



Auf 100% Altpapier gedruckt!

Abb. ähnlich

Montageanleitung Hometrainer „GIRO S3“

Art.-Nr. 07689-360

Маңызды нұсқаулар

Жаттығу құрылғысын құрастыру және алғаш пайдалану алдында осы нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз. Онда қауіпсіздік техникасы, сондай-ақ құрылғыны пайдалану және оған техникалық қызмет көрсету бойынша маңызды нұсқаулар берілген. Осы нұсқаулықты сақтап қойыңыз — ол, мысалы, техникалық қызмет көрсету немесе қосалқы бөлшектерге тапсырыс беру кезінде қажет болуы мүмкін.

Өз қауіпсіздігіңіз үшін

- ⚠ **ҚАУІП!** ҚАУІП! Пайдаланушыларды (әсіресе балаларды) жаттығу кезіндегі ықтимал қауіптер туралы ескерту қажет.
- ⚠ **ҚАУІП!** Бұйымды құрастыру кезінде балаларды аулақ ұстаңыз (бала жұтып қоюы мүмкін ұсақ бөлшектер болады).
- ⚠ **ҚАУІП!** Жаттығу құрылғысын жөндеу, техникалық қызмет көрсету және тазалау кезінде міндетті түрде тор бейімдегішті розеткадан суырыңыз.
- ⚠ **ҚАУІП!** Жүрек соғу жиілігін бақылау жүйелері дәл болмауы мүмкін. Шамадан тыс жүктеме денсаулыққа қатты зиян келтіруі немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында басыңыз айналса немесе әлсіресеңіз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Құрылғыны тек мақсатына сай, яғни ересектерді физикалық жаттықтыру үшін пайдалануға болады.
- ⚠ **ҚАУІП!** Жаттығу құрылғысын басқа мақсатта пайдалану қауіпті және оған тыйым салынады. Дайындаушы жаттығу құрылғысын өзге мақсатта пайдалану салдарынан келтірілген залалға жауапты емес.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Осы нұсқаулықта берілген жаттығу нұсқауларын міндетті түрде орындаңыз.
- ⚠ **ҚАУІП!** Барлық электрспаптар жұмыс кезінде электромагниттік сәуле шығарады. Сәулелену деңгейі жоғары құрылғыларды (мысалы, мобилді телефондарды) қайықжайдың немесе басқару электроникасының жанына қоймаңыз, әйтпесе көрсеткіштер (мысалы, жүрек соғу жиілігі) қате болуы мүмкін.
- ⚠ **ҚАУІП!** Қуат кабелі қысылып қалмағанына немесе өтуге кедергі келтірмейтініне көз жеткізіңіз.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысы үйде қолдануға арналған.
- **ҚАУІП!** Жаттығу құрылғысы 230 В (50 Гц) желілік кернеуді қажет етеді. Қуат көзінің кабелін жерге тұйықталған сүңгімелі розеткаға қосыңыз.
- Жаттығу құрылғысын тек жиынтыққа кіретін Kettler қуат көзімен бірге пайдалану керек.
- Бірнеше ұялы розеткаларды пайдаланбаңыз! Қолданылатын ұзартушы сым қауіпсіздік талаптарына сәйкес болуы керек.
- Егер жаттығу құрылғысын ұзақ уақыт пайдаланбайтын болсаңыз, оның сүңгімелі ашаны розеткадан суырыңыз.
- Сіз соңғы қауіпсіздік стандарттарына сай жасалған құрылғыны пайдаланып жатырсыз. Өндіруші пайдаланушы жарақат алуы мүмкін қауіпті жерлерді болдырмауға немесе оларды жабуға күш салған.
- **ҚАУІП!** Жаттығу құрылғысын дұрыс емес жөндеу немесе конструкциясын өзгерту (түпнұсқа бөлшектерді алып тастау, рұқсат етілмеген бөлшектерді орнату және т.б.) пайдаланушыға қауіп төндіруі мүмкін.
- Зақымданған бөлшектер қауіпсіздік деңгейін төмендетіп, құрылғының қызмет мерзімін қысқартады. Осы себепті зақымданған не тозған бөлшектерді ауыстырып жүріңіз.

Құрылғыны қолдануға жарамды болғанға дейін пайдаланбаңыз. Егер бөлшектерді ауыстыру қажет болса, тек түпнұсқалық KETTLER қосалқы бөлшектерін пайдаланыңыз.

- Әр 1–2 ай сайын жаттығу құрылғысының барлық бөлшектерін, атап айтқанда бұрандалары мен сомындарын тексеріңіз. Бұл әсіресе отырғыш пен тұтқа бекітпелеріне қатысты.
 - Құрылғының ұзақ уақыт бойы қауіпсіз жұмысын қамтамасыз ету үшін оны тиісті маман жылына бір рет тексеріп, техникалық қызмет көрсетіп отыруы керек.
 - Жаттығуды бастамас бұрын, сізге осы құрылғымен жаттығуға болатынына сенімді болу үшін дәрігермен кеңесіңіз. Дәрігер шешіміне сәйкес жаттығу бағдарламасын құру қажет. Дұрыс емес жаттығу немесе шамадан тыс жүктеме денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін.
 - **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысымен осы нұсқаулықта сипатталмаған әрекеттерді орындау оны зақымдауы немесе адамдарға қауіп төндіруі мүмкін. Мұндай әрекеттерді тек KETTLER сервистік орталығының қызметкерлері немесе KETTLER компаниясы дайындаған мамандар ғана орындай алады.
 - Біз жаңа технологияларды қолдана отырып, өз өнімдеріміздің сапасын үнемі бақылап отырамыз. Осыған байланысты біз құрылғыға техникалық өзгерістер енгізу құқығын өзімізге қалдырамыз.
 - Егер күмәніңіз немесе сұрақтарыңыз болса, өз дилеріңізге хабарласыңыз.
 - Құрылғыны басқа заттардан қауіпсіз қашықтықта болатын орынға орнату керек. Оны өтетін жерлерге, жолдар мен есіктерге жақын орнатпаңыз. Қауіпсіз аймақ жаттығу алаңынан кемінде 1 м үлкен болуы керек.
 - Жаттығу құрылғысын тегіс және тұрақты жерге орнатыңыз.
 - Руль мен отырғышты жаттығу жасау барынша ыңғайлы болатындай етіп реттеңіз.
 - Бұйымды құрастыру кезінде қатайту моментінің ұсынылған мәндерін ($M = xx \text{ Нм}$) сақтаңыз.
 - Үйге арналған жаттығу құрылғысы DIN EN ISO 20957-1/DIN EN ISO 20957-5 стандарты бойынша HB класына сәйкес келеді. Тиісінше, ол терапиялық мақсатта қолдануға арналмаған. В және С класындағы жаттығу құрылғылары жоғары дәлдікті қамтамасыз етпейтінін ескеріңіз.
- 14 жастан асқан балалар және физикалық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар құрылғыны пайдалану мен қауіпсіздік нұсқаулармен мұқият танысып шыққаннан кейін ғана қолдана алады. Балалардың құрылғымен ойнауына жол бермеңіз. Тазалау мен техникалық қызмет көрсетуді балалар жасамауы керек.

Құрылғыны пайдалану

⚠ ҚАУІП! Тот басу қауіпіне байланысты құрылғыны ылғалды жерлерге жақын пайдалану ұсынылмайды. **Оған қоса, құрылғы бөлшектеріне сұйықтықтың (сусындар, тер және т.б.) тиюіне жол бермеңіз. Бұл тот басуға әкелуі мүмкін.**

- Құрастыру аяқталып, тиісті түрде тексерілгенге дейін жаттығу құрылғысын пайдалануға болмайтынын ескеріңіз.
- Алғашқы жаттығу алдында құрылғының барлық функцияларымен және оны теңшеу мүмкіндіктерімен танысып шығыңыз.
- Жаттығу құрылғысы тек ересектерге арналған және онымен балалар ешқашан ойнамауы тиіс. Есіңізде болсын, балалардың ойынға деген құмарлығы мен қызу қандылығына байланыс көптеген күтпеген жағдайлар туындауы мүмкін, алайда оның салдары үшін дайындаушы жауап бермейді. Дегенмен, егер балаңызға жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етсеңіз, оған тиісті нұсқау беріп, қадағалаңыз.
- Егер құрылғы жұмысы кезінде сермер жақтан тыныш шу естілсе, ол құрылғы жұмысына ешқандай әсер етпейді. Педальды артқа айналдыру кезінде техникалық себептерге байланысты шу шығады, оны ақау деп түсінбеңіз.

Орнату нұсқаулары

- ⚠ ҚАУІП!** Жаттығу орнындағы қауіптерді азайтыңыз, мысалы, құрал-саймандарды әр жерде қалдырмаңыз. Қаптаманы қауіп төндірмейтіндей етіп бүктеп қойыңыз. Пленка мен полиэтилен пакеттерді балалардың қолы жетпейтін жерде сақтау керек. Ойнап басқа киген жағдайда тұншығып қалу қаупі бар!
- Жеткізілім жиынтығы түгел (бақылау тізімін қараңыз) және бүтін екенін тексеріңіз. Егер арыз-шағымыңыз болса, дилерге хабарласыңыз.
 - Сызбаларды мұқият қарап шығып, құрылғыны суреттерде көрсетілген ретпен құрастырыңыз. Іс-әрекеттер реті жеке суреттерде көрсетілген.
 - Құрылғыны дұрыс орнату керек. Оны ересек адам орындауы тиіс. Егер күмәніңіз болса, мұндай нәрсені жақсы білетін адамнан көмек сұраңыз.
 - **ҚАУІП!** Жаттығу орнындағы қауіптерді азайтыңыз, мысалы, құрал-саймандарды әр жерде қалдырмаңыз. Қаптаманы қауіп төндірмейтіндей етіп бүктеп қойыңыз. Пленка мен полиэтилен пакеттерді балалардың қолы жетпейтін жерде сақтау керек. Ойнап басқа киген жағдайда тұншығып қалу қаупі бар!

Бөлшектерге тапсырыс беру, 40–41 бет

Қосалқы бөлшектерге тапсырыс беру кезінде тауардың толық нөмірін, қосалқы бөлшек нөмірін, қажетті саны мен құрылғының сериялық нөмірін көрсетіңіз.

Тапсырыс үлгісі: толық № 07628-920 / қос. бөл. № 68009054 / 1 д./ сериялық нөмірі:Құрылғыны болашақта тасымалдау үшін оның зауыттық қаптамасын сақтап қойыңыз.

Тауарды қайтару тек келісім бойынша және қауіпсіз қаптамада, мүмкіндігінше зауыттық картон қорапта жүзеге асырылады. Ақауды не зақымды егжей-тегжейлі сипаттау қажет!

- Тұрақты тазалау, күту және техникалық қызмет көрсету үшін KETTLER жаттығу құрылғыларына техникалық қызмет көрсету жиынтығын пайдаланыңыз (артикул нөмірі 07921-000). Сіз оны мамандандырылған спорт тауарлары дүкенінен сатып ала аласыз.
- Құрылғы магниттік тежегіш жүйесімен жабдықталған. Тежегіш жүйесін теңшеуге болады.
- Спорттық жаттығу құрылғысы — педальдың айналу жиілігіне байланысты жұмыс істейтін құрылғы.
- **Құрылғы корпусына немесе электроникасына сұйықтықтың енуіне жол бермеңіз. Бұл терге де қатысты!**
- Құрылғыны әр қолданар алдында барлық бұрамалы және істікшелі қосылыстардың, сондай-ақ тиісті сақтандырғыш құралдардың бүтіндігі мен беріктігін тексеріңіз.
- Жаттығу кезінде ыңғайлы (спорттық) аяқ киім киіңіз.
- Жаттығу жасап жатқан адамға ешкім жақындамауы керек.

- Әр орнату кезеңіне қажетті материалдар тиісті суретте көрсетілген. Материалдарды дәл суретте көрсетілгендей жинаңыз. Барлық қажетті құрал-саймандарды шағын бөлшектер салынған пакеттен табасыз.
- Бөлшектерді мықтап бұрамай тұрып, олардың дұрыс орнатылғанын тексеріңіз. Алдымен өздігінен бөгелетін сомындарды қатайғанша қолмен бұраңыз, содан кейін оларды сомын кілтімен дұрыстап бұраңыз. Орнатуды аяқтаған кезде барлық бұрамалы қосылыстардың беріктігін тексеріңіз. Назар аударыңыз: бұрап алынған бөгеткіш сомындар қайта пайдалануға жарамсыз болып қалады (бекіткіштің сынуына байланысты) және оларды ауыстыруға тура келеді.
- Біз өндірістік және техникалық себептерге байланысты компоненттерді (мысалы, құбыр бітеуіштерін) өзіміз алдын ала құрастырамыз.
- Бұл нұсқаулықты www.kettler.de сайтынан да жүктеп алуға болады

Маңызды: бір-біріне бұрама арқылы біріктірілетін бөлшектер бекітпе материалдарсыз жеткізіледі. Егер сізге тиісті бекітпе материалдары қажет болса, тапсырысқа **«Бекітпе материалымен бірге»** деп жазыңыз.

Кәдеге жаратуға қатысты нұсқау

KETTLER бұйымдары қайта өңдеуге және қайта пайдалануға жарамды. Қызмет мерзімі аяқталғаннан кейін құрылғыны жергілікті қабылдау пунктіне тапсыру арқылы оны дұрыс кәдеге жарату керек

«Спортмастер Казахстан» ЖШС

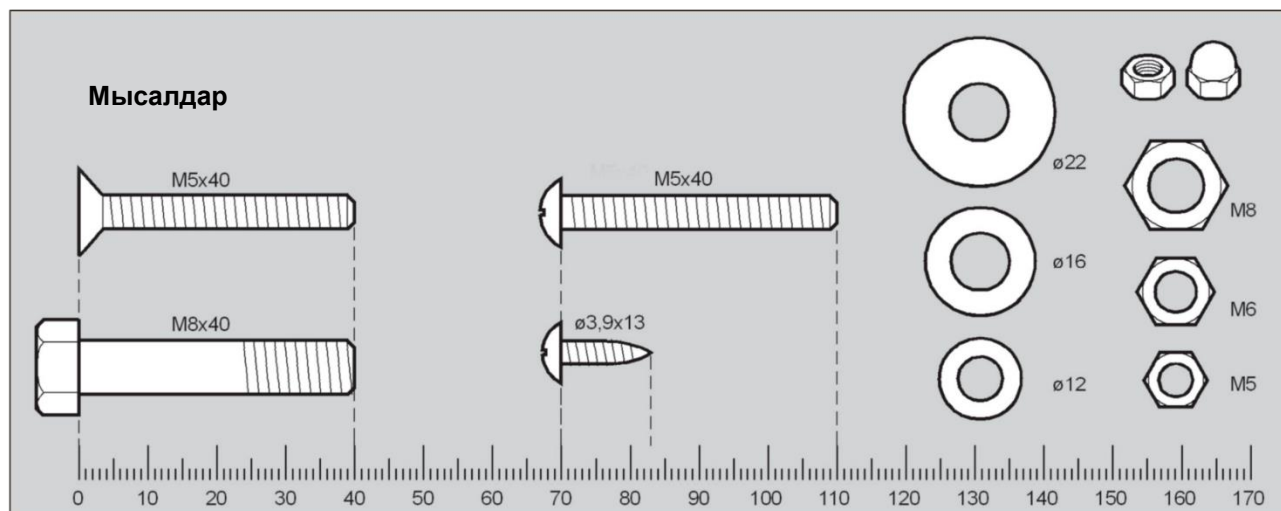
117437, Мәскеу қ.

☎ +7 495 77 7-777-1

Миклухо-Маклай к-сі, 18-үй, 2-корп., 102-бөлме

www.kettler.ru

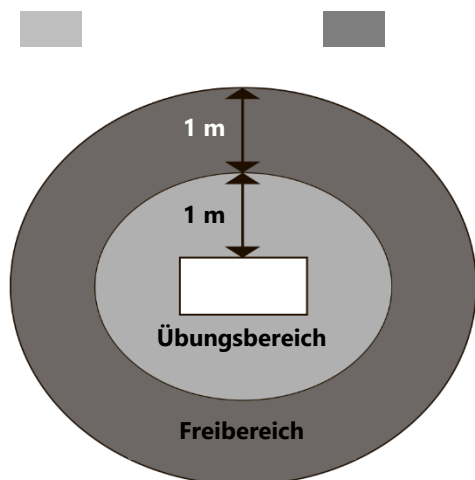
Бекітпе материалдар өлшемдері



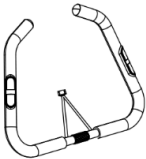
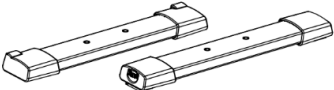
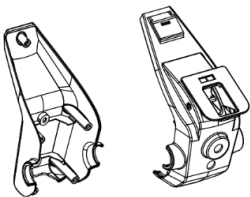
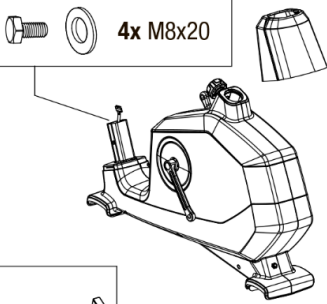
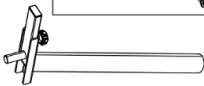
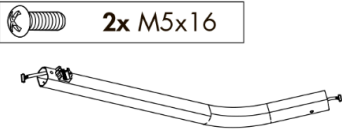
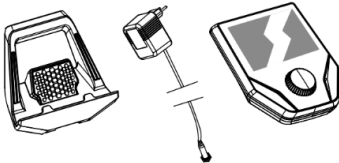
Қажетті құрал-сайман жеткізілім жиынтығына кірмейді.



Жаттығу орны / бос орын



Бақылау тізімі

	Stck.
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

41



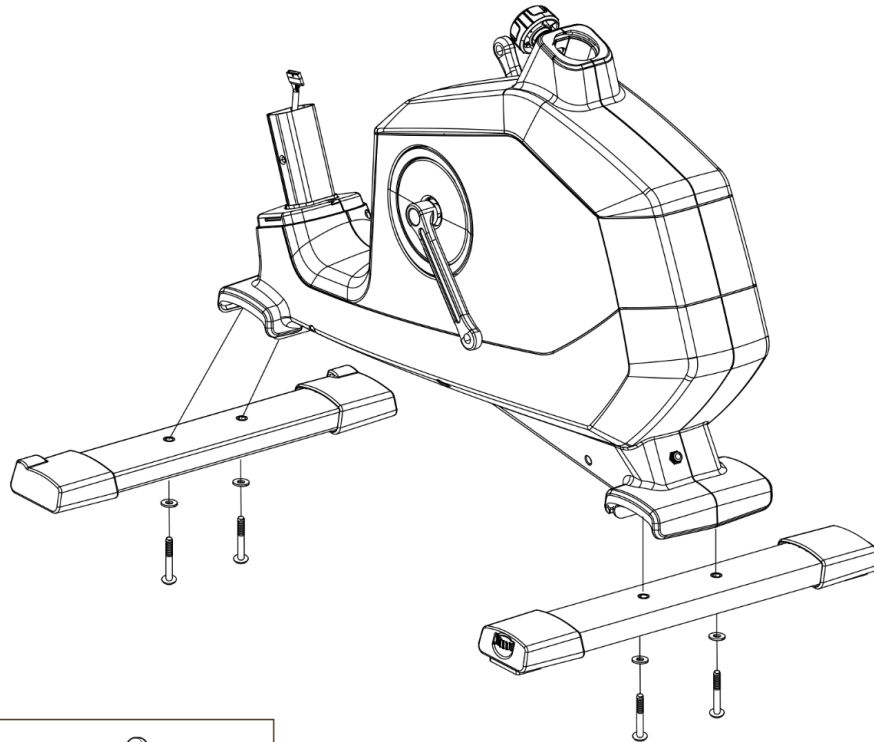
Pos. 34

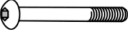
		1
		1
	M 8x60	4
	M 7x30	1
	ø 7	2
	ø 8x19	4
	ø 7	2
	ø 7x35	1
	9x30	4
	9x16	1



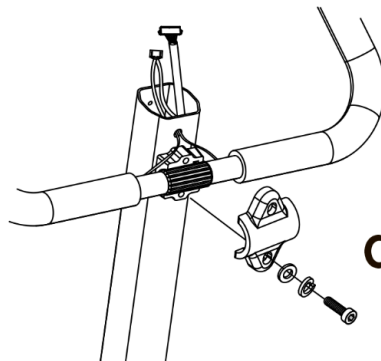
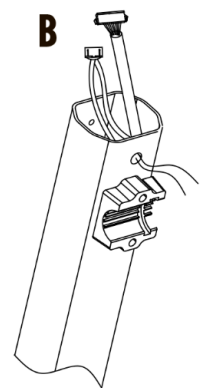
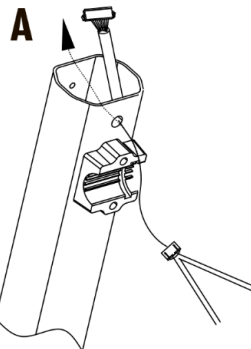
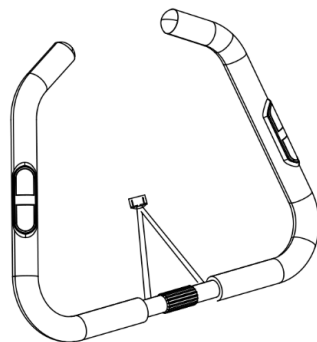
**Бұрандалы
қосылыстарды
уақытылы тексеріп
жүріңіз.**

1



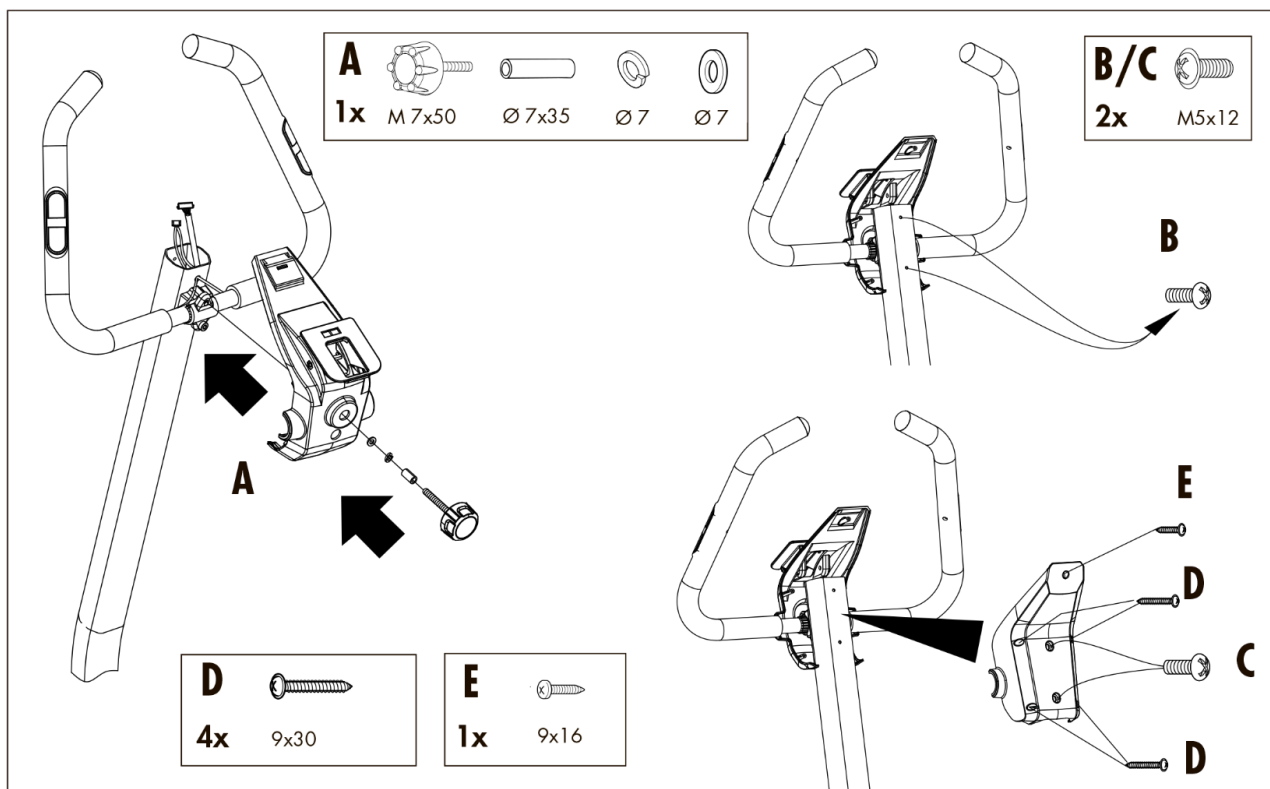
M 8x60 = 25 Nm   Ø 8x19

2

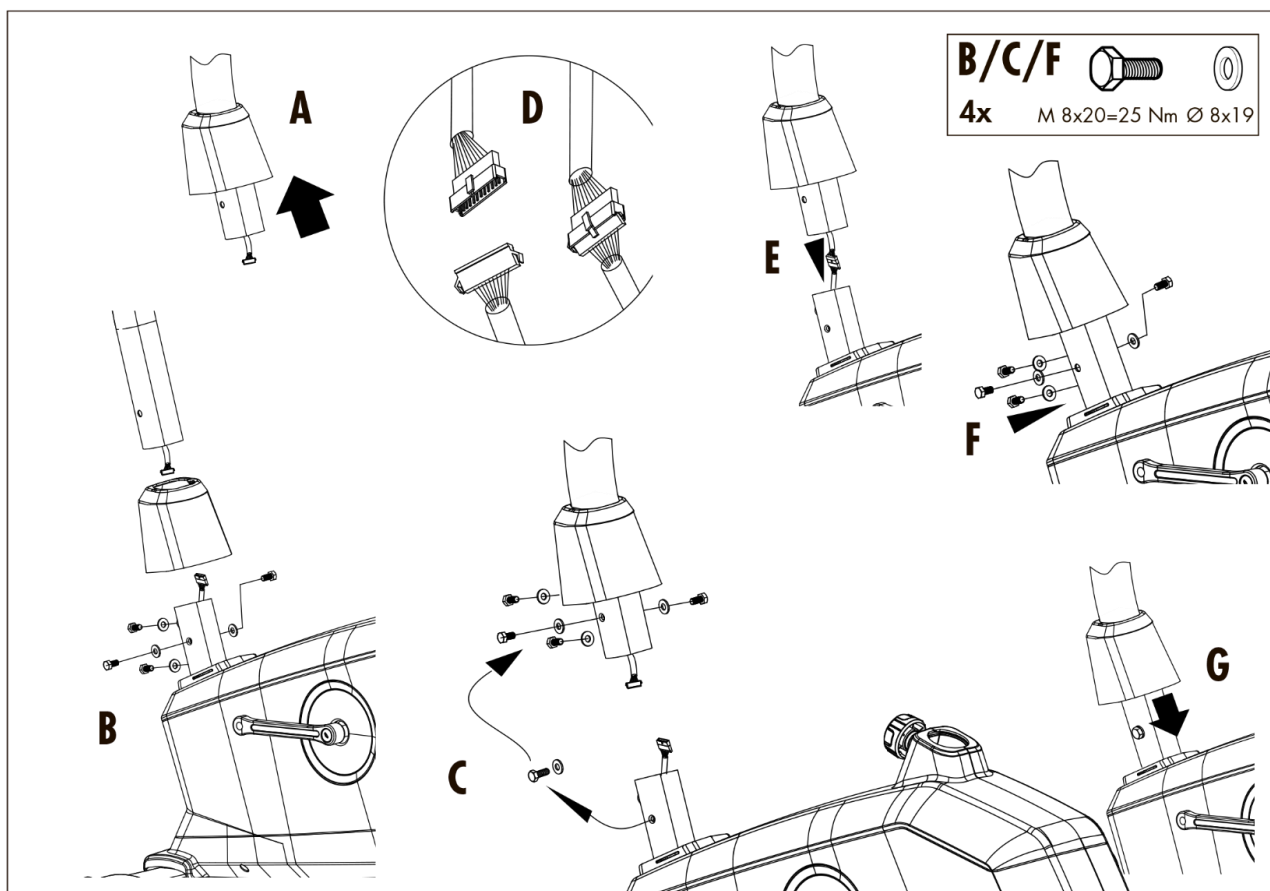


1x  M 7x30  Ø 7  Ø 7

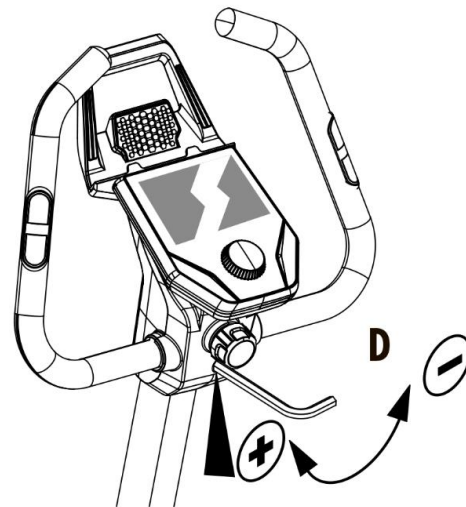
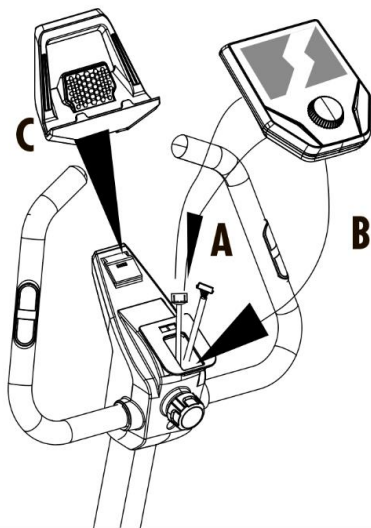
3



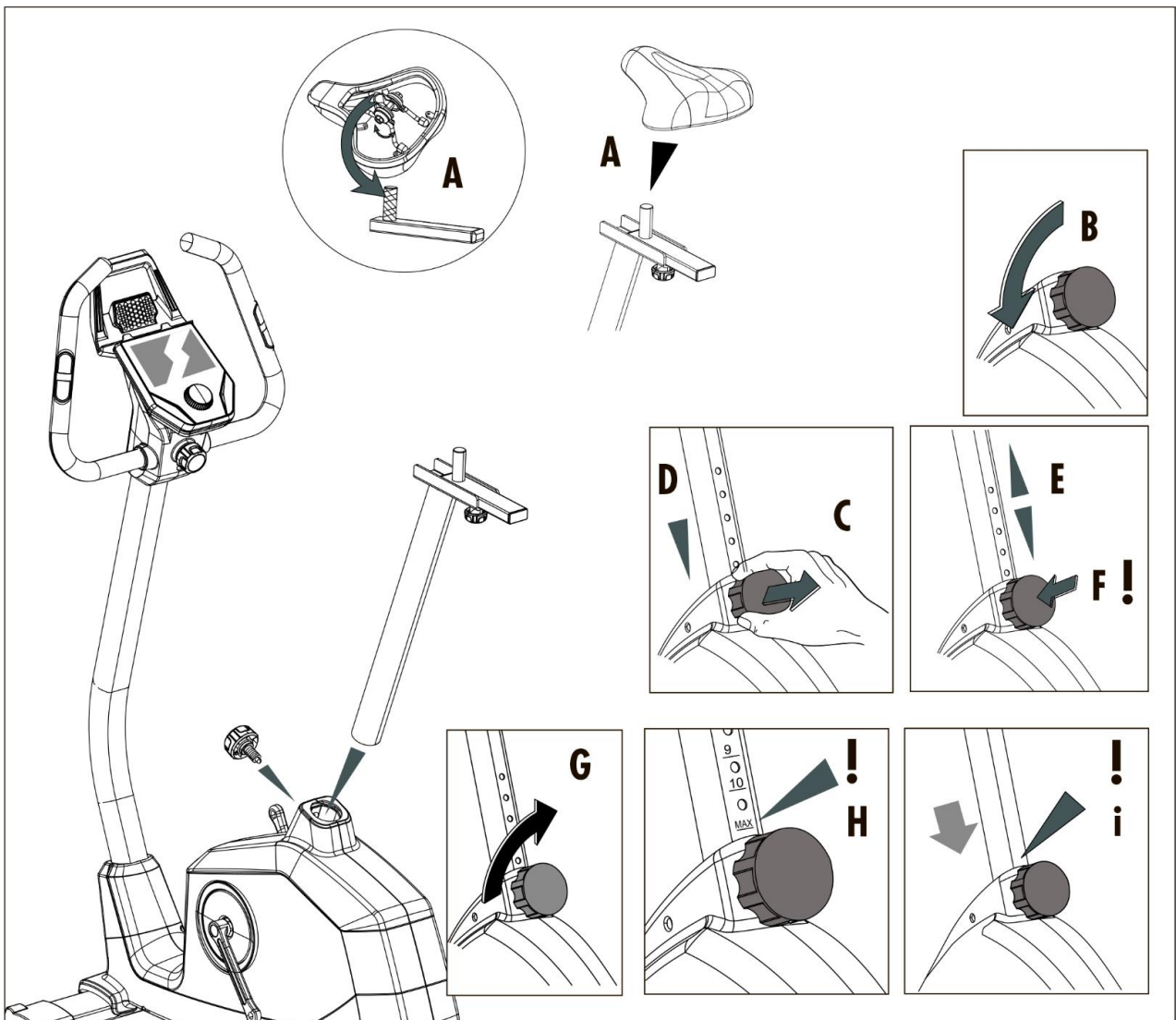
4

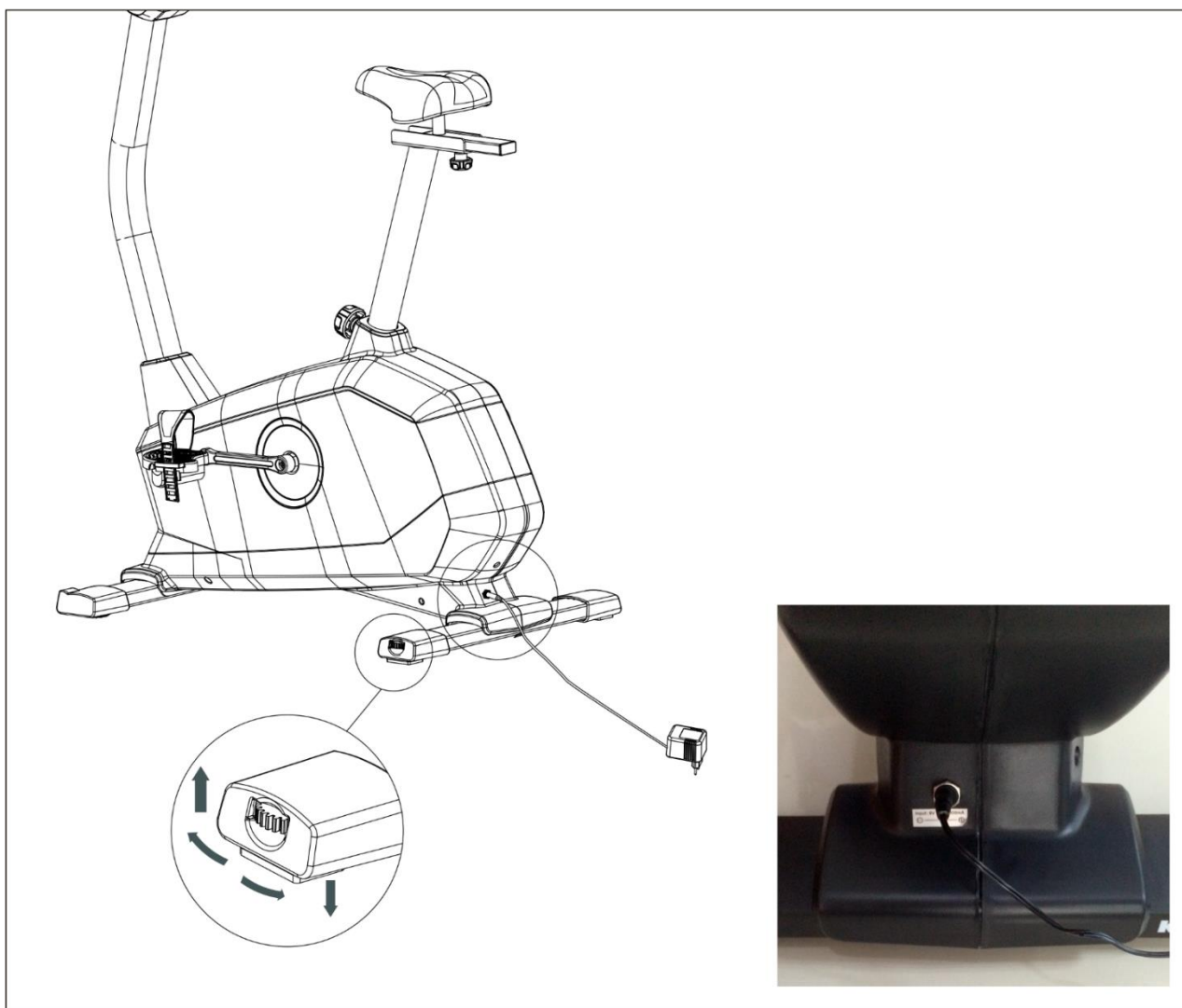
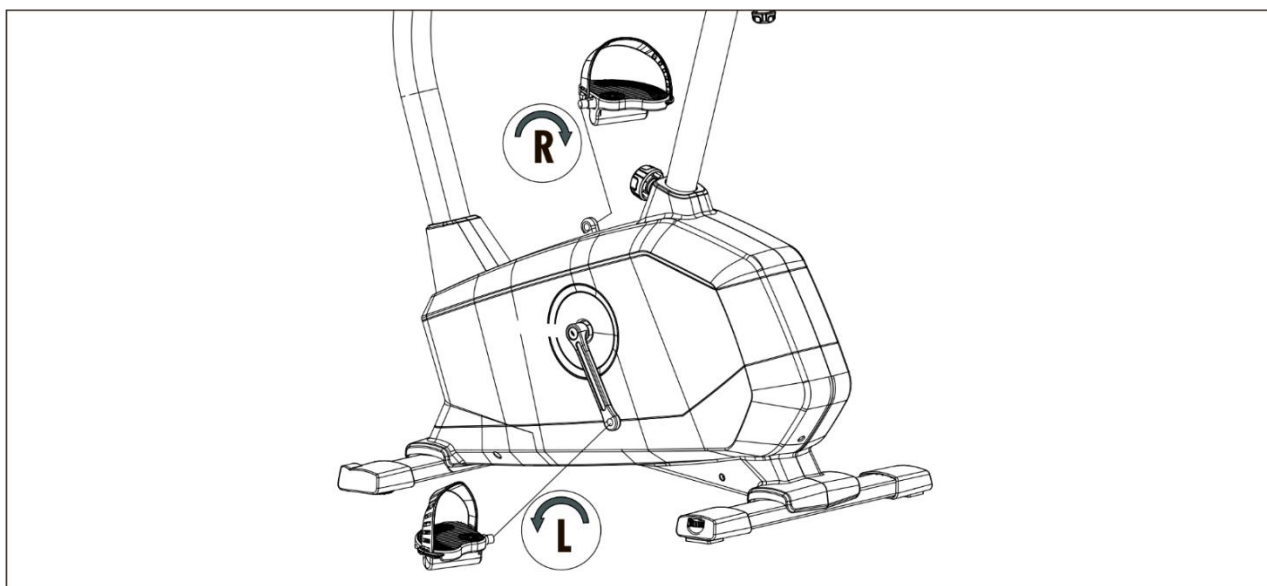


5

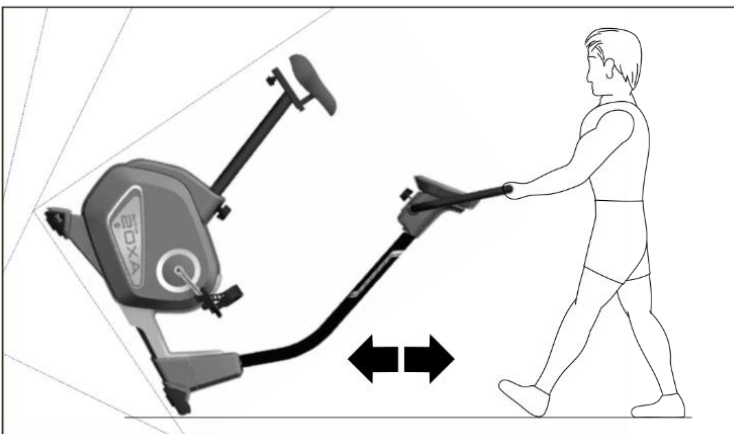
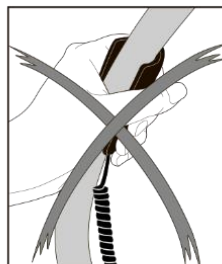
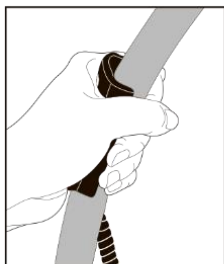
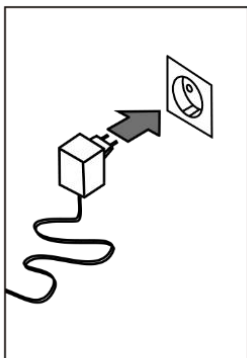


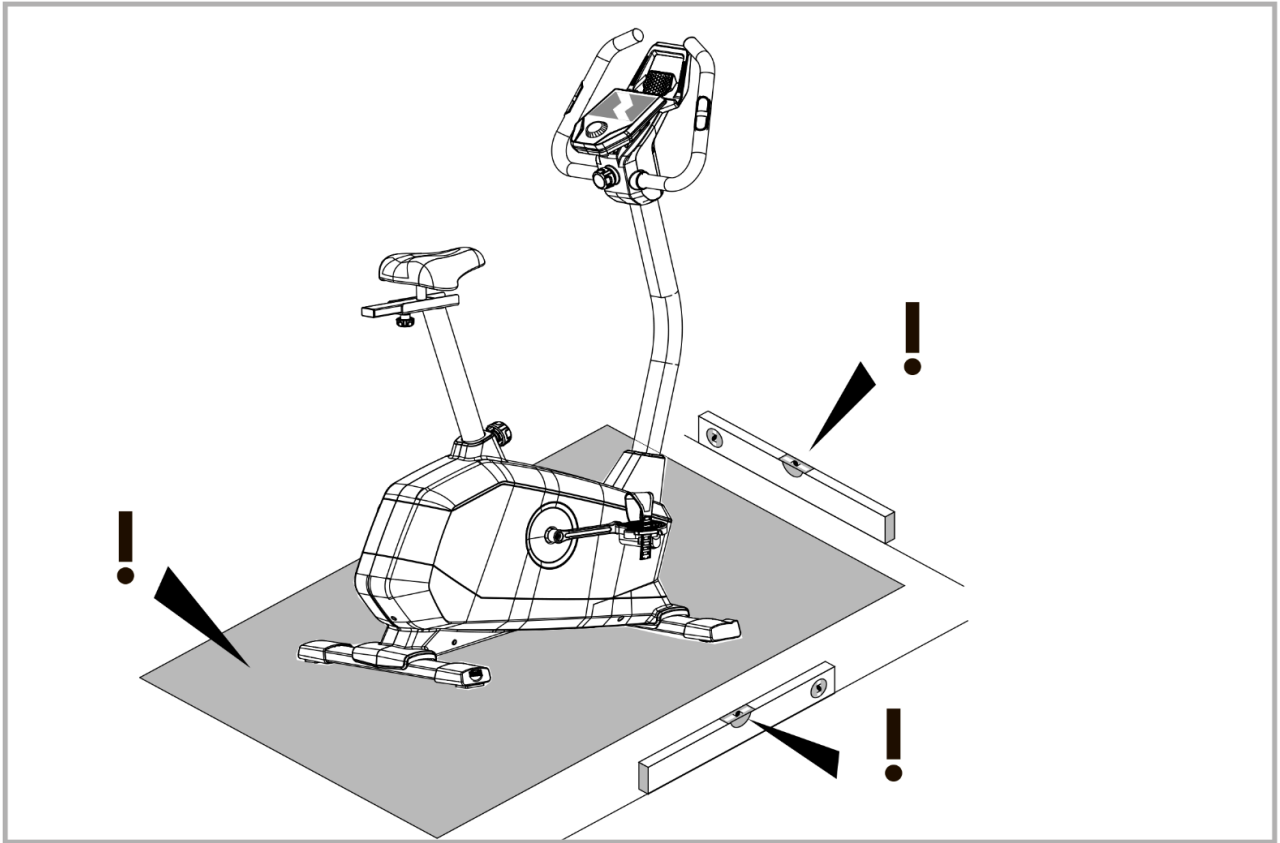
6





Қолдану нұсқаулары



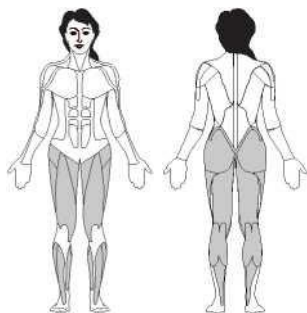


Hometrainer биометриялық веложаттығу құрылғысы

Веложаттығу құрылғысы — велосипед тебуді ұнататын және буындарға салмақ түсіргісі келмейтін жандарға арналған Аяқ шеңбер бойымен қозғалатын болғандықтан, табан, тізе және жамбас буындарына оңтайлы және қауіпсіз жүктеме түседі. Мұндай қозғалыстар майды кетіру мақсатында жүрек-қантамыр жүйесін мөлшерлі жаттықтыру үшін өте қолайлы, өйткені аталмыш жаттығу барысында денеге жүгірумен бірдей жүктеме түседі. Осы себепті веложаттығу құрылғысы тізе мен жамбас буындарына ауыр жүктеме түсіргісі келмейтін артық салмағы немесе физикалық проблемалары бар адамдар үшін де қолайлы. Қажетті жүрек соғу жиілігінде жаттығу үшін кеудебау тағу ұсынылады.

Артықшылықтар:

- жаттығу кезінде ыңғайлы отыру үшін құрылғыны эргономикалық реттеу мүмкіндігі;
- жүрек-қантамыр жүйесін жаттықтыруға және майды кетіруге арналған тамаша шешім;
- буындарға аз жүктеме түсіреді;
- артық салмақты және жаңадан келген фитнес әуесқойлары үшін де қолайлы;
- көп орын алмайды және оңай тасымалданады.



Энергия шығыны (ккал): сағатына шамамен 600
Майды кетіру: сағатына шамамен 48–54 г

Оңтайлы отырғыш қалпын орнату

Денені мінсіз қалыпта ұстау үшін дененің жоғарғы бөлігін сәл алға қарай еңкейту қажет. Егер арқаңыз ауыратын болса, руль бұрышын дененің жоғарғы бөлігі тік күйде



болатындай етіп орнатыңыз. Осы қалыпта отырған кезде, омыртқа мен буындарға аз салмақ түседі.

Отырғыш биіктігі

Алдымен отырғышты өзіңізге ыңғайлы биіктікке орнатыңыз. Отырғыш биіктігі ыңғайлы болуы үшін тізе бүгілген кезде өкше педальға тиіп тұруы қажет. Оған қоса, педальдарды айналдыру кезінде тізе толық жазылмауы тиіс. Осының арқасында жаттығу табанға, тізеге және жамбас буынына ауыр жүктеме түсірмейді.



Отырғыш пен руль арасындағы қашықтық

Веложаттығу құрылғысының отырғышын бойлық бағытта да реттеуге болады (модельге байланысты). Ол үшін отырғыш астындағы бұранданы босатып, денебітіміңізге қарай отырғышты алға немесе артқа жылжытыңыз.

Руль еңістігі

Веложаттығу құрылғысы рулінің еңіс бұрышын реттеуге болады. Қайықжай астындағы бұранданы босатып, оны қажетті күйге орнатыңыз. Содан кейін руль мықтап бекітілгенше бұранданы қатайтыңыз!



Жаттығу нұсқалары

Сан мен бөксе бұлшықеттеріне жүктемені арттыру үшін педальды айналдырған кезде оған көбірек күш салыңыз. Санның артқы бөлігіндегі бұлшықеттерге түсетін жүктемені арттыру үшін ілмекті жоғары көтеру арқылы педальға қысымды күшейтіңіз.

Оған қоса, тауға қарай шыққан сияқты болу үшін педальдар кедергісін арттыруға болады. Мұндай жаттығулар кезінде аяқ бұлшықеттерінен бөлек, іш, арқа, дененің үстіңгі жағындағы және иық бұлшықеттері де іске қосалады.



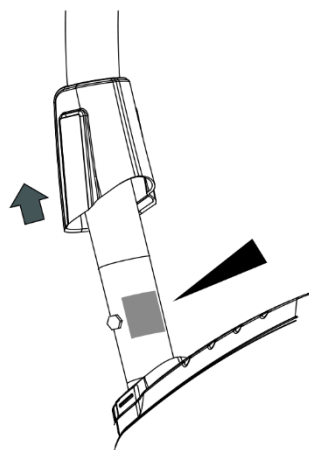
Жаттығу бойынша ұсынымдар

Жарақат пен бұлшықет ауырсынуын болдырмау үшін жаттығудан кейін жақсылап созылуды ұмытпаңыз.

Жаңадан бастаушыларға арналған төрт апталық веложаттығу құрылғысында жаттығу жоспары

	1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
Дүйсенбі	Төмен жүктемеде 15 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Төмен жүктемеде 20 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Төмен жүктемеде 30 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Төмен жүктемеде 30 минут жаттығу (4–6 деңгей)
Сейсенбі	Демалыс	Демалыс	Төмен жүктемеде 30 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Төмен жүктемеде 30 минут жаттығу (4–6 деңгей)
Сәрсенбі	Төмен жүктемеде 15 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Төмен жүктемеде 20 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Демалыс	Демалыс
Бейсенбі	Демалыс	Демалыс	Төмен жүктемеде 30 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Төмен жүктемеде 30 минут жаттығу (4–6 деңгей)
Жұма	Төмен жүктемеде 15 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Төмен жүктемеде 20 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Демалыс	Демалыс
Сенбі	Демалыс	Демалыс	Төмен жүктемеде 30 минут жаттығу (1–3 деңгей)	Төмен жүктемеде 30 минут жаттығу (4–6 деңгей)
Жексенбі	Демалыс	Демалыс	Демалыс	Демалыс

Нұсқау: жаттығудың бесінші аптасынан бастап жаттығу ұзақтығын арттырыңыз (мысалы, 40 минутқа дейін). Алтыншы аптада жеңіл интервалды жаттығуларды бастауға болады. Алғашқы 8 апта бойы жаттығу кезінде жүрек соғу жиілігін максималды жүрек соғу жиілігінің 75%-ынан асырмай, 60–65%-ында ұстаңыз.



Kettler GmbH
Hauptstrasse 28
D 59469 Ense Parsit
Nicht für therapeutische Zwecke
geeignet. Warnung! Dieses stationäre
Trainingsgerät ist nicht für Zwecke
mit hoher Genauigkeit geeignet.
07689-360
S/N 12 450340 C0501 0001
EN ISO 20957-1 /
EN ISO 20957-5, HB



Made in P.R.C. Max 130 kg

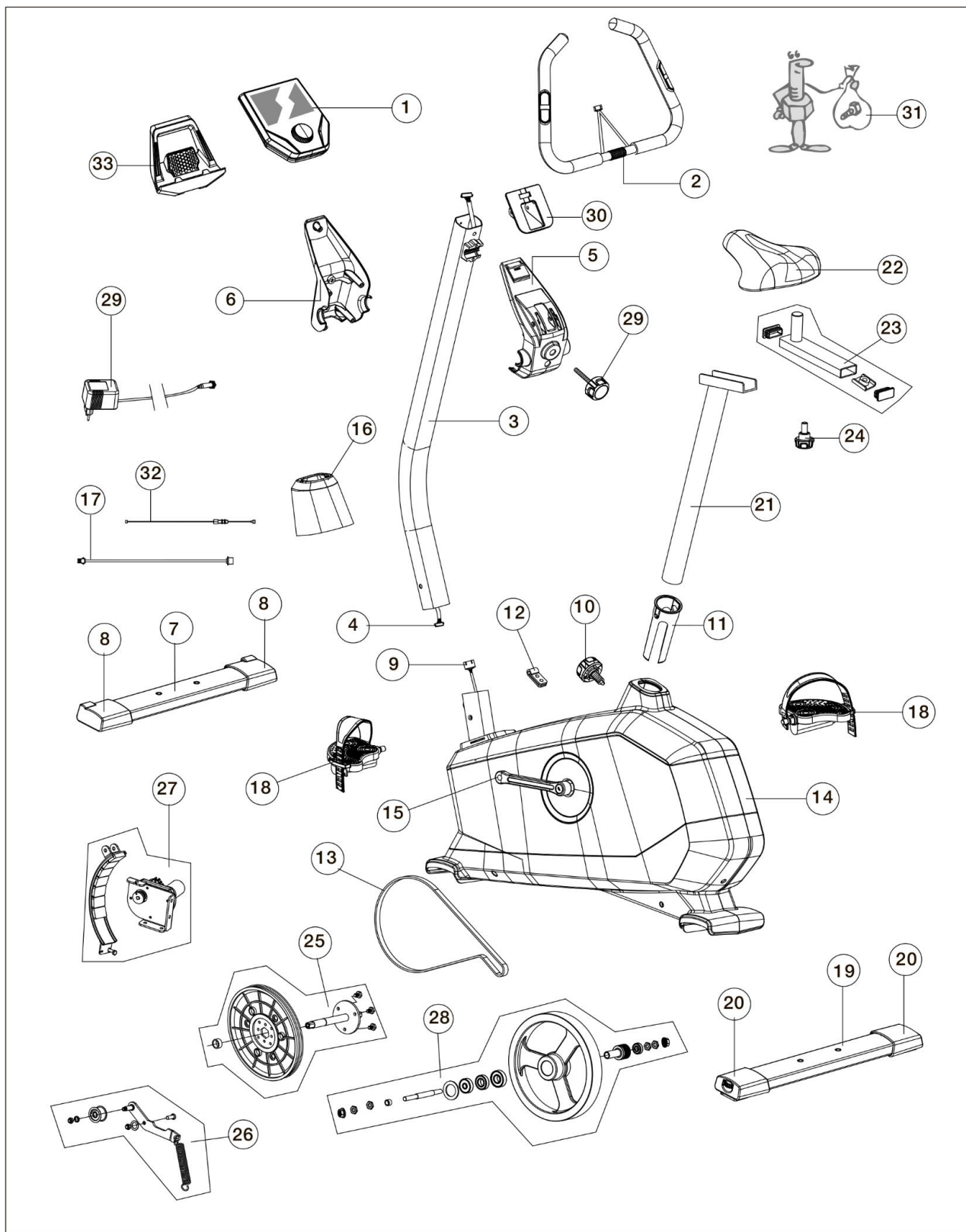
**Сериялық нөмірі бар зауыттық
тақтайша үлгісі**

**Қайта тапсырыс бергенде түстер өзгеше болуы мүмкін және ол
шағымданатын жағдай емес.**

Тапсырыс берілетін аксессуарлар (қосымша)

	140x80 cm 07937-200 220x110 cm 07929-400
---	--

Қосалқы бөлшектерге тапсырыс беру



Қосалқы бөлшектерге тапсырыс беру

		GIRO S3 07689-360
①	1x	68009856
②	1x	68009751
③	1x	68009776
④	1x	68009777
⑤	1x	68009778
⑥	1x	68009779
⑦	1x	68009762
⑧	1x	68009763
⑨	1x	68009780
⑩	1x	68009367
⑪	1x	68009011
⑫	1x	68009781
⑬	1x	68009049
⑭	1x	68009782
⑮	1x	68009369
⑯	1x	68009783
⑰	1x	68009784
⑱	1x	68009371
⑲	1x	68009764
⑳	1x	68009765
㉑	1x	68009298
㉒	1x	68009054
㉓	1x	68009374
㉔	1x	68009375
㉕	1x	68009785
㉖	1x	68009056
㉗	1x	68009057
㉘	1x	68009058
㉙	1x	68009376
㉚	1x	68009770
㉛	1x	68009786
㉜	1x	68009787
㉝	1x	68009756



KETTLER GmbH • Hauptstraße 28 D-59469 Ense-Parsit
www.kettler.de