



CLEAR FIT

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

АЭРОБАЙК

**CLEAR FIT
CROSSPOWER
CS 1000**

УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

Благодарим Вас за то, что отдали предпочтение оборудованию нашей марки. Наша команда работала над тем, чтобы при использовании оборудования вы получили много приятных моментов и ваши тренировки были полезными и интересными. Наше оборудование разработано в соответствии с высокими требованиями качества, функциональности и проходит многоступенчатое тестирование. Мы уверены, что Вы будете довольны приобретением и данная модель удовлетворит все ваши требования.

Перед началом эксплуатации оборудования внимательно изучите настоящее руководство, в котором содержится важная информация, касающаяся Вашей безопасности, а так же рекомендации по правильному использованию и ухода за ним.



Если у вас возникли трудности со сборкой, настройкой, использованием нашего оборудования или пришло время проводить регулярное техническое обслуживание, просим вас связаться с официальным сервисным центром SUNNY FITNESS:



СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ.....	4
СБОРКА.....	6
РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКАМ.....	12
ОБЗОР КОНСОЛИ.....	13
РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ.....	25
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД.....	27
ВЗРЫВ СХЕМА.....	28
ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ.....	30
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.....	32

ВАЖНО!!

Перед использованием устройства внимательно и полностью прочитайте данную инструкцию. Технические характеристики и описание конкретной модели тренажера могут отличаться от приведенных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления. Актуальную версию руководства по эксплуатации можно скачать на сайте clear-fit.ru.

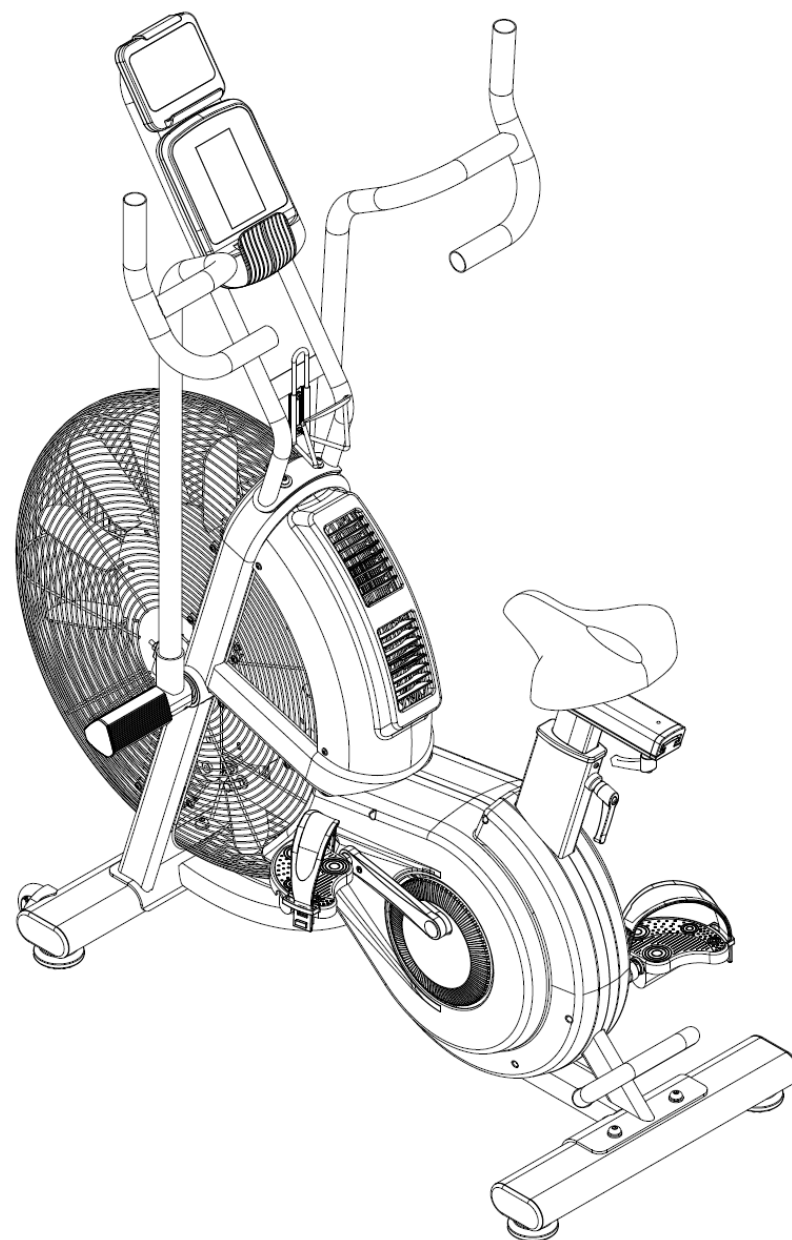
ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Тренажеры CLEAR FIT разработаны специально для удобных и эффективных тренировок в домашних условиях. Относительно небольшие габариты тренажеров этой серии не создадут неудобства в Вашем доме, и при этом в любую погоду у Вас под рукой будет тренажер, предоставляющий возможность провести легкую пробежку или полноценную тренировку на выносливость. Регулярные тренировки помогут значительно улучшить Ваше здоровье, самочувствие, физическую форму и настроение, что позволит повысить общий уровень качества Вашей жизни. Независимо от того, поставили ли Вы перед собой цель подготовиться к соревнованиям или просто наслаждаться здоровой жизнью, наши тренажеры, разработанные по новым технологиям, помогут Вам достичь любой цели.

Обязательно прочитайте инструкцию по технике безопасности перед использованием тренажера!

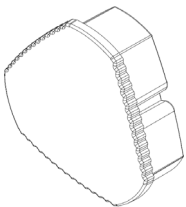
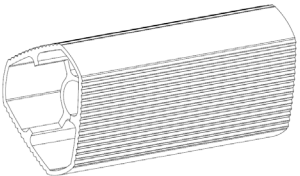
1. Данный тренажер предназначен только для домашнего, а не для коммерческого использования.
2. Внимательно прочитайте данное руководство и всю сопроводительную литературу перед использованием тренажера.
3. Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных. Не оставляйте без присмотра детей, если они находятся в той же комнате, где стоит тренажер. Тренажер – это не игрушка, поэтому родители и воспитатели не должны забывать о естественном для детей желании играть, что в свою очередь может привести к некорректному использованию тренажера и травмам.
4. Если детям разрешается пользоваться тренажером, тренировки должны проводиться под постоянным наблюдением взрослых.
5. Поместите тренажер на ровную поверхность, вокруг тренажера обеспечьте свободное пространство, чтобы не ограничивать движения во время занятий. Не используйте тренажер на улице, вблизи водоемов при повышенной влажности и значительных перепадах температуры.
6. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов.
7. В тренажере есть движущиеся части. В целях безопасности следите, чтобы во время тренировки никто не находился поблизости, особенно дети.
8. Никогда не задерживайте дыхание во время тренировки. Вы должны дышать ровно в соответствии с темпом и уровнем нагрузки тренировки, которую Вы выбрали.
9. Не забывайте об отдыхе в промежутках между тренировками, он способствует повышению мышечного тонуса. Начинаящим рекомендуется заниматься дважды в неделю и постепенно увеличивать количество тренировок до 4 – 5 раз в неделю.
10. Перед тренировкой не забудьте снять все украшения, включая кольца, цепочки и броши.
11. Во время занятий на тренажере надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду, так как она может попасть в движущиеся части тренажера.
12. Протирайте тренажер после каждого использования. В целях Вашей безопасности делайте полную проверку тренажера каждые 2-3 недели.
13. При поломке тренажера незамедлительно обратитесь в сервисный центр. Не пытайтесь отремонтировать тренажер самостоятельно.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Комплектующие:

 23	 22	 24
 A	 B	 C
 D		

№	Наименование	Описание	Кол-во		№	Наименование	Описание	Кол-во
23	Болт		2		В	Шестигранный ключ		1
22	Торцевая крышка педали		2		С	Шестигранный ключ		1
24	Алюминиевая подставка		2		Д	Гаечный ключ		1
А	Шестигранный ключ		1					

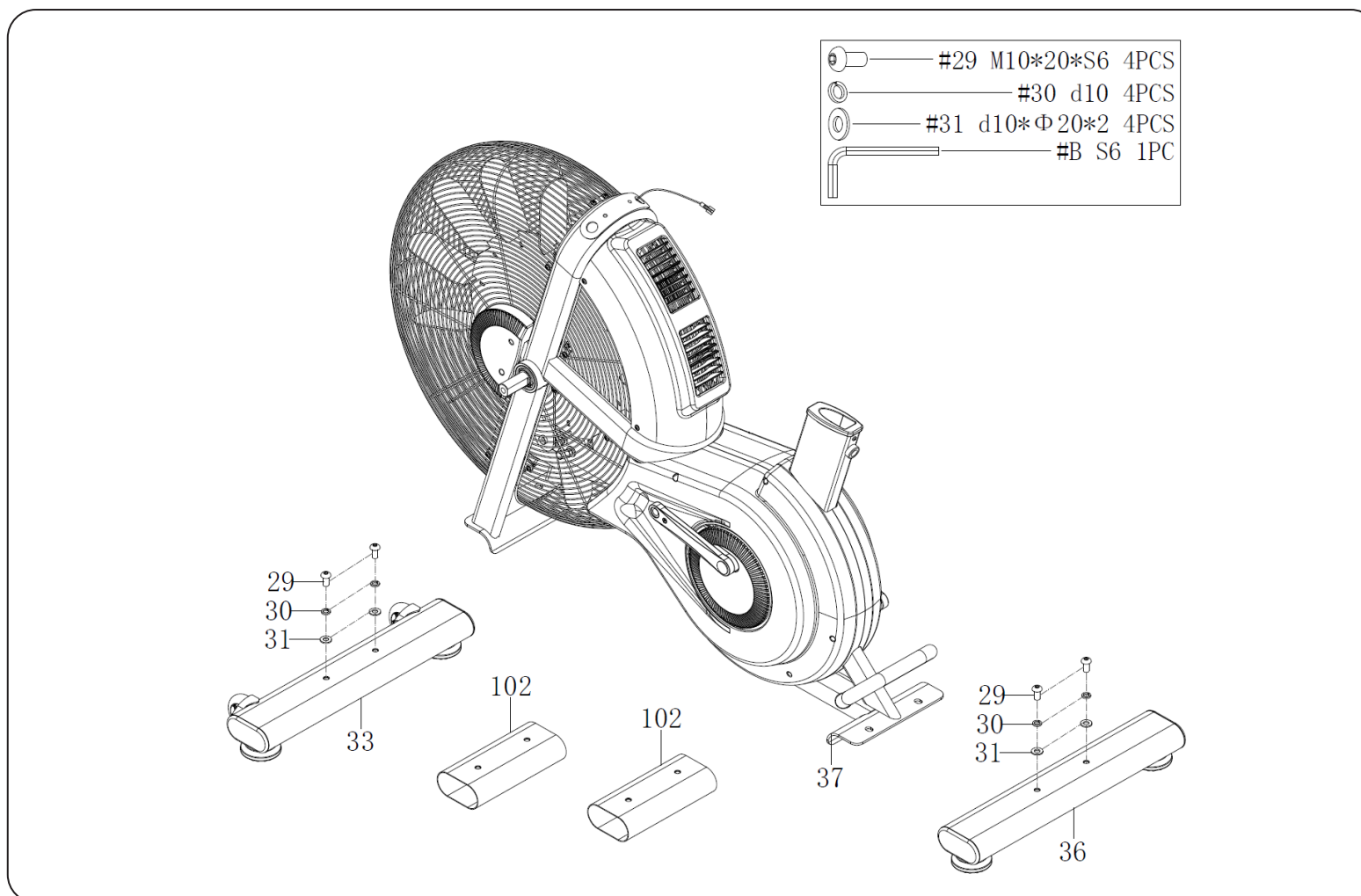
ВНИМАНИЕ!!

Часть крепежа может быть уже установлена в местах крепления, для удобства сборки.

Шаг 1

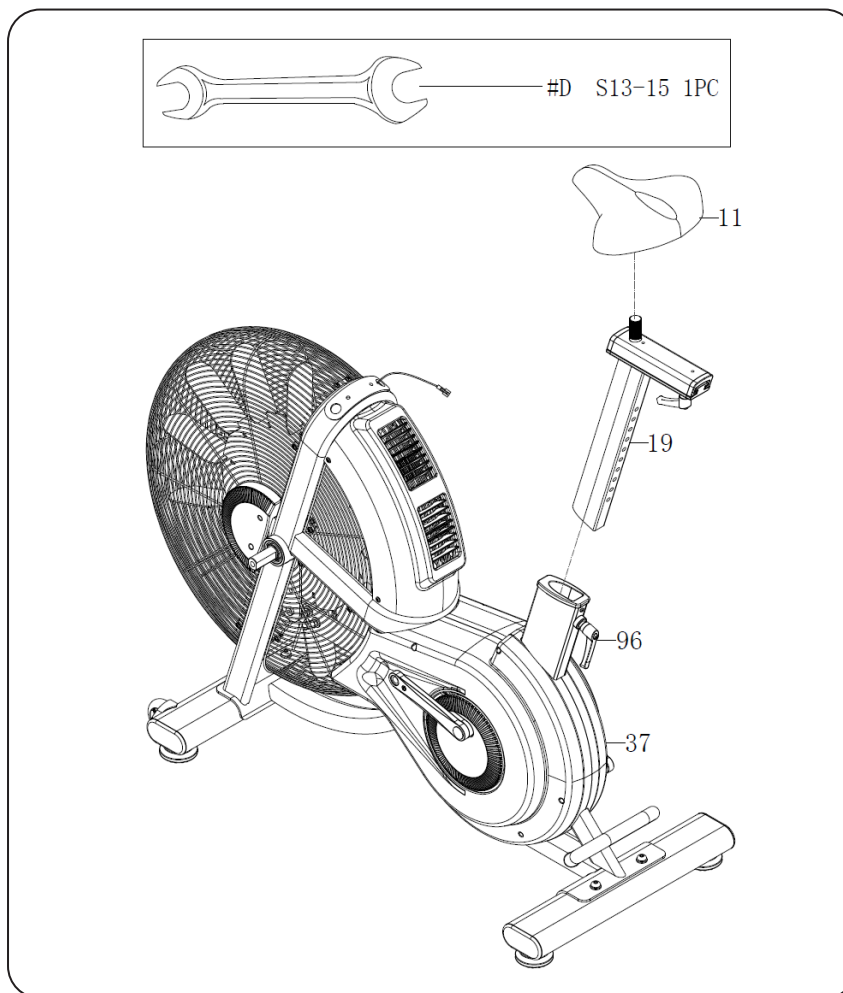
1. Снимите болты (29), пружинные шайбы (30), шайбы (31) и сальниковую трубку (102) с главной рамы (37) с помощью шестигранного ключа (B).

2. Прикрепите переднюю поперечную опору (33) и заднюю поперечную опору (36) к основной раме (37) с помощью болтов (29), пружинных шайб (30), шайбы (31) и ключа (B).



Шаг 2

1. Поверните ручку (96) против часовой стрелки. Вставьте стойку сиденья (19) в основную раму (37), поверните ручку (96) по часовой стрелке и зафиксируйте стойку сиденья (19).
2. Установите сиденье (11) на стойку сиденья (19), затем хорошо закрепите гаечным ключом (D).

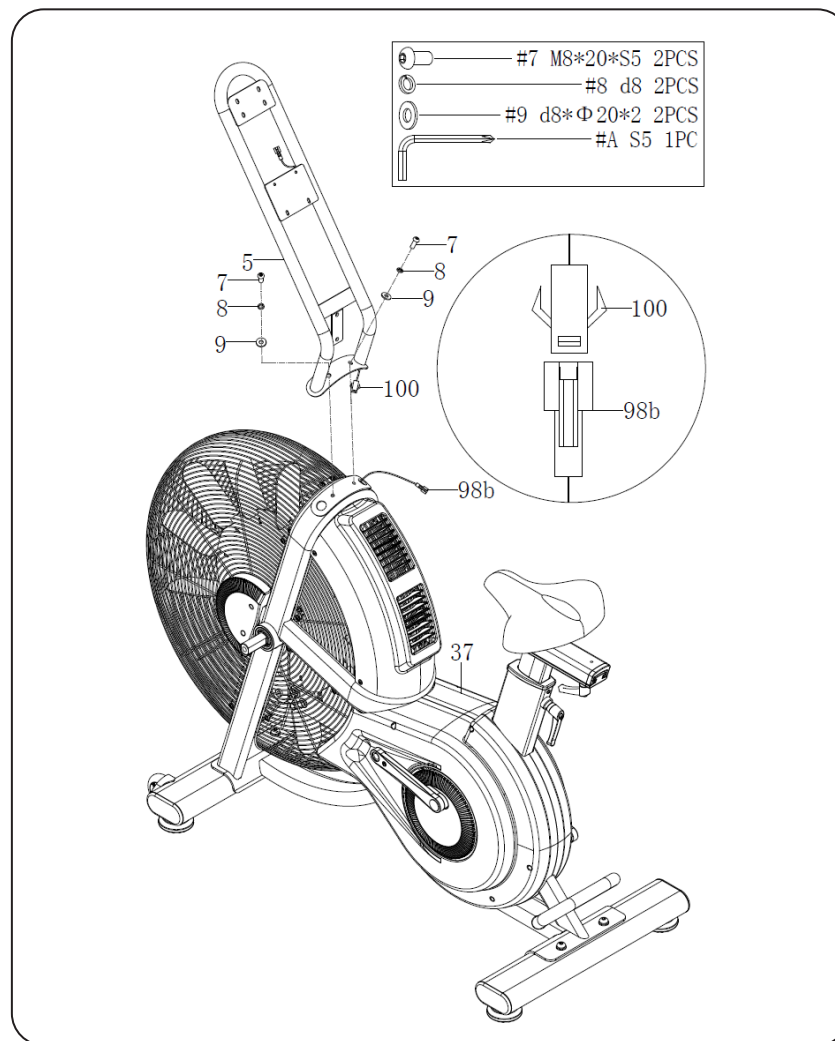


ВНИМАНИЕ!!

Во время сборки избегайте пережатия провода стойки консоли.

Шаг 3

1. Снимите болты (7), пружинные шайбы (8) и шайбы (9) с основной рамы (37) с помощью ключа (A).
2. Хорошо соедините нижний провод датчика (98b) с магистральным проводом (100), затем вставьте провода в основную раму (37).
3. Установите стойку консоли (5) в основную раму (37) и закрепите болтами (7), пружинными шайбами (8), шайбами (9) с помощью ключа (A).

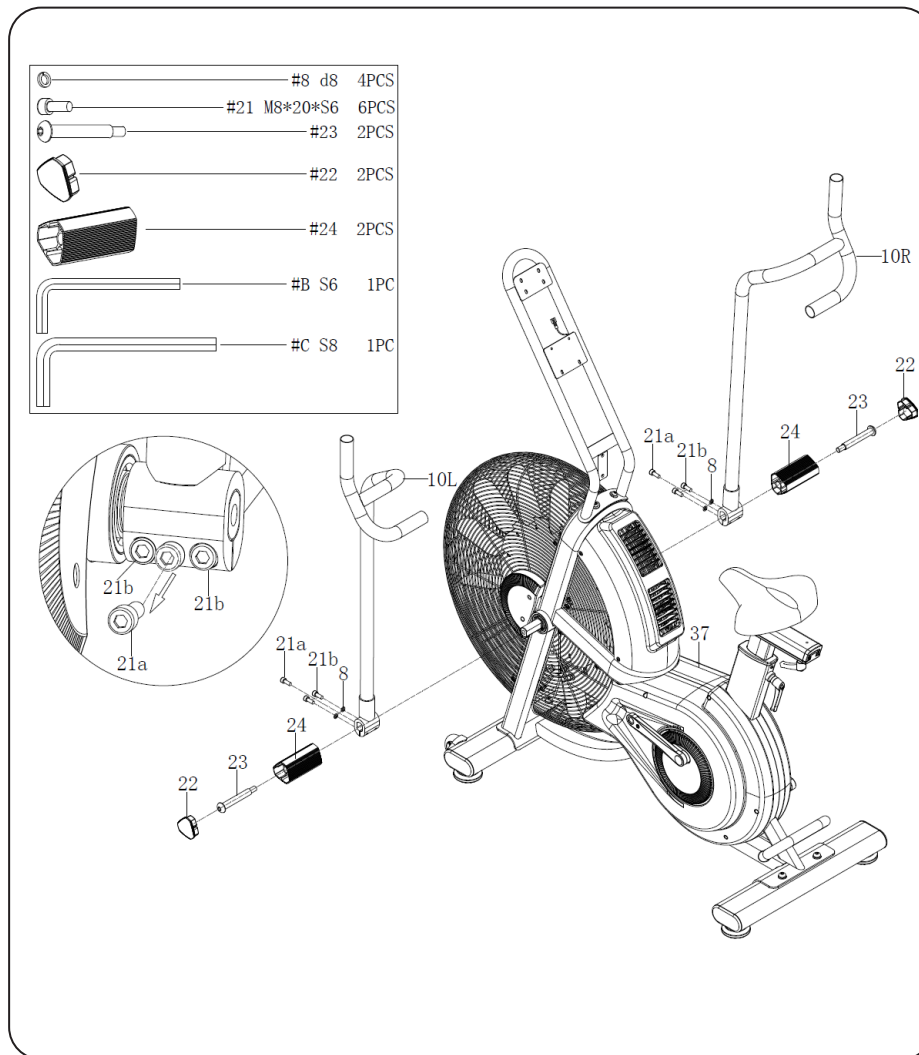


Шаг 4

1. Снимите предустановленные болты (21a/21b) ключом (B), вставьте поручень (10L/R) в основную раму (37), затем зафиксируйте болты (21a/21b) на поручне (10L/R).

2. Прикрепите болты (23) и опорную алюминиевую трубку (24) к основной раме (37) с помощью шестигранного ключа (C).

3. Вставьте торцевую крышку педали (22) в алюминиевую трубку (24).



ВНИМАНИЕ!!

Убедитесь, что после сборки все винты затянуты равномерно и плотно. Перед использованием проверьте, что все детали находятся на месте.

Шаг 5

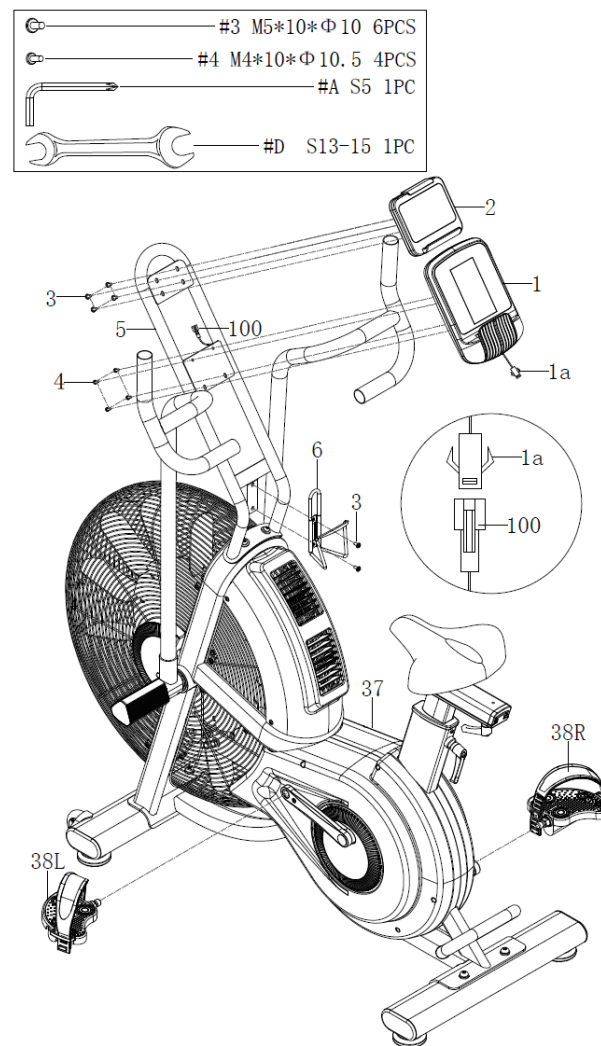
1. Снимите болты (3), болты (4) с консоли (1) и держателя консоли (2) с помощью ключа (A).

2. Хорошо соедините магистральный провод (100) и провод консоли (1a).

3. Прикрепите консоль (1) и держатель консоли (2) к стойке консоли (5) с помощью болтов (3), болтов (4) и ключа (A).

4. Снимите болты (3) с основной рамы (37) с помощью ключа (A), затем закрепите держатель бутылки (6) к стойке консоли (5) с помощью болтов (3).

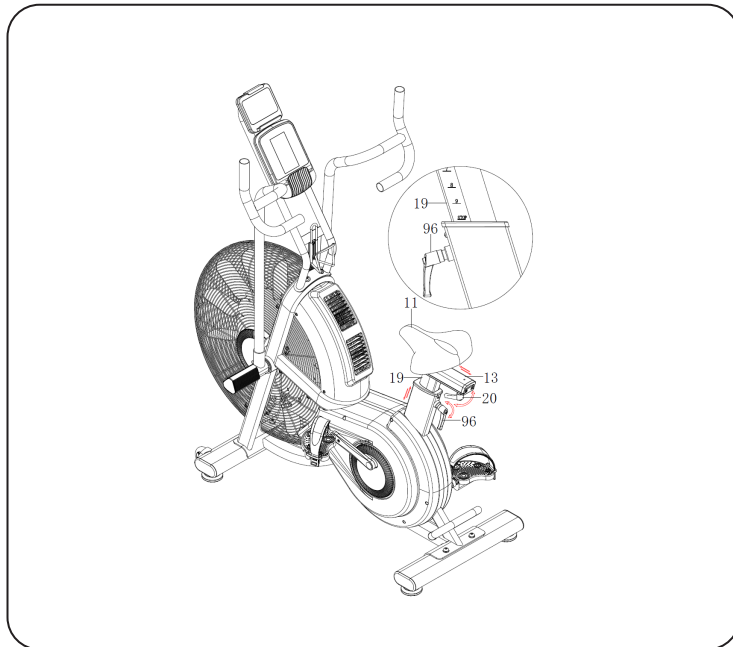
5. Зафиксируйте педаль (38Л/П) в основной раме (37) гаечным ключом (D).



РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКАМ

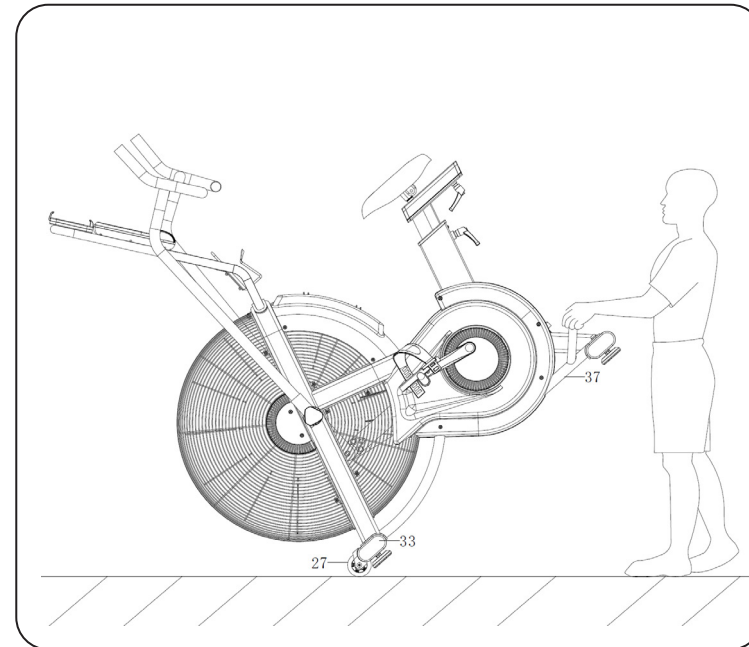
Регулировка сиденья

Поверните ручку (96) против часовой стрелки, чтобы отрегулировать высоту сиденья. Установите желаемую высоту на стойке сиденья (19). Чтобы отрегулировать положение сиденья, поверните ручку регулировки (20) против часовой стрелки и установите желаемое положение по стрелкам на опоре сиденья (13). Поверните ручку (96) и ручку (20) по часовой стрелке, чтобы закрепить и отрегулировать положение.



Перемещение тренажера

Положите руки на заднюю поперечную опору (37) и поднимите тренажер, пока транспортировочные колеса передней поперечной опоры (33) смогут устойчиво катиться по земле. Теперь вы можете с легкостью переместить оборудование в нужное место.



ВНИМАНИЕ!!

Во время складывания и раскладывания проследите, чтобы люди и животные не находились в опасной близости от дорожки, во избежание получения травм.

ОБЗОР КОНСОЛИ

КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ

1. «СТАРТ»: нажмите эту кнопку для быстрого старта или возобновления тренировки;

2. «СТОП»: нажмите эту кнопку для остановки или паузы тренировки и для сброса параметров; зажмите эту кнопку на 2 секунды для перезагрузки консоли;

3. «ВВЕРХ »: нажмите эту кнопку для увеличения значения параметров Дистанция, Калории, Пульс, Время, Возраст;

4. «ВНИЗ »: нажмите эту кнопку для уменьшения значения параметров Дистанция, Калории, Пульс, Время, Возраст;.

5. «ДИСТ»: используйте эту кнопку для быстрого переключения в режим с целевым параметром Дистанция;

6. «ККАЛ»: используйте эту кнопку для быстрого переключения в режим с целевым параметром Калории;

7. «ПУЛЬС»: используйте эту кнопку для быстрого переключения в режим с целевым параметром Пульс;

8. «ВРЕМЯ»: используйте эту кнопку для быстрого переключения в режим с целевым параметром Время;

9. «ИНТЕРВАЛ»: нажмите на эту кнопку для перехода к одной и 3 программ: 10/20, 20/10, Ручная

10. «ВВОД»: нажмите эту кнопку для подтверждения установленных параметров или для выбора программы



ОТОБРАЖЕНИЕ ДИСПЛЕЯ:

RPM : отображает количество поворотов в минуту (диапазон 0~199).

SPEED : отображает текущую скорость. Максимальное значение 99.9. КМ/Ч.

TIME : без установки целевого параметра отображает текущее время (диапазон от 00:00 до 1:59:59, шаг - 1 минута). При установке целевого параметра отображает обратный отсчет от установленного значения до 00:00:00. (диапазон от 00:01:00 до 1:59:00, шаг - 1 минута).

DISTANCE: отображает общее расстояние тренировки или обратный отсчет от установленного целевого параметра (диапазон 0.0-999.9 км, шаг - 1 км). Значение можно устанавливать с помощью кнопок /.

CALORIES: отображает общее количество потраченных калорий за тренировку или обратный отсчет от установленного целевого параметра (диапазон 0-999 ккал). Значение можно устанавливать с помощью кнопок /.

WATT: отображает текущую нагрузку.

PULSE: отображает пользователь может установить целевое значение пульса, консоль издаст звук при превышении установленного значения во время тренировки.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

Начало тренировки

При подключении тренажера прозвучит длинный сигнал и полностью включится консоль (Рис.1). Затем на экране отобразится параметр Дистанция (Рис.2). Далее на дисплее замигает AGE (Рис.3), необходимо ввести возраст с помощью кнопок / и подтвердить кнопкой ВВОД, после этого тренажер перейдет в режим ожидания.

ВНИМАНИЕ!!

Данные пульса, отображенные на консоли не могут использоваться в качестве медицинских.

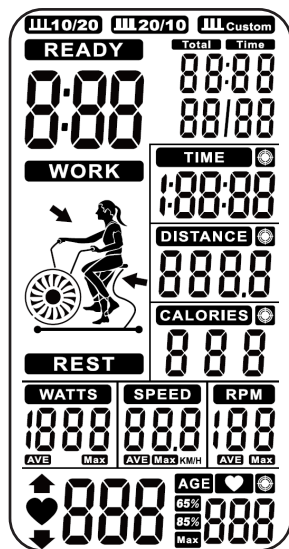


Рисунок 1

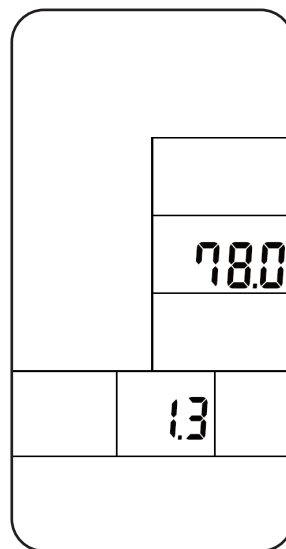


Рисунок 2

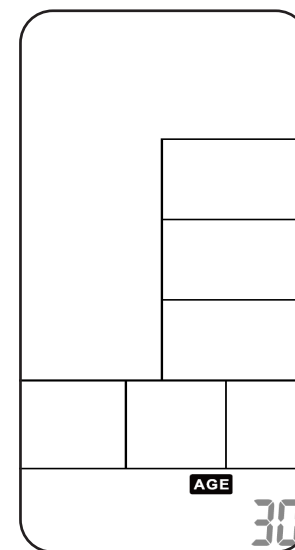


Рисунок 3

На дисплее по очереди замигают сегменты в следующей последовательности: Интервал 10/20, Интервал 20/10, Интервал Custom, READY (Готов), WORK (В Работе), REST (Покой), TIME (Время), DISTANCE (Дистанция), CALORIES (Калории), WATT (Ватт), SPEED (Скорость), RPM (Количество поворотов в минуту) и пульс. Каждый сегмент будет активен в течение 1 секунды (Рис. 4-16). Если никакие значения не будут введены, консоль перейдет в режим ожидания.

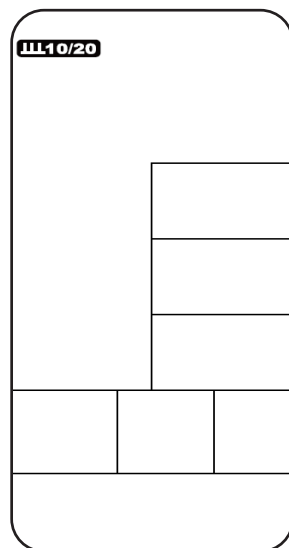


Рисунок 4

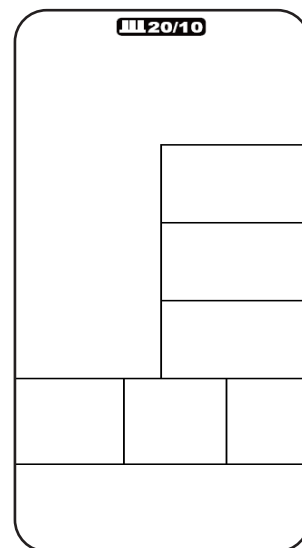


Рисунок 5

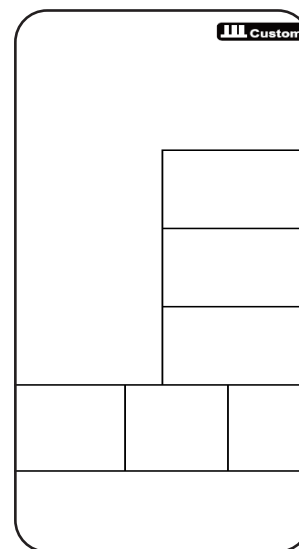


Рисунок 6

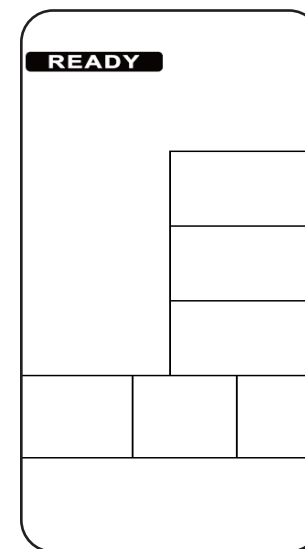


Рисунок 7

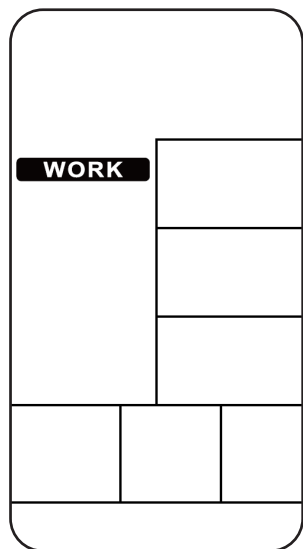


Рисунок 8

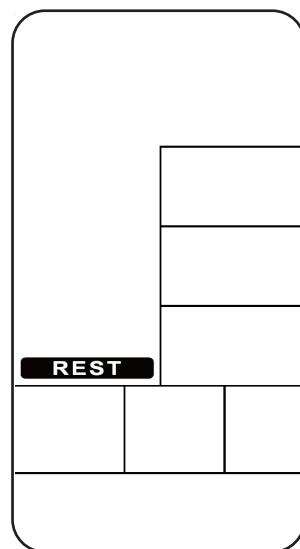


Рисунок 9

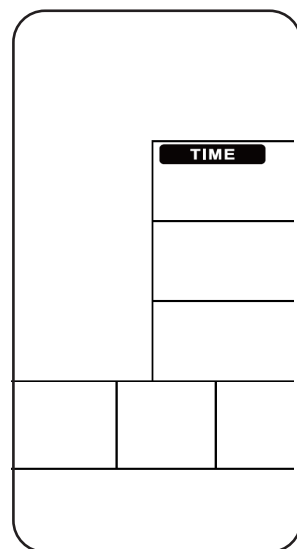


Рисунок 10

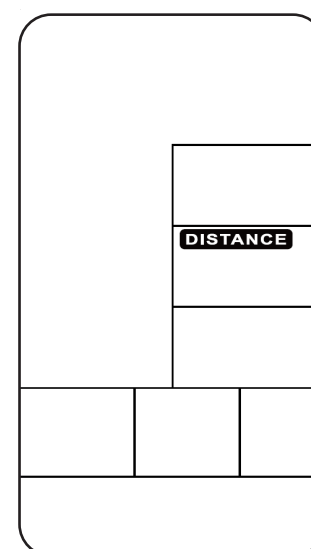


Рисунок 11

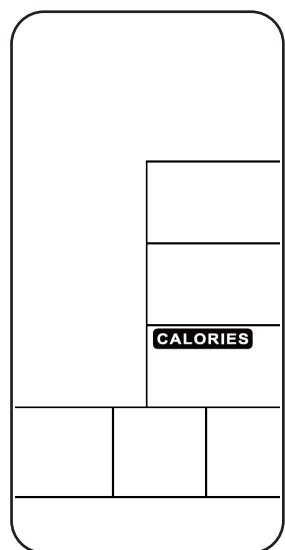


Рисунок 12

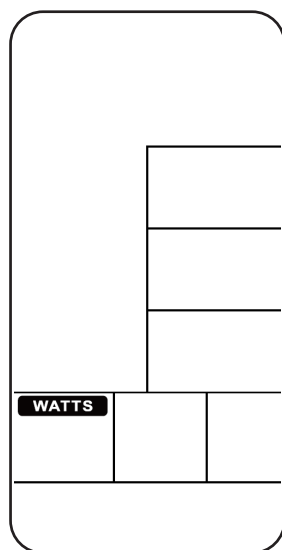


Рисунок 13

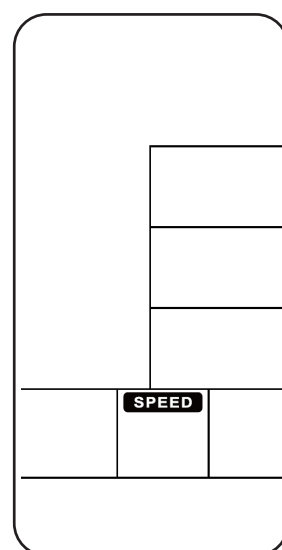


Рисунок 14

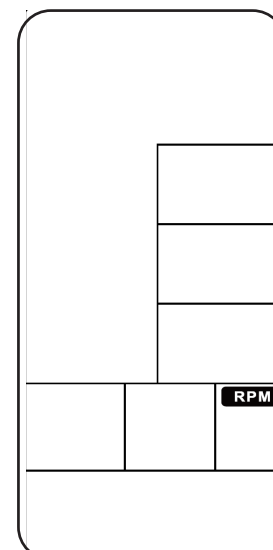


Рисунок 15

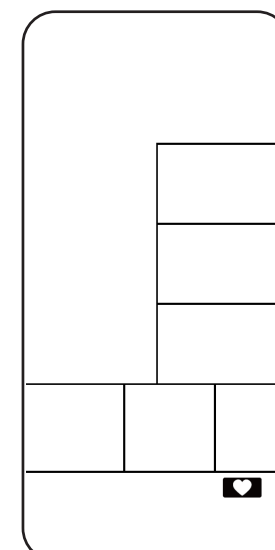


Рисунок 16

ПРОГРАММЫ

Быстрый старт:

В режиме ожидания нажмите **«СТАРТ»**, чтобы начать тренировку, через 1 секунду раздастся звуковой сигнал. Начнется отсчет общего времени, времени тренировки, дистанции, калорий, Ватт, скорости и RPM (Рис. 17). При наличии сигнала пульса в нижней части дисплея загорится значок , замигает символ  и отобразится значение пульса (Рис. 18). Если в течение 30 секунд не будет выполнено никаких действий, то консоль перейдет в спящий режим в соответствии с настройками. Нажмите любую кнопку, чтобы выйти из спящего режима.

Нажмите **«СТАРТ»**, чтобы поставить тренировку на паузу. Звуковой сигнал будет звучать каждые 30 секунд. Все значения отображаемые на дисплее будут мигать каждые 4 секунды. После 5 минут паузы раздастся звуковой сигнал и консоль перейдет в спящий режим. Нажмите **«СТАРТ»**, чтобы продолжить тренировку.

Нажмите **«СТОП»**, на консоли отобразится общее время, дистанция и калории за тренировку. Окна WATT, SPEED и RPM будут показывать среднее значение за тренировку. Окно PULSE будет показывать значения 65%, 85% и максимальное (Рисунок 21-23).

Окно PULSE будет отображать значение пульса, только в том случае если есть сигнал от датчиков. (Рисунок 19-20).

Так же вы можете выбрать одну из программ (10/20, 20/10, Интервал, Дистанция, Калории, Время) и выполнить соответствующую тренировку.

Режим интервальной тренировки 20/10:

Нажмите кнопку **«20/10»**. На консоли загорится индикатор . Пойдет обратный отсчет, на консоли загорится **READY** и отобразится счетчик интервалов 00/08 (Рисунок 24).

Время цикла будет отсчитываться от 20 до 0 секунд. Консоль будет отображать анимацию вращения и вести обратный отсчет начиная с 3 минут. Через 50 секунд пойдет подсчет значения в окнах TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED и RPM, на дисплее появится номер интервала: 01/08 (Рисунок 25).

Время цикла отсчитывается от 10 до 0 секунд, индикатор **REST** начнет мигать и каждую секунду будет звучать звуковой сигнал (Рисунок 26). Индикатор **READY** будет мигать в течение последних 3 секунд (Рисунок 27).

Цикл интервалов будет продолжаться 8 раз, пока на счетчике интервала не будет отображено 08/08, после этого тренировка будет окончена.

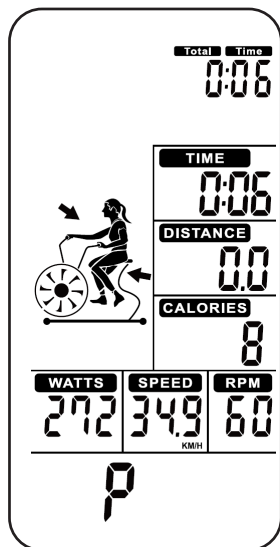


Рисунок 17

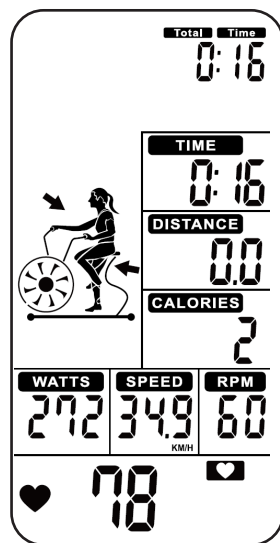


Рисунок 18

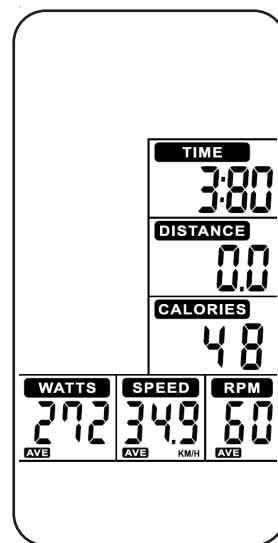


Рисунок 19

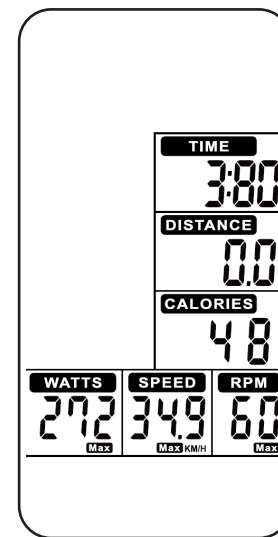


Рисунок 20

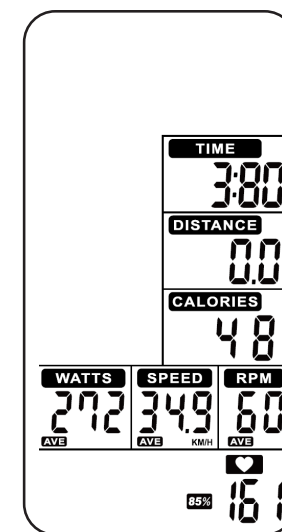


Рисунок 21

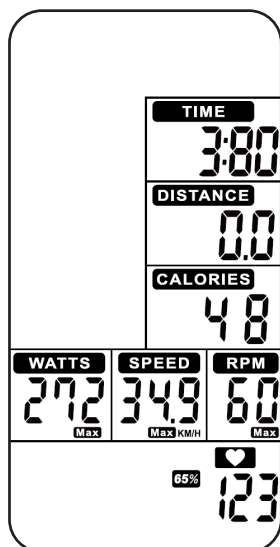


Рисунок 22

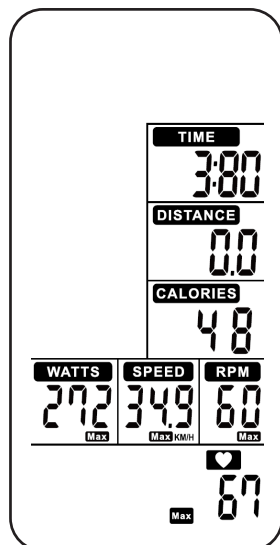


Рисунок 23

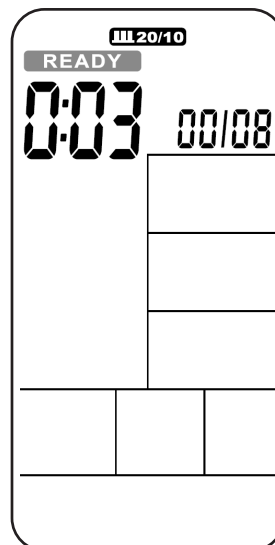


Рисунок 24

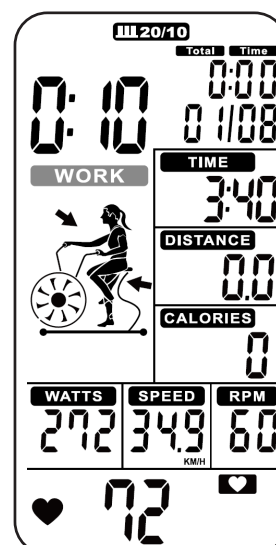


Рисунок 25



Рисунок 26

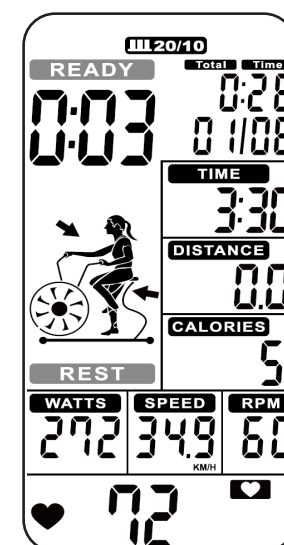


Рисунок 27

Режим интервальной программы 10/20:

Нажмите кнопку «10/20». На консоли загорится индикатор **10/20**. Пойдет обратный отсчет, на консоли загорится **READY** и значение 00/08 (Рисунок 28). Время цикла будет отсчитываться от 10 до 0 секунд, надпись будет мигать. На консоли будет отображаться анимация вращения и начнется обратный отсчет начиная с 3 минут. Через 40 секунд пойдет подсчет значения в окнах TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED и RPM, на дисплее отобразится счетчик интервалов: 01/08 (Рисунок 29).

Время цикла отсчитывается от 20 до 0, индикатор **REST** мигает один раз в секунду вместе со звуковыми сигналами (Рисунок 30). Индикатор **READY** будет мигать в течение последних 3 секунд (Рисунок 31).

Цикл интервалов будет продолжаться 8 раз, пока на счетчике интервала не будет отображено 08/08, после этого тренировка будет окончена.

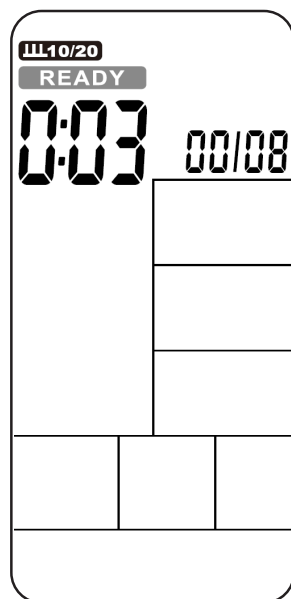


Рисунок 28

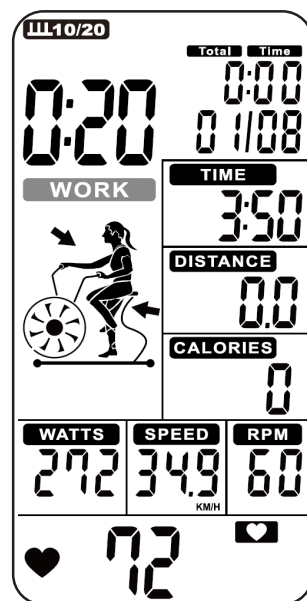


Рисунок 29



Рисунок 30

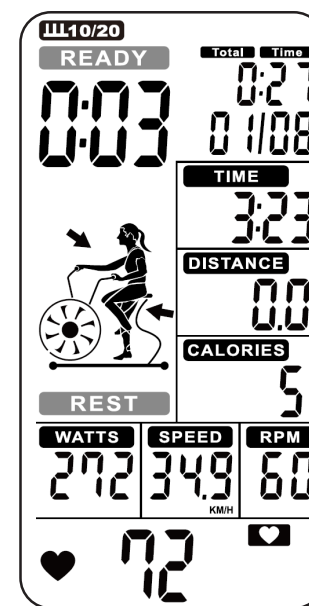


Рисунок 31

Пользовательский интервал:

Нажмите кнопку «ИНТЕРВАЛ». На консоли загорится индикатор **Custom** и замигает значение 00/XX, которое необходимо установить. Нажимайте **▲/▼**, чтобы установить значение от 1 до 99. Нажмите «ВВОД» для подтверждения значения и перехода к следующим настройкам (Рисунок 32).

Загорится индикатор времени TIME и надпись **WORK**. Нажимайте **▲/▼**, чтобы установить значение времени от 0:01 до 9:59 (Рисунок 33). Нажмите «ВВОД» для подтверждения значения, раздастся звуковой сигнал.

Индикатор времени TIME продолжит гореть, надпись **REST** будет мигать. Нажимайте **▲/▼**, чтобы установить значение времени от 0:01 до 9:59 (Рисунок 34). Нажмите «ВВОД» для подтверждения значения, раздастся звуковой сигнал. Пойдет обратный отсчет, на консоли загорится **READY** и значение 00/XX (Рисунок 35).

Консоль будет отображать анимацию вращения и вести обратный отсчет начиная с заданного времени. Начнется подсчет значения в окнах TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED и RPM, на дисплее появится надпись: 01/XX (Рисунок 36).

Время цикла отсчитывается, индикатор **REST** мигает один раз в секунду вместе со звуковыми сигналами. (Рисунок 37). Индикатор **READY** будет мигать в течение последних 3 секунд (Рисунок 38).

Цикл интервалов будет продолжаться в соответствии с установленным количеством интервалов, пока на счетчике интервала не будет отображено XX/XX, после этого тренировка будет окончена.

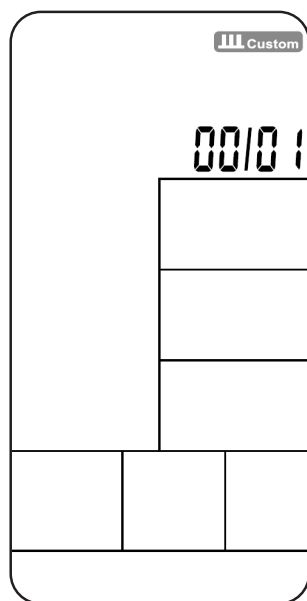


Рисунок 32

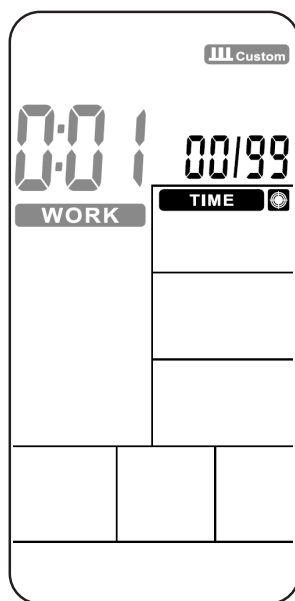


Рисунок 33

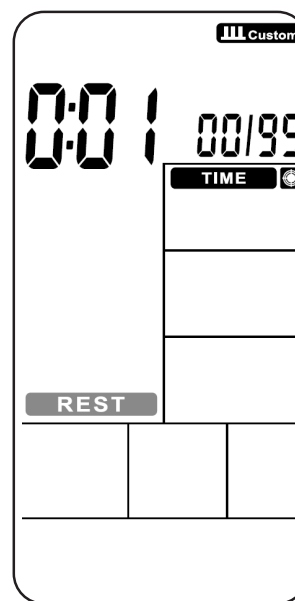


Рисунок 34

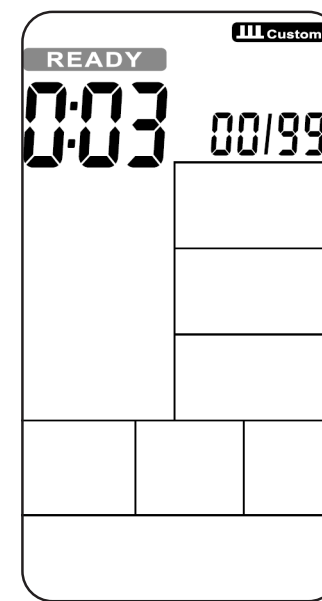


Рисунок 35

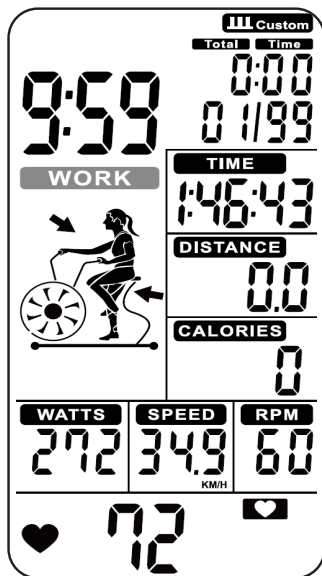


Рисунок 36

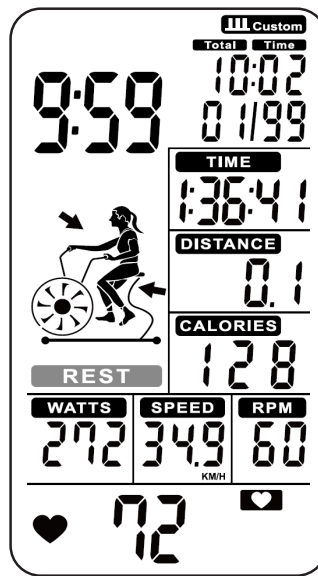


Рисунок 37

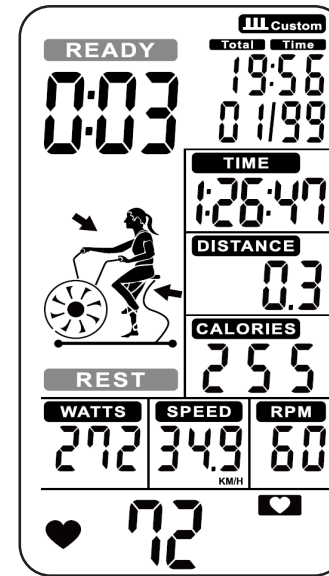


Рисунок 38

Режим Целевой тренировки время:

Нажмите кнопку желаемого целевого параметра (Рис. 40). На дисплее отобразится TIME и прозвучит звуковой сигнал. В зависимости от выбранного целевого параметра на дисплее мигает соответствующий параметр (Рис. 39). С помощью кнопок Вверх/Вниз установите желаемое значение целевого параметра и нажмите Ввод. Во время тренировки для значения целевого параметра будет идти обратный отсчет, для других значений будет идти прямой отсчет. (Рис. 40, Рис. 41, Рис. 42).

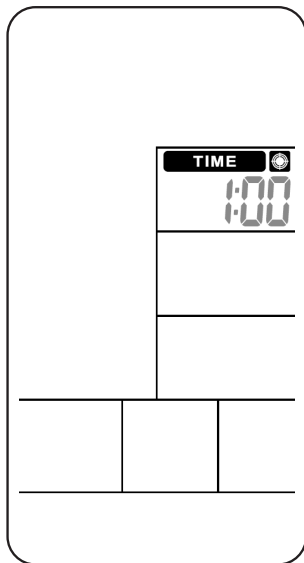


Рисунок 39

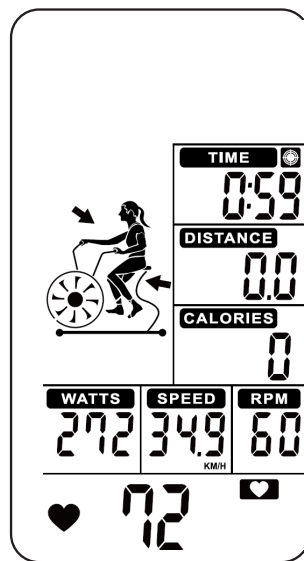


Рисунок 40

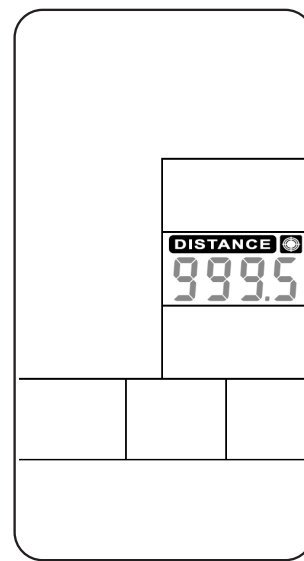


Рисунок 41

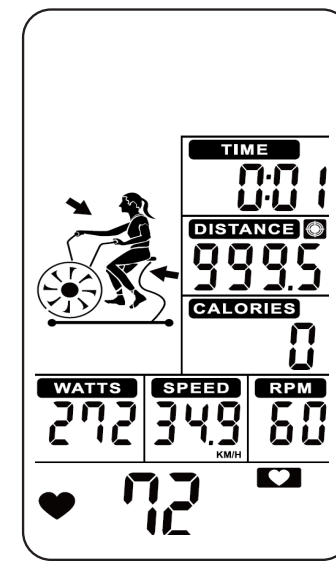


Рисунок 42

Режим Целевой тренировки дистанция:

Нажмите кнопку желаемого целевого параметра (Рис. 40). На дисплее отобразится DISTANCE и прозвучит звуковой сигнал. В зависимости от выбранного целевого параметра на дисплее замигает соответствующий параметр. С помощью кнопок Вверх/Вниз установите желаемое значение целевого параметра и нажмите Ввод (Рис. 41). Во время тренировки для значения целевого параметра будет идти обратный отсчет, для других значений будет идти прямой отсчет. (Рис. 40, Рис. 41, Рис. 42).

Режим Целевой тренировки калории:

Нажмите кнопку желаемого целевого параметра (Рис. 43). На дисплее отобразится CALORIES и прозвучит звуковой сигнал. В зависимости от выбранного целевого параметра на дисплее замигает соответствующий параметр. С помощью кнопок Вверх/Вниз установите желаемое значение целевого параметра и нажмите Ввод (Рис. 44). Во время тренировки для значения целевого параметра будет идти обратный отсчет, для других значений будет идти прямой отсчет. (Рис. 43, Рис. 44, Рис. 45, Рис. 46).

Режим Целевой тренировки пульс:

Нажмите кнопку желаемого целевого параметра. (Рис. 44). На нижней части дисплея отобразится AGE (возраст) и прозвучит звуковой сигнал. С помощью кнопок Вверх/Вниз установите необходимое значение возраста и нажмите Ввод (Рис. 45). После начала тренировки на дисплее отобразится MAX (максимальная ЧСС), и попеременно 65% и 85%. (Рис. 46). Когда пульс будет снижаться ниже порога 65%, на дисплее замигает обозначение 65% и над символом сердца замигает стрелка вверх, каждые 10 секунд будет звучать звуковой сигнал, пока пользователь не поднимет показание пульса выше порога 65% (Рис. 47). Когда пульс будет превышать порог 85%, на дисплее замигает обозначение 85% и под символом сердца замигает стрелка вниз, каждые 10 секунд будет звучать звуковой сигнал, пока пользователь не опустит показание пульса ниже порога 85% (Рис. 48).

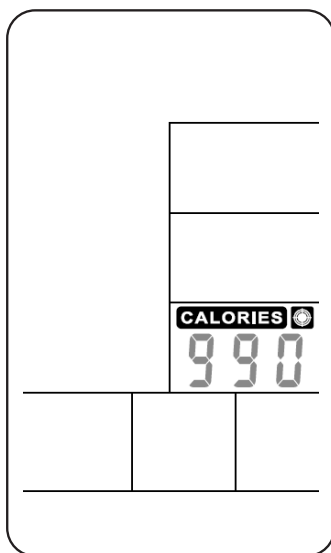


Рисунок 43

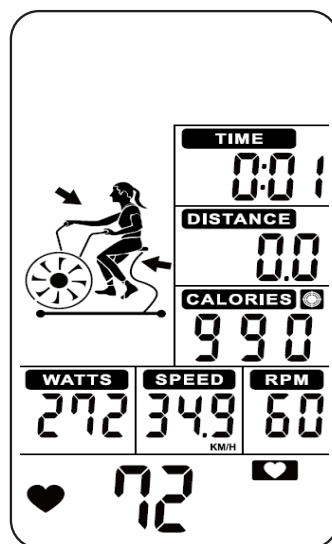


Рисунок 44

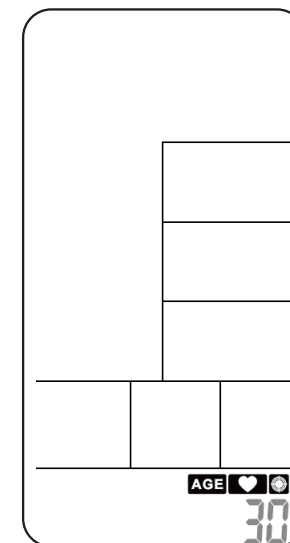


Рисунок 45

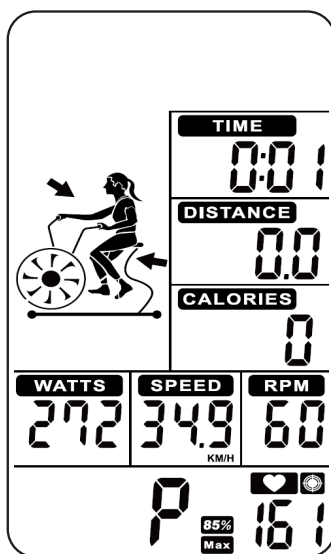


Рисунок 46

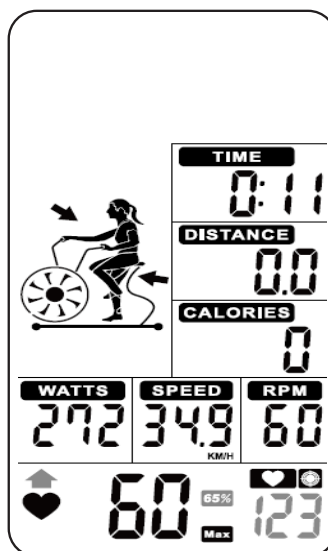


Рисунок 47

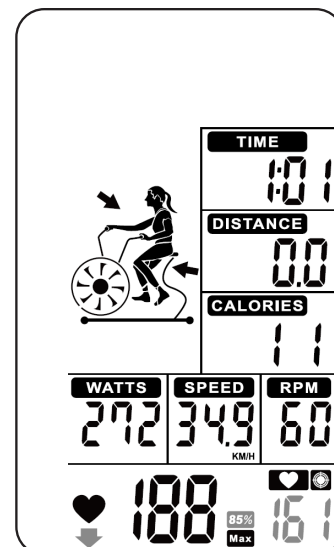


Рисунок 48

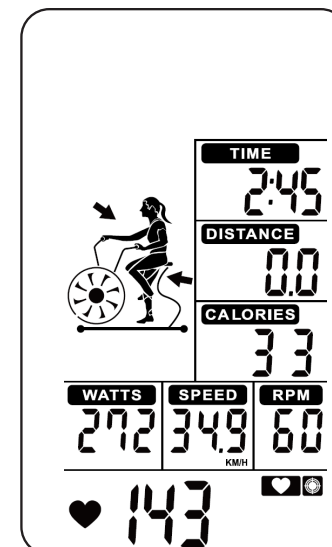


Рисунок 49

УСТАНОВКА ОПЦИЙ

Зажмите одновременно кнопки Старт и Ввод на 2 секунды, прозвучит длинный звуковой сигнал. На дисплее отобразится Speed, М/Н (мили в час), КМ/Н (километры в час) будут мигать на дисплее каждую секунду (Рис. 50-51). Выберите с помощью кнопок Вверх/Вниз необходимую опцию и нажмите Ввод.

Сброс:

Для полного сброса параметров зажмите кнопку Стоп на 2 секунды. Дисплей будет мигать каждые 2 секунды, прозвучит звуковой сигнал.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Как часто? (Периодичность тренировок)

Американская сердечная ассоциация (American Heart Association) для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы рекомендует тренироваться 3-4 раза в неделю. Если у вас также есть другие цели, такие как снижение веса и повышение физической подготовки, необходимо увеличить интенсивность, продолжительность тренировок и/или тренироваться чаще. Неважно, с какой частотой Вы проводите тренировки, помните, что вашей конечной целью должно быть превращение тренировок в привычку и строгое соблюдение выбранного режима. Успех многих тренирующихся обеспечен тем, что они смогли отвести для тренировок специальное время в течение своего дня. Не имеет значения, тренируетесь ли Вы с утра перед завтраком, во время перерыва на обед или во время просмотра вечерних новостей. Самое важное это то, что правильно определенное время поможет Вам тренироваться по расписанию, когда Вас никто и ничто не будет отвлекать.

Чтобы Ваша фитнес-программа была успешной, Вы должны сделать ее одним из приоритетов в Вашей жизни.

Как долго? (Продолжительность тренировок)

Для обеспечения эффективности аэробных тренировок, мы рекомендуем поддерживать продолжительность тренировок в интервале от 24 до 60 мин. Длительность тренировок необходимо постепенно увеличивать. Если в последнее время Вы не вели активный образ жизни, то, возможно, хорошей идеей будет начать с тренировок длительностью 5 мин: вашему телу потребуется время, чтобы привыкнуть к новому виду физической активности. Если вашей целью является потеря веса, то наиболее эффективными для Вас будут более длительные по продолжительности и менее напряженные по интенсивности тренировки. Для достижения наилучших результатов в снижении веса, рекомендуемая длительность тренировки - от 48 мин.

Как сильно? (Интенсивность тренировок)

Интенсивность тренировок определяется Вашими целями. Если вы используете тренажер для подготовки к бегу на дистанцию, то, возможно, Вы захотите тренироваться более интенсивно, чем в случае, если Вашей целью является простое поддержание спортивной формы. Независимо от Ваших долгосрочных целей, всегда начинайте тренировки с занятий низкой интенсивности. Эффективные аэробные тренировки не должны быть болезненными! Существует два способа оценки интенсивности Вашей тренировки. Первый подразумевает измерение частоты пульса (с помощью датчиков пульса на поручнях консоли, либо с помощью беспроводного датчика пульса), второй предполагает самостоятельную оценку степени ощущаемого Вами физического напряжения (это проще, чем кажется!).

Ощущаемое физическое напряжение

Простым способом определить интенсивность тренировки является оценка ощущаемого Вами физического напряжения. Если во время тренировки вы дышите так прерывисто, что не можете поддерживать разговор, это означает, что Вы тренируетесь слишком интенсивно. Полезным правилом будет всегда тренироваться до усталости, но не до истощения. Если Ваше дыхание стало прерывистым, то это сигнал того, что пора снизить интенсивность тренировки. Всегда внимательно относитесь к прерывистому дыханию - это сигнал физического перенапряжения.

Частота пульса

Положите ладони на датчики пульса или наденьте кардио-пояс. Чтобы сигнал пульса отображался корректно, обе ладони должны прикоснуться к датчикам пульса. Для получения данных о частоте пульса необходимо пять последовательных ударов сердца (примерно 15-20 секунд). При измерении частоты пульса

важно не слишком сильно сжимать поручни. Сильное сжатие поручней может привести к повышению кровяного давления. Если Вы будете держаться за поручни с датчиками пульса постоянно, то на экране могут появляться некорректные значения частоты пульса. Следите за чистотой датчиков пульса. Их загрязнение может привести к нарушению контакта и ухудшению приема сигнала датчиком.

Таблица рекомендуемой частоты пульса

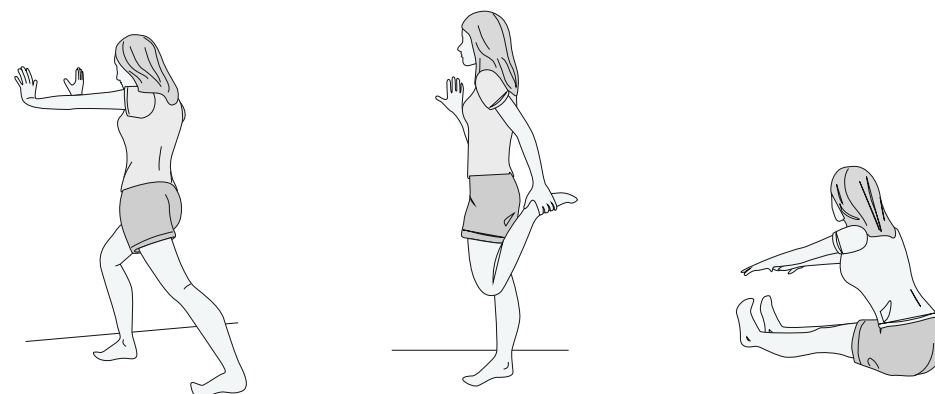
Таблица рекомендуемой частоты пульса содержит информацию о частоте пульса, желательной для достижения наилучшего эффекта от тренировок. Значение рекомендуемой частоты пульса представлены в процентах от максимальной частоты ударов сердца в минуту. Значения таблицы различаются в зависимости от возраста тренирующегося и целей его тренировки. Американская сердечная ассоциация во время тренировок рекомендует поддерживать частоту пульса на уровне 60-70% от максимальной частоты пульса для Вашего возраста. Для начинающего больше подходит частота пульса 60% , для продолжающих, более опытных тренирующихся – в пределах 70-75%.

Пример для сорокадвухлетнего пользователя: Найдите Ваш возраст в крайнем левом столбике таблицы (округляется до сорока лет), затем, двигаясь по строчке вправо, выберите желаемый режим тренировки (Fat Burn – «сжигание жира», Max Burn – «Максимальное сжигание» или Aerobic – «аэробная трениров-

ка»). Таким образом, минимальная рекомендуемая частота пульса во время тренировки для Вас составит 115 ударов в мин., а максимальная – 145 ударов в мин.

Растяжка

Перед тренировкой на беговой дорожке лучше всего сделать несколько простых упражнений на растяжку. Растяжка перед тренировкой подготовит Ваши связки и мышцы к нагрузке, снизит риск травм и болевых ощущений после нагрузки. Проведите приведенные на иллюстрациях ниже три упражнения на растяжку, плавно заканчивая одно и начиная другое. Не подпрыгивайте во время упражнений и не растягивайтесь до болезненных ощущений.



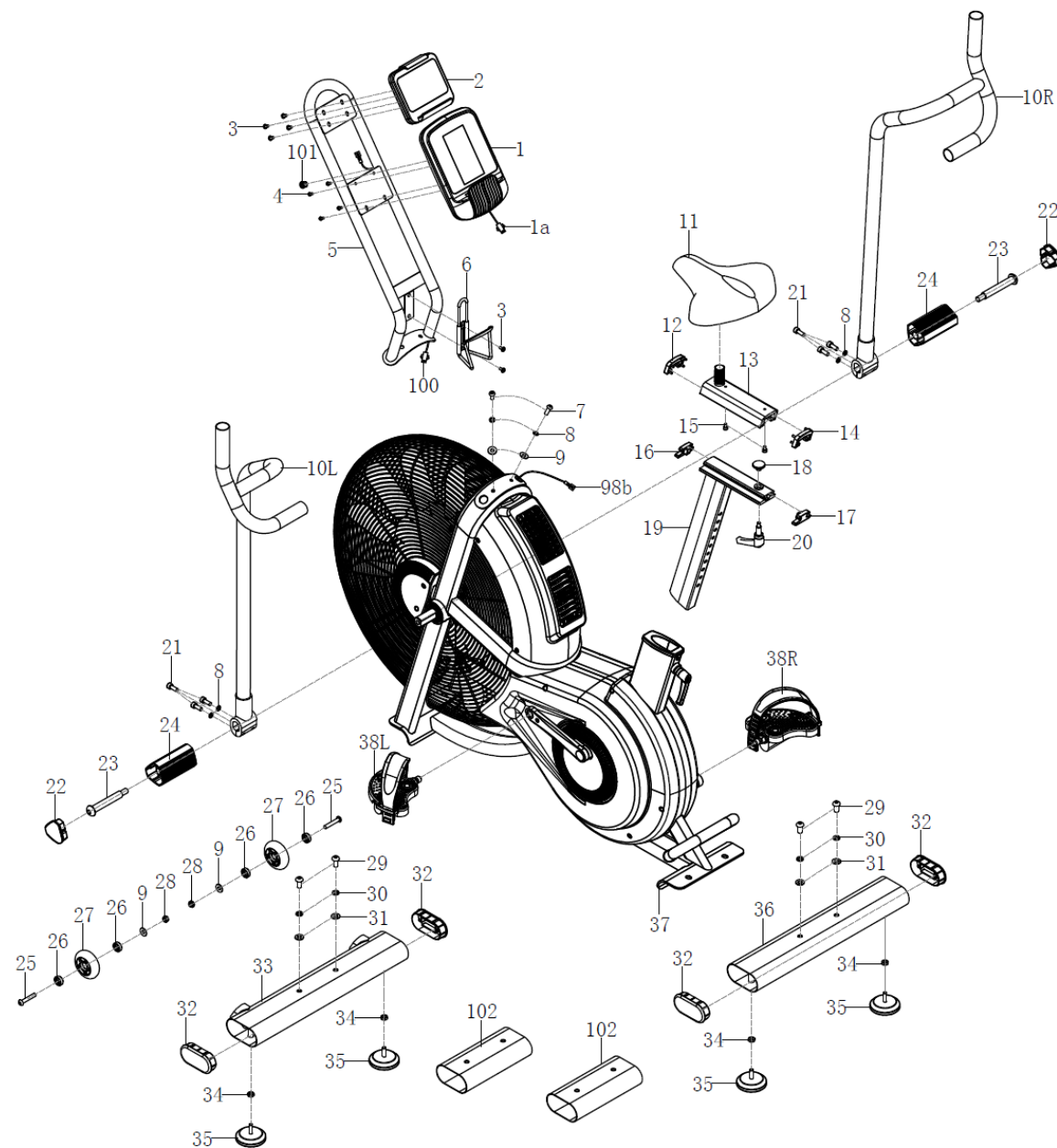
Heart Rate Training Zone

	MIN BPM ♥	♥ MAX BPM	
Age	Fat Burn	Max Burn	Aerobic
20	125	145	165
30	120	138	155
40	115	130	145
50	110	125	140
60	105	118	130
70	95	110	125
80	90	103	115

ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД

1. Регулярно проверяйте плавность работы подвижных элементов тренажера и по необходимости смазывайте их (кроме основной стойки).
2. Регулярно протирайте тренажер. Пластиковые части тренажера можно протирать влажной тканью, металлические – только сухой.
3. Избегайте использования тренажера в местах с повышенной влажностью, это может привести к порче деталей внутри тренажера и неисправностям в его работе.
4. Необходимо заботиться о безопасности тренажера, для этого регулярно проверяйте надежность крепления деталей тренажера. В случае необходимости затягивайте болты крепления тренажера.
5. Уделяйте особое внимание деталям, наиболее склонным к износу: винтам, гайкам, шайбам, подшипниковым соединением.

ВЗРЫВ СХЕМА



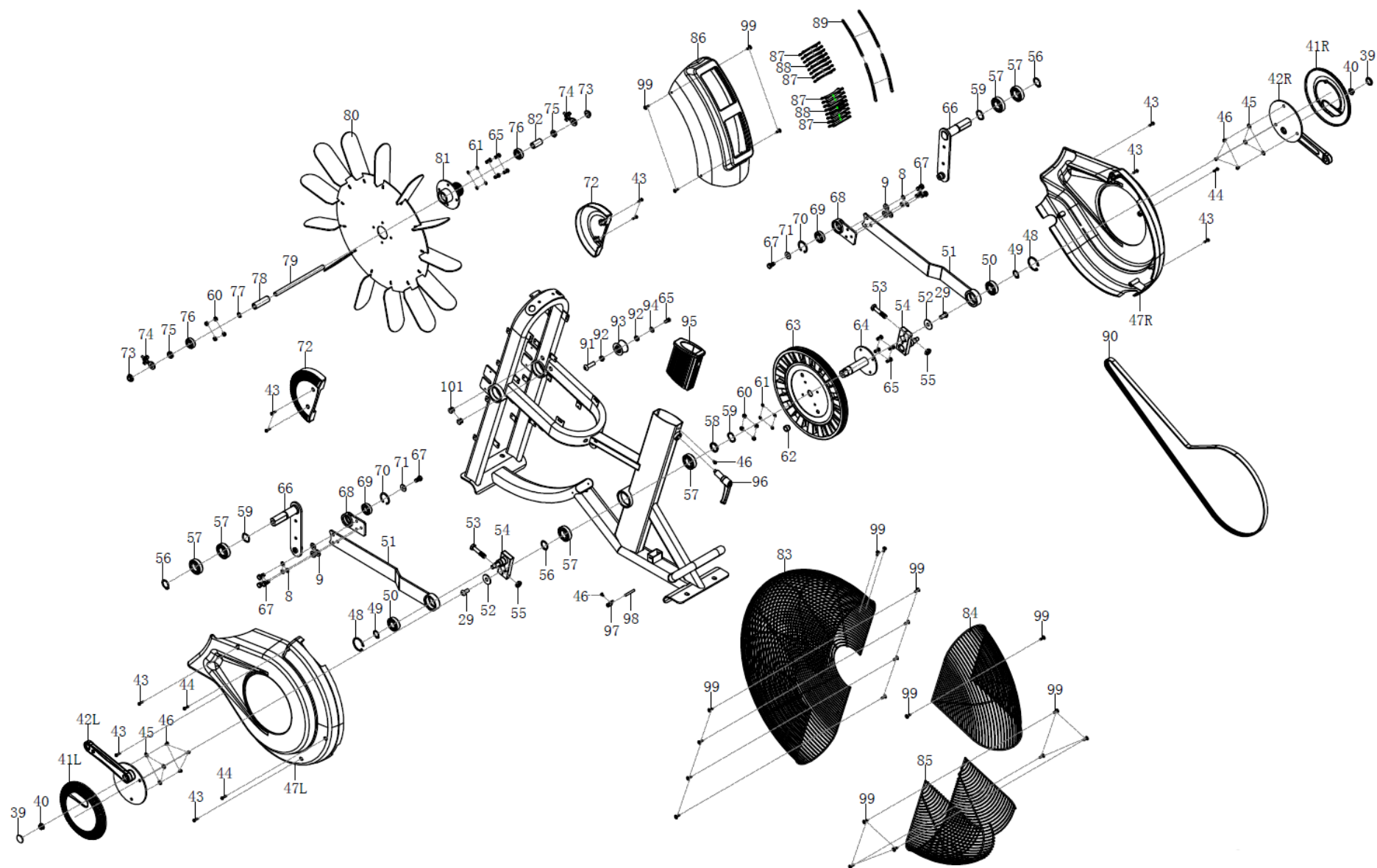


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
1	Консоль		1	29	Болт	M10*20*S6	6
2	Держатель гаджетов		1	30	Пружинная шайба	d10	4
3	Болт	M5*10	6	31	Шайба	d10*Φ20*2	4
4	Болт	M4*10	4	32	Заглушка поперечной опоры		4
5	Стойка консоли		1	33	Передняя поперечная опора		1
6	Подставка под бутылку		1	34	Гайка	M8*H5.5*S14	4
7	Болт	M8*20*S5	2	35	Регулируемая ножка		4
8	Пружинная шайба	d8	12	36	Задняя поперечная опора		1
9	Шайба	d8*Φ20*2	10	37	Основная рама		1
10 L/R	Поручень		2	38 L/R	Педаль		2
11	Сиденье		1	39	Заглушка шатуна		2
12	Заглушка 2		1	40	Гайка	M10*1.25	2
13	Фиксирующая пластина сиденья		1	41 L/R	Декоративный диск		2
14	Заглушка 1		1	42 L/R	Шатун		2
15	Болт	M6*8*S5	2	43	Винт	ST4.2*16Φ8	10
16	Заглушка стойки сиденья		1	44	Винт	ST4.2*19Φ8	3
17	Заглушка стойки сиденья		1	45	Шайба	d5*Φ13*1	6
18	Верхняя часть ручки		1	46	Винт	ST4.2*10*Φ8	8
19	Стойка сиденья		1	47 L/R	Кожух		2
20	Ручка		1	48	Шайба	D42	2
21	Болт	M8*20*S6	6	49	Шайба	D20	2
22	Заглушка опоры для ног		2	50	Подшипник	6004	2
23	Болт		2	51	Соединительный шатун		2
24	Опора для ног		2	52	Шайба	d10*Φ32*2	2
25	Болт	M8*45*15	2	53	Болт	M10*50*20	2
26	Подшипник	608	4	54	Малый шатун		2
27	Транспортировочное колесо		2	55	Гайка	M10*H7*S17	2
28	Гайка	M8*H7.5S13	2	56	Шайба	D25	3

№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
57	Подшипник	6005	6	82	Втулка	Φ18*Φ12.1	1
58	Втулка	Φ25.1*Φ30*4	1	83	Сетчатый кожух 1		1
59	Волнистая шайба	25*Φ31*0.3	3	84	Сетчатый кожух 2		1
60	Нейлоновая гайка	M6*H6*S10	8	85	Сетчатый кожух 3		1
61	Пружинная шайба	d6	8	86	Вентиляционный кожух		1
62	Магнит		1	87	Вентиляционная решетка 1		12
63	Приводный диск		1	88	Вентиляционная решетка 2		4
64	Ось		1	89	Пластина вентиляционной решетки		4
65	Болт	M6*16*S10	9	90	Ремень		1
66	Поворотная пластина		2	91	Болт	Φ10*34*M6*15	1
67	Болт	M8*16*S13	8	92	Втулка	φ10.1*φ15*6	2
68	Соединитель		2	93	Шкиф		1
69	Подшипник	6003	2	94	Шайба	d6*Φ16*1.5	1
70	Шайба	D35	2	95	Втулка		1
71	Шайба	d8*Φ22*2	2	96	Фиксатор		1
72	Кожух		2	97	Держатель датчика		1
73	Гайка	M12*1*H7*S16	2	98	Датчик скорости		1
74	Регулирующий болт		2	99	Винт	ST4.2*16*Φ10.5	22
75	Гайка	M12*1*H6*S19	2	100	Магистральный провод		1
76	Подшипник	6201	2	101	Втулка	Φ12*11*Φ3	3
77	Волнистая шайба	d12*Φ15.5*0.3	1	102	Транспортировочная трубка		1
78	Втулка	Φ18*Φ12.1*59	1	A	Шестигранный ключ	S5	1
79	Вал		1	B	Шестигранный ключ	S6	1
80	Крыльчатка		1	C	Шестигранный ключ	S8	1
81	Фланец		1	D	Гаечный ключ	S13-14	1

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Право на гарантийное обслуживание:

Основанием для предоставления гарантийного обслуживания являются документы, подтверждающие факт приобретения оборудования (документ подтверждающий покупку и правильно заполненный гарантийный талон).

Гарантийные обязательства Продавца имеют силу только на территории Российской Федерации.

Гарантийное обслуживание в РФ проводится в соответствии с нормами действующего законодательства и условиями Продавца.

Гарантийные обязательства:

В период гарантийного срока Продавец обеспечивает ремонт производственных дефектов и дефектов, появившихся в ходе эксплуатации, при условии соблюдения Покупателем всех установленных продавцом условий:

- хранения,
- установки и настройки,
- технического обслуживания и эксплуатации оборудования.

Ремонтные работы выполняются уполномоченным квалифицированным представителем продавца (при его отсутствии – авторизованным сервисным центром). Продавец обязуется произвести гарантийный ремонт в течении 45 (сорока пяти) календарных дней с момента получения оборудования сервисным центром.

Гарантийные обязательства недействительны в случае:

Любых повреждений оборудования, его комплектующих, узлов и механизмов, вызванных несоблюдением условий по хранению, сборке, настройке, техническому обслуживанию или эксплуатации оборудования. Самостоятельного ремонта, изменения или модернизации оборудования, замены оригинальных деталей, выполненных не Уполномоченным лицом. Повреждения оборудования вследствие форс-мажорных обстоятельств, в том числе чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, неправомерных умышленных и неосторожных действий лиц, направленных на причинение вреда оборудованию.

Не соблюдения планового ТО.

Плановое техническое обслуживание оборудования производится 1 раз в 6 месяцев.

Внимание! Продавец предупреждает, что невыполнение условий по сборке, настройке, техническому обслуживанию или эксплуатации оборудования может привести к преждевременному выходу из строя как отдельных узлов и механизмов, так и оборудования в целом.

В своей деятельности Продавец руководствуется Законом РФ «О защите прав потребителей».

ДЛЯ ЗАМЕТОК

EAL



www.clear-fit.ru