из набора инструментов.
- Как показано на рисунке: установите левую и правую педали на трубу для ступенек, совместите их с отверстиями для винтов и затяните винт L-5 с помощью шестигранного ключа L-19.



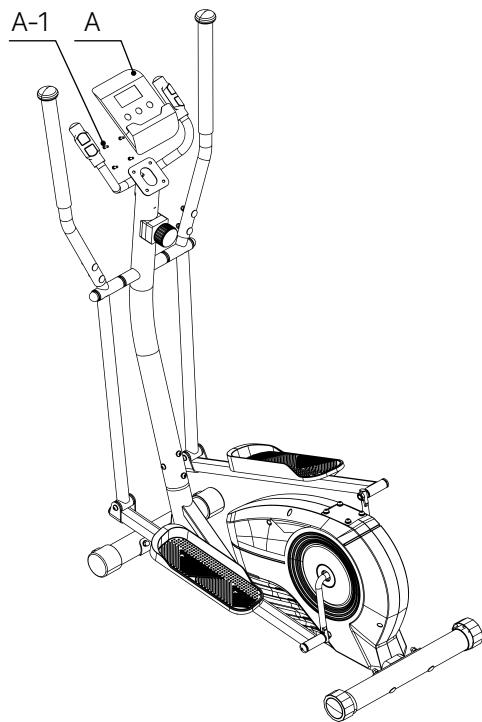
#### ШАГ 7

- Возьмите поручень В из упаковки и снимите комплект винтов М8\*16L (2 шт.) С-1, С-2, которые предварительно установлены в стойке.
- Как показано на рисунке: используйте комплект винтов С-1, С-2 для совмещения с отверстиями в стойке и закрепления. Проденьте провод датчика пульса J-4 в отверстие стойки С и используйте шестигранный ключ L-19 для их затяжки.



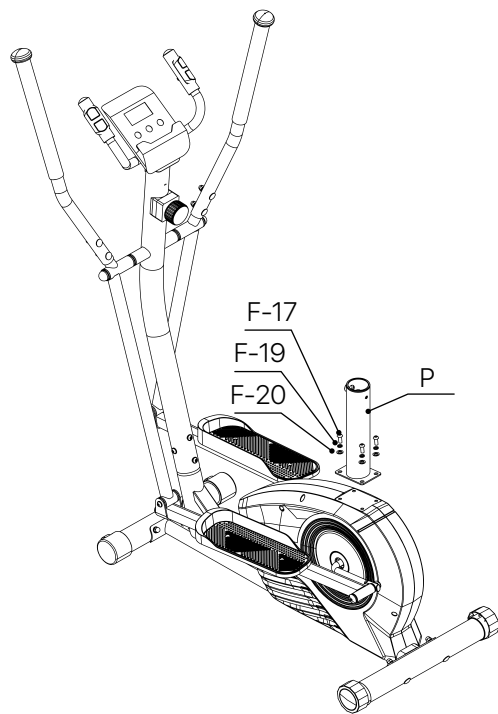
#### ШАГ 8

- Возьмите верхний поручень D из упаковки и достаньте L-2, L-3, L-4 из набора инструментов.
- Как показано на рисунке: вставьте верхний поручень D в открытый конец нижнего поручня, совместите отверстия, вставьте квадратный болт L-4 и закрепите гайкой L-3, затянув её комбинированным ключом L-20.



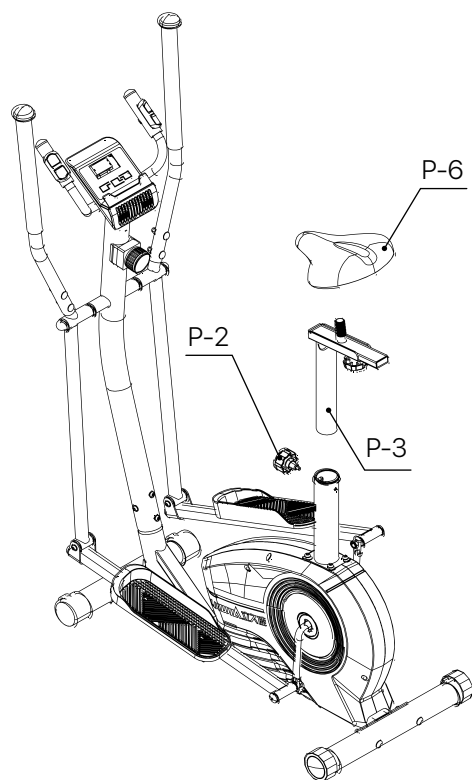
### ШАГ 9

- Возьмите консоль A из упаковки. Используйте крестовую отвертку с комбинированного ключа L-20, чтобы снять винты M512×4pcs с консоли A.
- Подсоедините открытые провода на задней части консоли A к проводам в стойке C поочередно.
- Как показано на рисунке: разместите соединённые провода в отверстии стойки C, совместите консоль с отверстием стойки C и закрепите её ранее установленными винтами M512×4pcs.



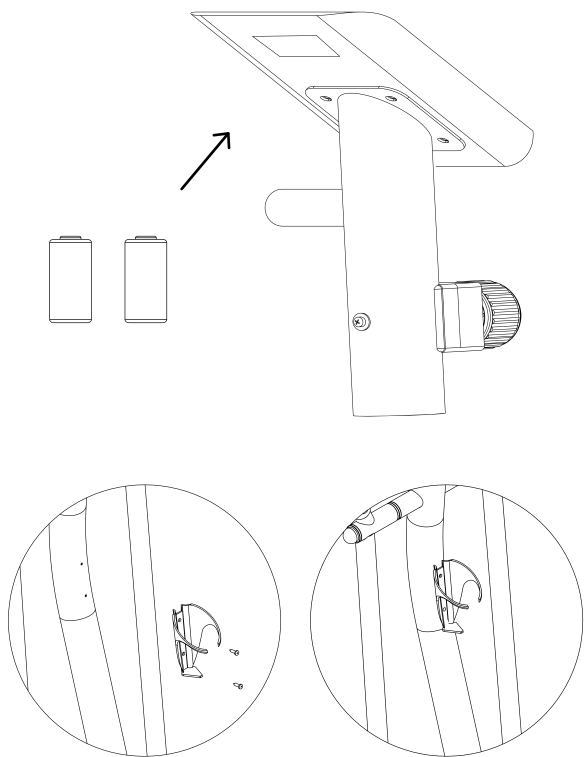
#### ШАГ 10

- Достаньте втулку стойки сиденья P из упаковки и снимите предварительно установленные винты F-17, F-19, F-20 на раме F для подготовки.
- Как показано на рисунке: совместите стойку сиденья с отверстием на раме и используйте шестигранный ключ F-17, F-19 и F-20 для затяжки.



#### ШАГ 11

- Достаньте ручку фиксатора P-2, седло P-6 и стойку сиденья P-3 из упаковки, как показано на рисунке: вставьте стойку сиденья P-3 в фиксированное отверстие рамы и отрегулируйте на соответствующую высоту.
- Совместите ручку фиксатора P-2 с соответствующим положением отверстия и шкалой на стойке сиденья P-3 и затяните ручку фиксатора P-2.
- Достаньте седло P-6, отрегулируйте под нужный угол и направление и закрепите с помощью комбинированного ключа L-20.



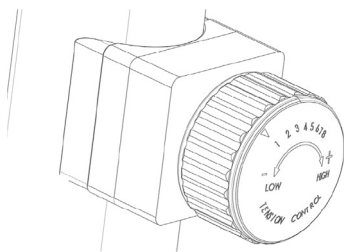
## ШАГ 12

- Снимите крышку батарейного отсека под консолью, установите батарейки (AAA) в отсек в соответствии с направлением, закройте крышку батарейного отсека обратно — после этого консоль А загорится.
- Достаньте держатель для бутылки С-8.
- Снимите предварительно установленные винты С-9 на стойке и используйте их, чтобы закрепить держатель для бутылки на стойке с помощью комбинированного ключа L-5.
- Сборка всего эллиптического тренажёра завершена.

Убедитесь, что все установки завершены в соответствии с вышеуказанными требованиями, и проверьте, что ничего не упущено перед использованием.

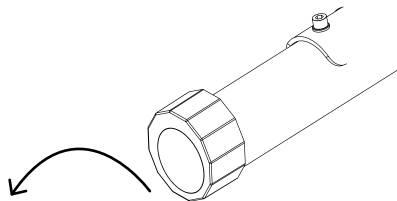
### Регулировка нагрузки

Вы можете регулировать сопротивление при езде (нагрузку), вращая регулятор нагрузки на стойке.



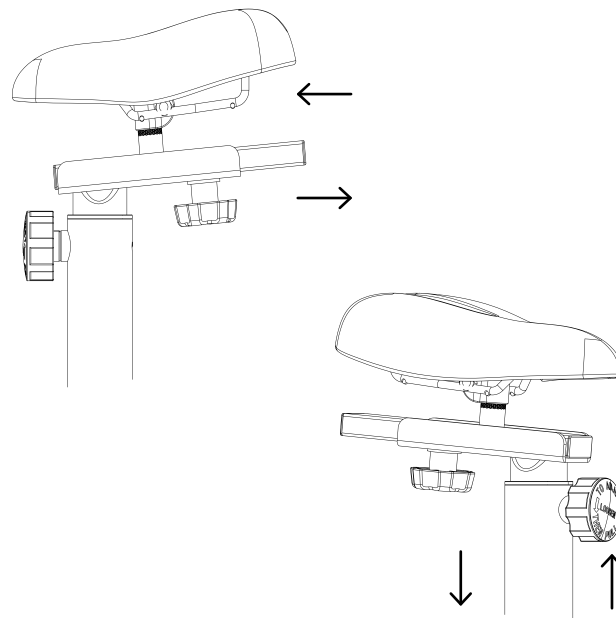
### Горизонтальная регулировка

Вы можете выровнять тренажёр по полу, используя регулировочный винт, расположенный на боковых сторонах переднего и заднего стабилизаторов.



### Регулировка сиденья

Вы можете отрегулировать расстояние сиденья от руля вперёд и назад с помощью ручки под сиденьем. Высоту можно регулировать с помощью вращающейся ручки.



# ЭКСПЛУАТАЦИЯ

## КОНСОЛЬ

Функция	Описание
SCAN	Переключение функций
TIME	00:00–99:59 минут
SPEED	0,0–99,9 км/ч (миль/ч)
DISTANCE	0,0–99,99 км (миль)
ODO	0,0–999,9 км (миль)
PULSE	40–240 уд/мин
CALORIES	0–999,9 ккал

## ФУНКЦИИ КНОПОК

Наименование	Описание
MODE	Выбор функции
RESET	Сброс всех данных
SET	Установка цели, начинается обратный отсчёт после нажатия «старт»

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Наименование	Описание
ON/OFF	При нажатии любой кнопки или при подаче сигнала консоль включается. Если в течение 4 минут не используется — автоматически выключается.
RESET	Удерживайте 3 секунды для сброса всех данных, кроме odo.
MODE	При мигающем индикаторе активируется режим автоматического сканирования. Нажмите ещё раз, чтобы зафиксировать на выбранной функции.

## ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

Наименование	Описание
TIME	Отображает время тренировки.
SPEED	Отображает текущую скорость.
DISTANCE	Отображает пройденное расстояние.
ODO	Отображает общий пробег.
PULSE	Показывает пульс при удержании сенсоров (результат через 5 секунд).
CALORIES	Отображает расход калорий.
SCAN	При мигающем индикаторе циклически показывает все параметры.

## УХОД, ХРАНЕНИЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

### Очистка

Регулярная очистка продлит срок службы эллиптического тренажёра. Регулярно удаляйте пыль, чтобы сохранить чистоту. Убедитесь, что кроссовки чистые, чтобы не занести внутрь тренажёра посторонние предметы.

### Обслуживание

Неисправные детали необходимо заменить немедленно, либо не используйте тренажёр до их замены. Особое внимание уделяйте деталям, которые быстрее всего изнашиваются.

## ГАРАНТИЯ

Компания Genai 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).

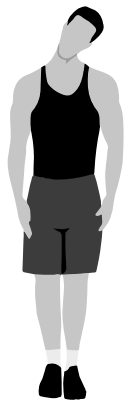
## РАЗМИНКА И УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

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	7 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Размеры изделия	1250×600×1560 мм