



CLEAR FIT

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

**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.....	15
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД.....	17
ВЗРЫВ СХЕМА.....	18
ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ.....	20
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.....	22

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.

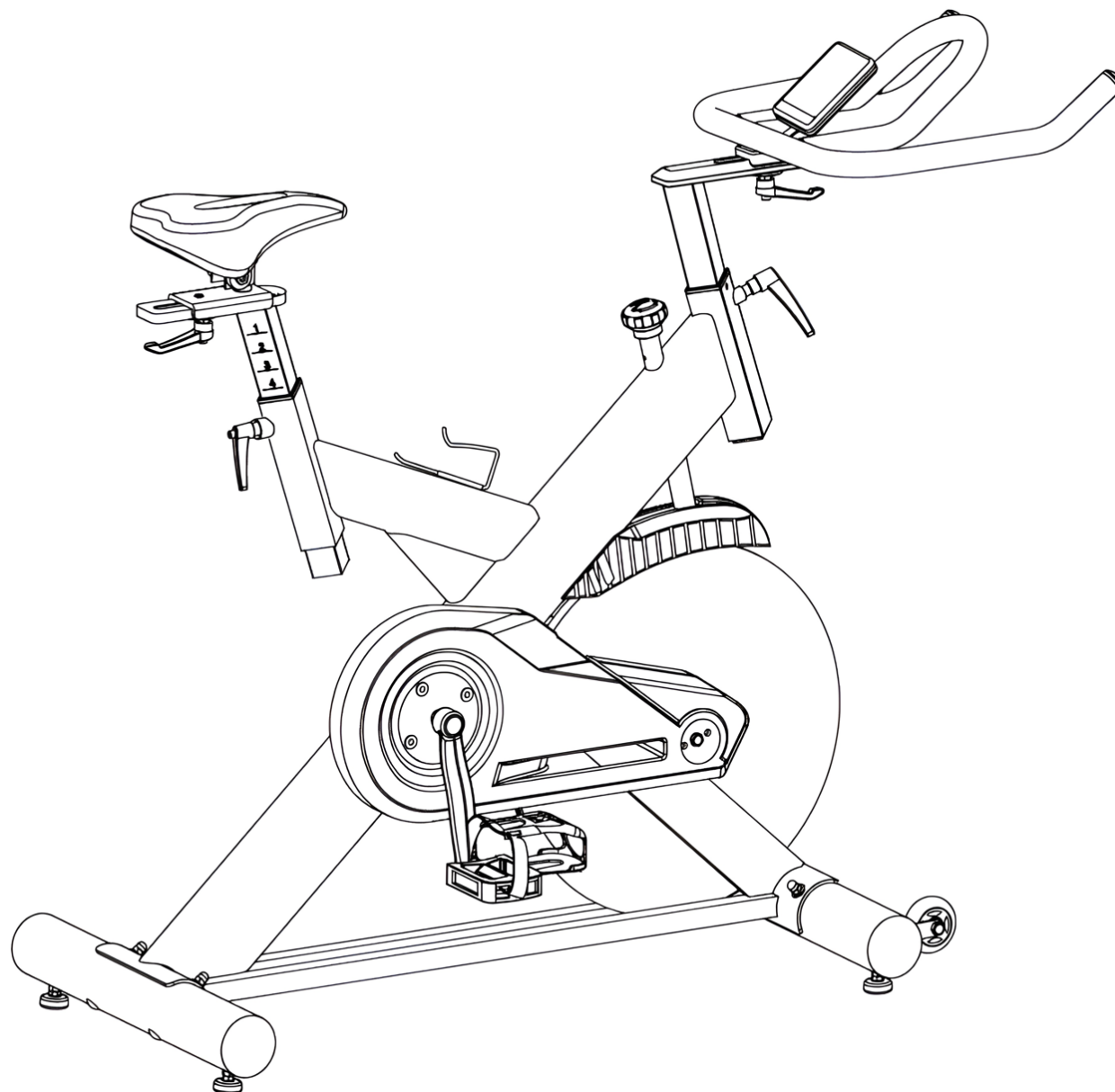
ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

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!

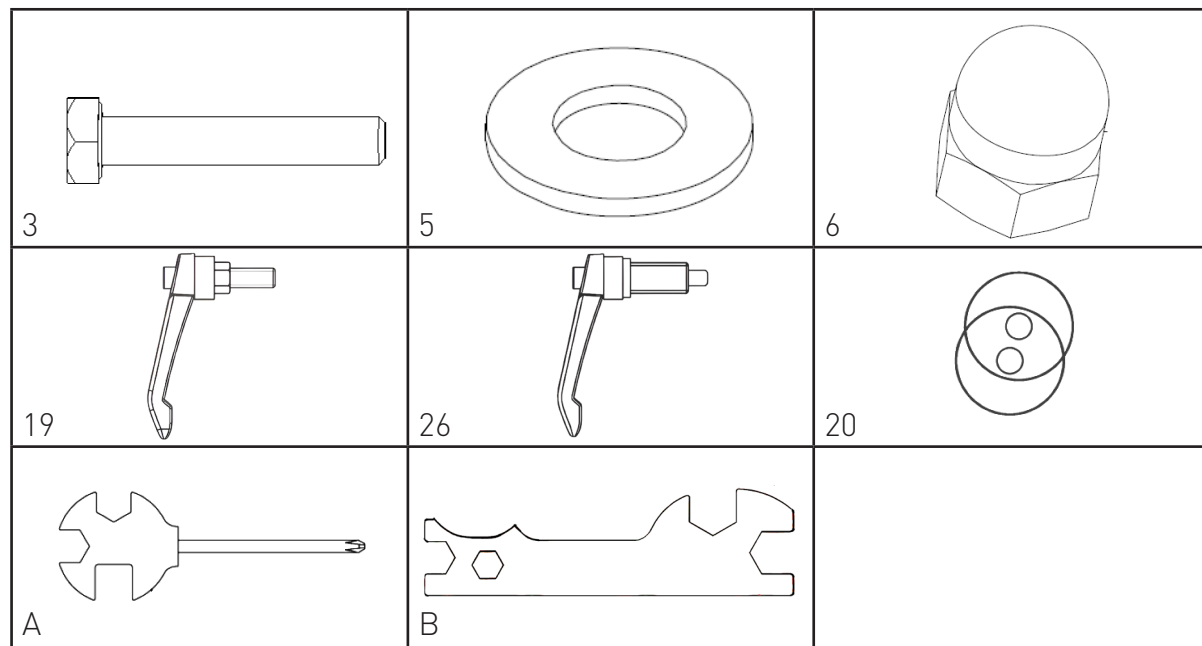
1. Данный тренажер предназначен только для домашнего, а не для коммерческого использования.
2. Внимательно прочитайте данное руководство и всю сопроводительную литературу перед использованием тренажера.
3. Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных. Не оставляйте без присмотра детей, если они 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 тренажёра незамедлительно обратитесь в сервисный центр. Не пытайтесь отремонтировать тренажер самостоятельно.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Комплектующие:



№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
3	Болт	M10x90	4	26	L-образная ручка		2
5	Шайба		4	20	Плоская шайба		3
6	Колпачковая гайка	M10	4	A	Шестигранный ключ		1
19	L-образная ручка	M10x25	2	B	Ключ		1

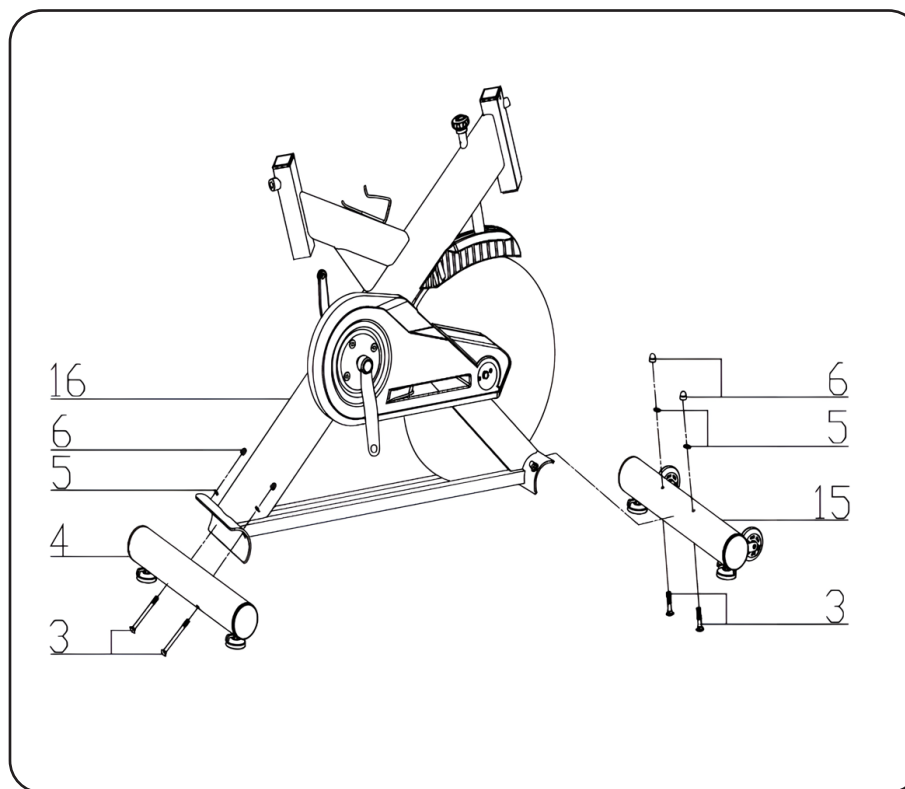
ВНИМАНИЕ!!

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

Шаг 1

1. Прикрепите переднюю поперечную опору (15) к основной раме (16) с помощью двух дугообразных шайб (5), колпачковых гаек (6) и болтов с квадратным подголовком (3).

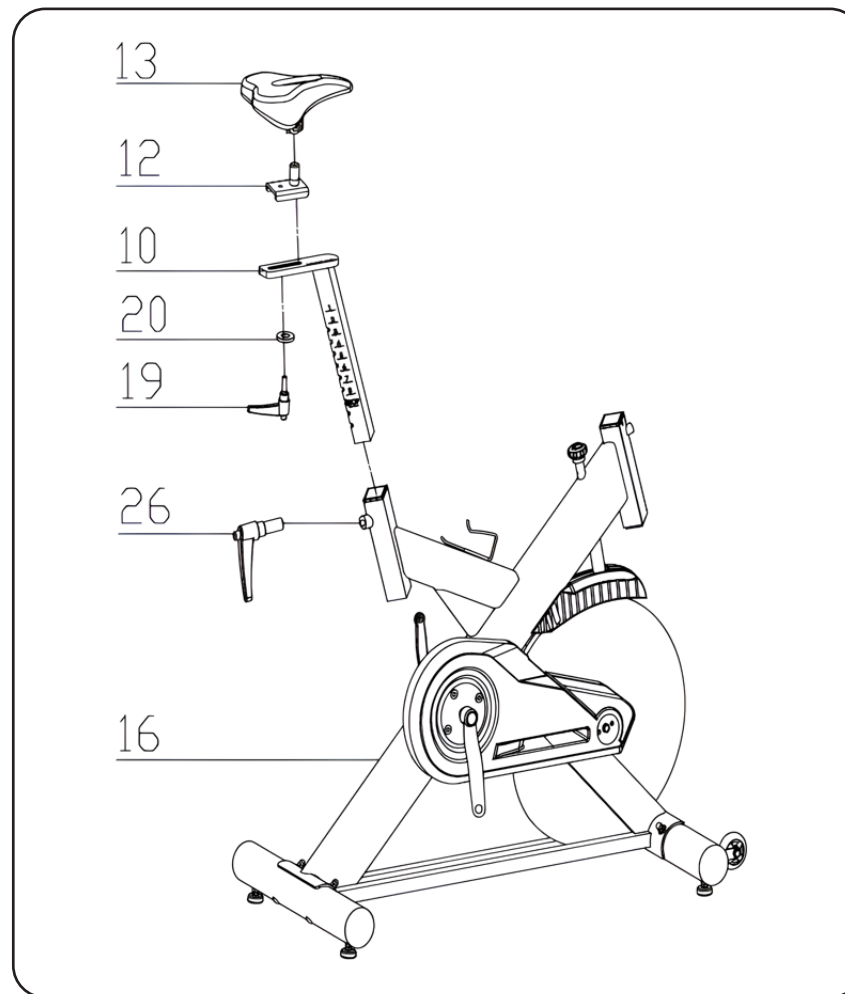
2. Прикрепите заднюю поперечную опору (4) к основной раме (16) с помощью двух дугообразных шайб (5), колпачковых гаек (6) и болтов с квадратным подголовником (3).



Шаг 2

1. Вставьте стойку сиденья (10) в основную раму, затем прикрепите к ней опору сиденья (12), закрепите с помощью плоской шайбы (20) и L-образной ручки.

2. Ослабьте ручку регулировки (19) и потяните ручку, выберите нужную высоту сиденья, совместите отверстия, затем снова затяните ручку на нужной высоте. Теперь прикрепите сиденье (13) к опоре сиденья (12), как показано на рисунке, и затяните болты под сиденьем.

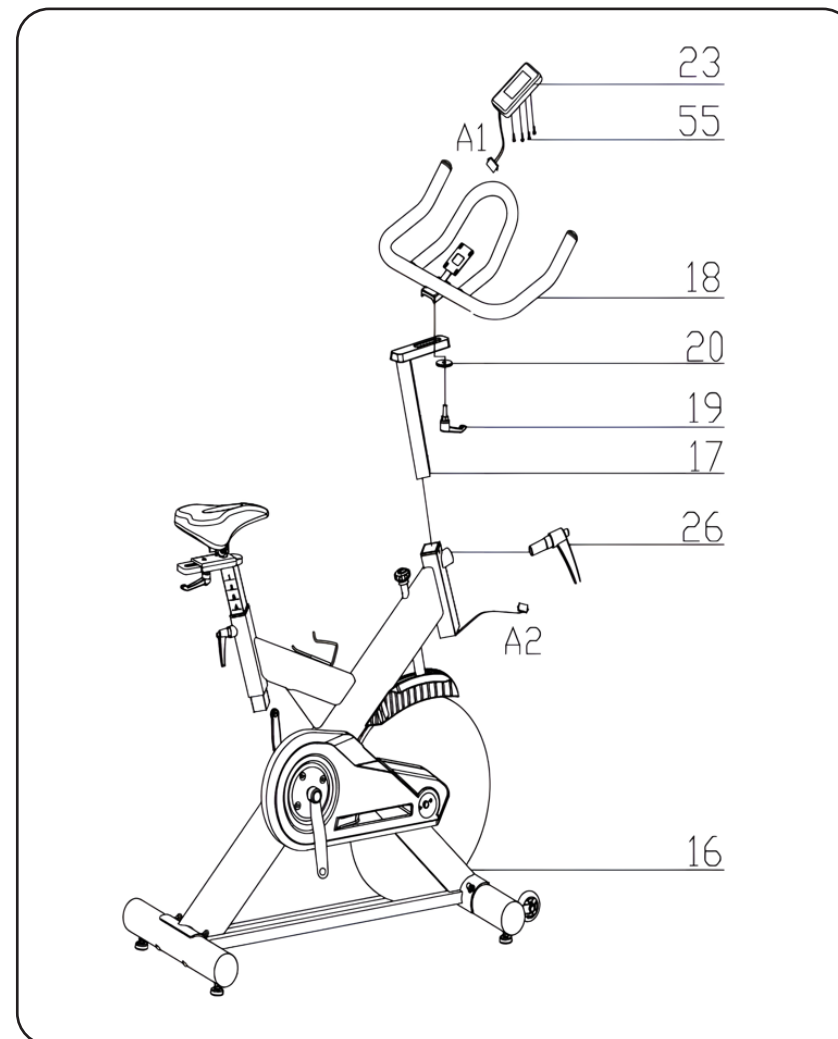


Шаг 3

1. Вставьте стойку поручня (17) в основную раму. Ослабьте ручку регулировки (26) и потяните ручку, выберите нужную высоту поручня, совместите отверстия, затем снова затяните ручку на нужной высоте.

2. Закрепите поручень (18) с помощью плоской шайбы 1 (20) и L-образной ручки (19).

3. Соедините клеммы проводов A1 и A2, прикрепите консоль (23) к поручню с помощью четырех болтов (55).

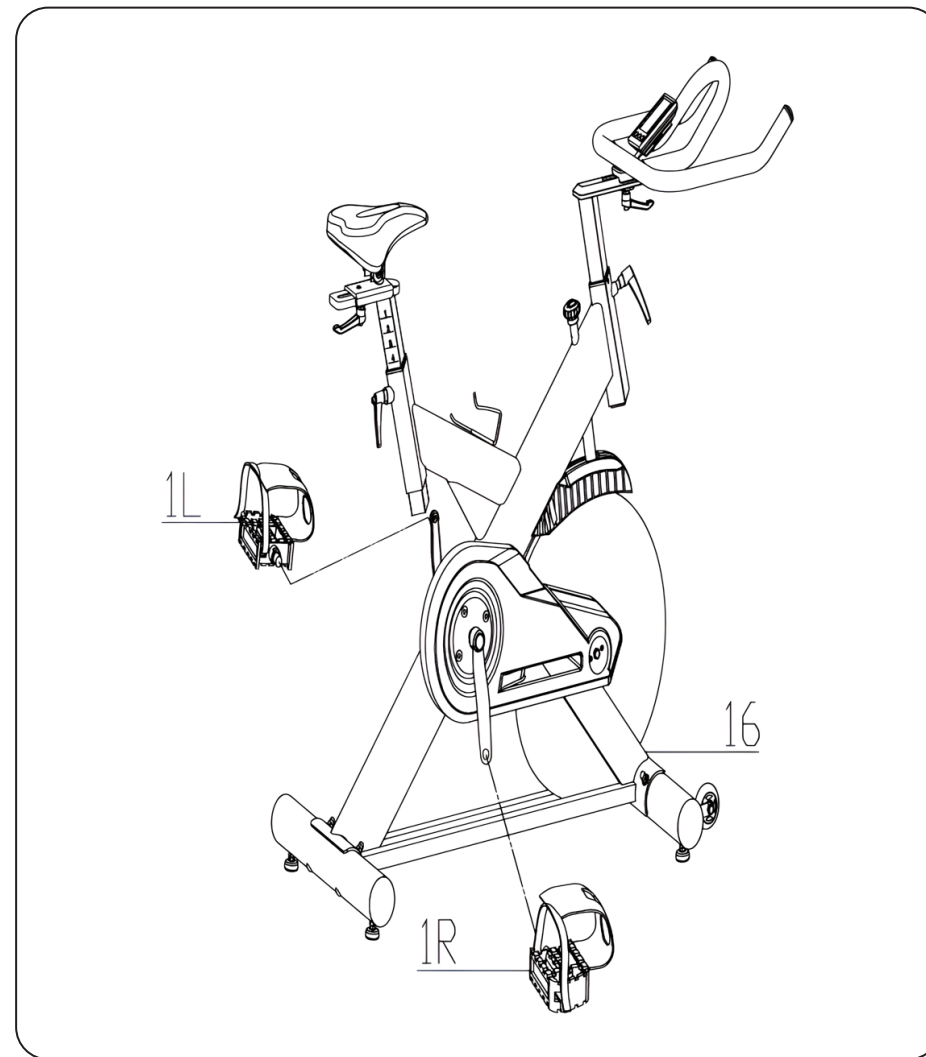


ВНИМАНИЕ!!

Во время сборки избегайте пережатия провода стойки консоли.

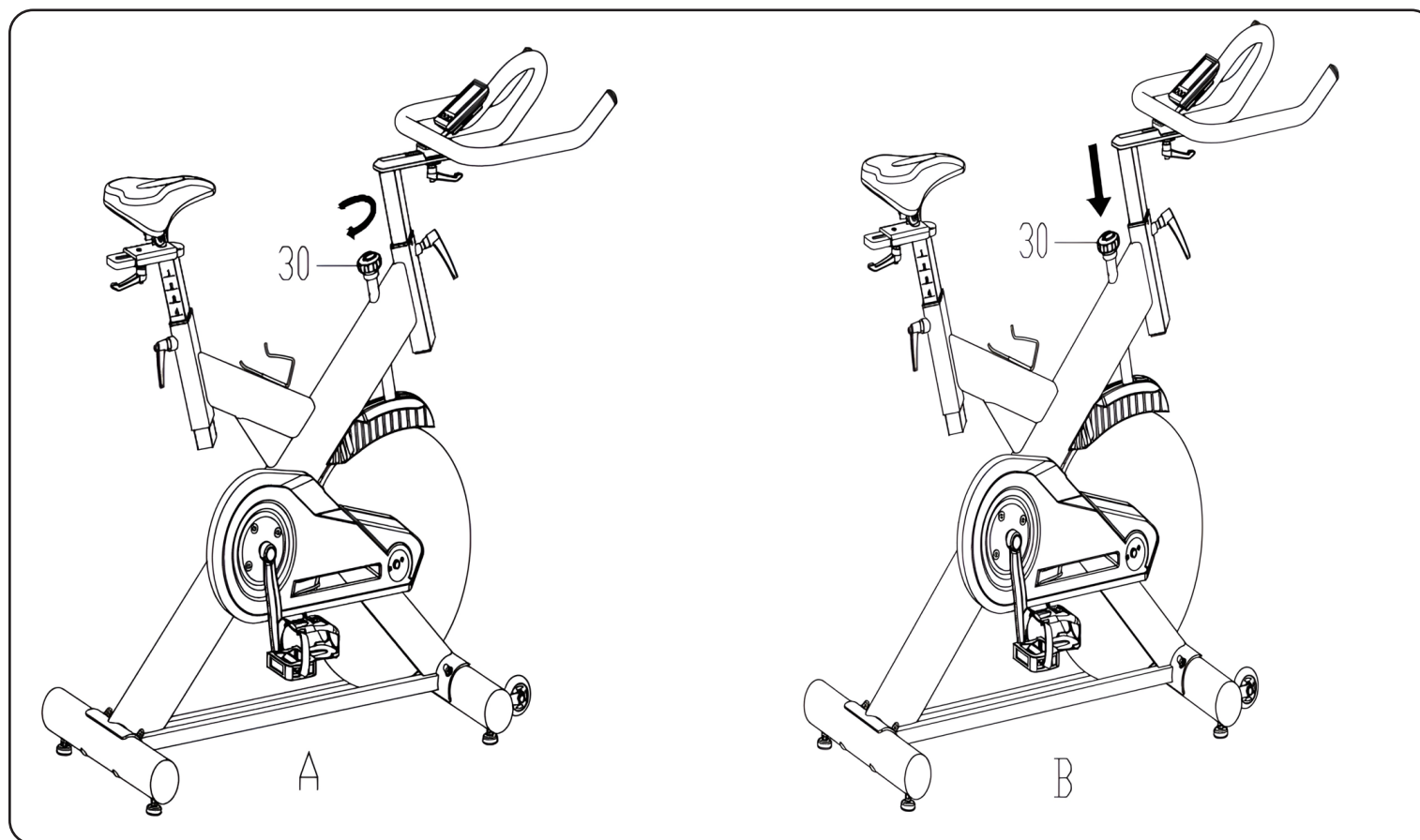
Шаг 4

1. Левая (1L) и правая (1R) педали отмечены буквами L и R. Прикрепите левую педаль к левой крестовине, а правую – к правой. Обратите внимание, что левая педаль закручивается против часовой стрелки, а правая – по часовой.



Шаг 5

1. Увеличение или уменьшение нагрузки позволит вам разнообразить ваши тренировки. Чтобы увеличить нагрузку, поверните ручку регулировки нагрузки (30) вправо. Чтобы уменьшить нагрузку, поверните ручку регулировки влево. Эта же ручка выполняет роль ручного аварийного тормоза. Используйте эту функцию, когда вам необходимо слезть с тренажера или остановить маховик. При необходимости экстренной остановки нажмите на ручку тормоза (30).



ВНИМАНИЕ!!

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

РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКАМ

Регулировка сиденья

Чтобы отрегулировать высоту сиденья, ослабьте ручку регулировки на вертикальной стойке сиденья и потяните на себя. Отрегулируйте высоту стойки, выбрав нужное положение, совместите отверстия, затем отпустите ручку регулировки и затяните её.

Чтобы отрегулировать сиденье по горизонтали, ослабьте ручку регулировки и шайбу, потяните ручку на себя. Затем отрегулируйте сиденье, переместив его в нужное положение, совместите отверстия и затяните ручку регулировки.

Регулировка высоты поручня

Чтобы отрегулировать высоту поручня, ослабьте ручку регулировки и потяните обе ручки на себя. Отрегулируйте высоту поручня, выбрав нужное положение, совместите отверстия, затем отпустите ручку регулировки и затяните её.

ОБЗОР КОНСОЛИ

КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ

1. **«ВВЕРХ»:** увеличение значения параметров времени и дистанции во время настройки.
2. **«ВНИЗ»:** уменьшение значения параметров времени и дистанции во время настройки.
3. **«MODE/SET»:** «РЕЖИМ»: подтверждение выбора; После завершения тренировки удерживайте клавишу в течение 2 секунд, чтобы сбросить все ранее установленные параметры до нуля или значения по умолчанию.
4. **«START/STOP»:** «СТАРТ/СТОП»: нажмите, чтобы начать или закончить тренировку.



ОТОБРАЖЕНИЕ ДИСПЛЕЯ:

SPEED : отображает текущую скорость.

TIME : отображает время тренировки с точностью до секунд. Компьютер будет автоматически считать время с 0:00 до 99:59 с секундным интервалом. Также вы можете настроить свой компьютер, чтобы он начинал отсчет с установленной величины, нажимая клавиши «Вверх/Вниз». Если Вы продолжите упражнение, когда значение времени дошло до 0:00, компьютер издаст звуковой сигнал и перезагрузит настройки времени на исходные, давая вам знать, что тренировка закончена.

DISTANCE: отображает пройденное за тренировку расстояние.

CALORIES: отображает количество сожженных во время тренировки калорий.

RPM: отображает количество оборотов в минуту и темп тренировки.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

Начало тренировки

При подключении тренажера прозвучит длинный сигнал и полностью включится консоль.

1. В режиме остановки нажмите на клавишу «Mode/Set» (Режим), затем клавиши «Вверх/Вниз», чтобы задать параметры времени и дистанции.
2. Нажмите клавишу «Start/Stop» (Старт/Стоп), чтобы начать или закончить тренировку.
3. Когда цель будет достигнута, вы услышите звуковой сигнал.
4. Если вы установили несколько целей и хотите перейти к следующей, нажмите клавишу «Start/Stop», чтобы продолжить тренировку.

Спящий режим

Монитор перейдет в спящий режим (выключится дисплей) через 4 минуты, в течение которых не поступают данные о тренировке и не нажимаются клавиши. Нажмите на любую клавишу, чтобы консоль перешла в рабочий режим.

ВНИМАНИЕ!!

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

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 прикасаться 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.

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. Прделайте 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.

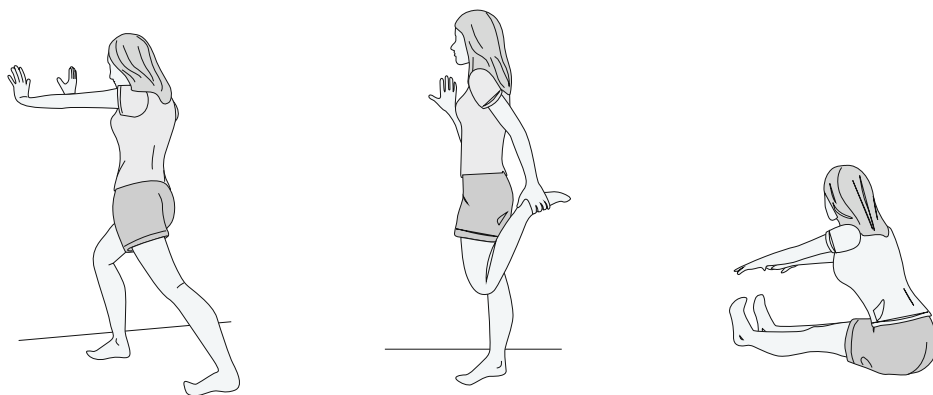


Таблица рекомендуемой частоты пульса

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

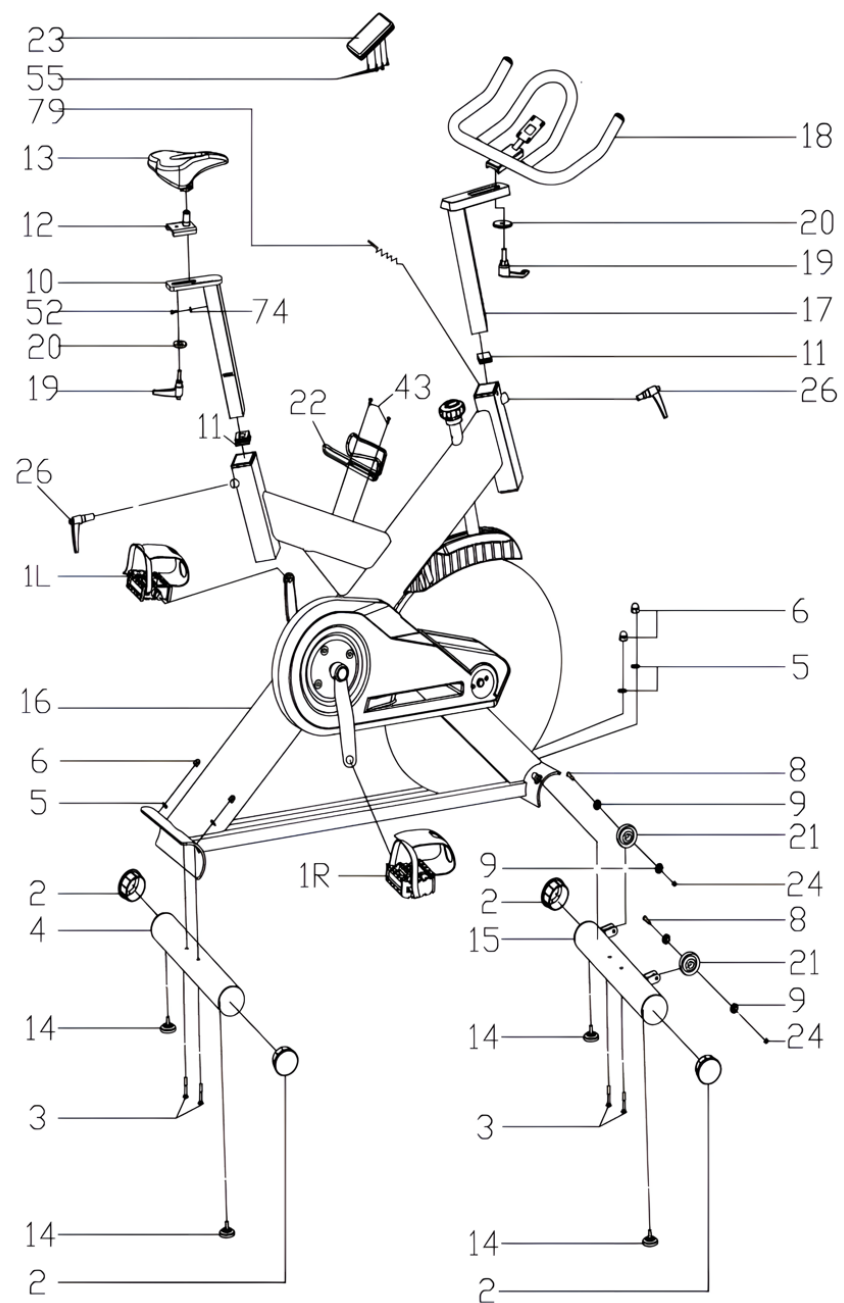
Heart Rate Training Zone

	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



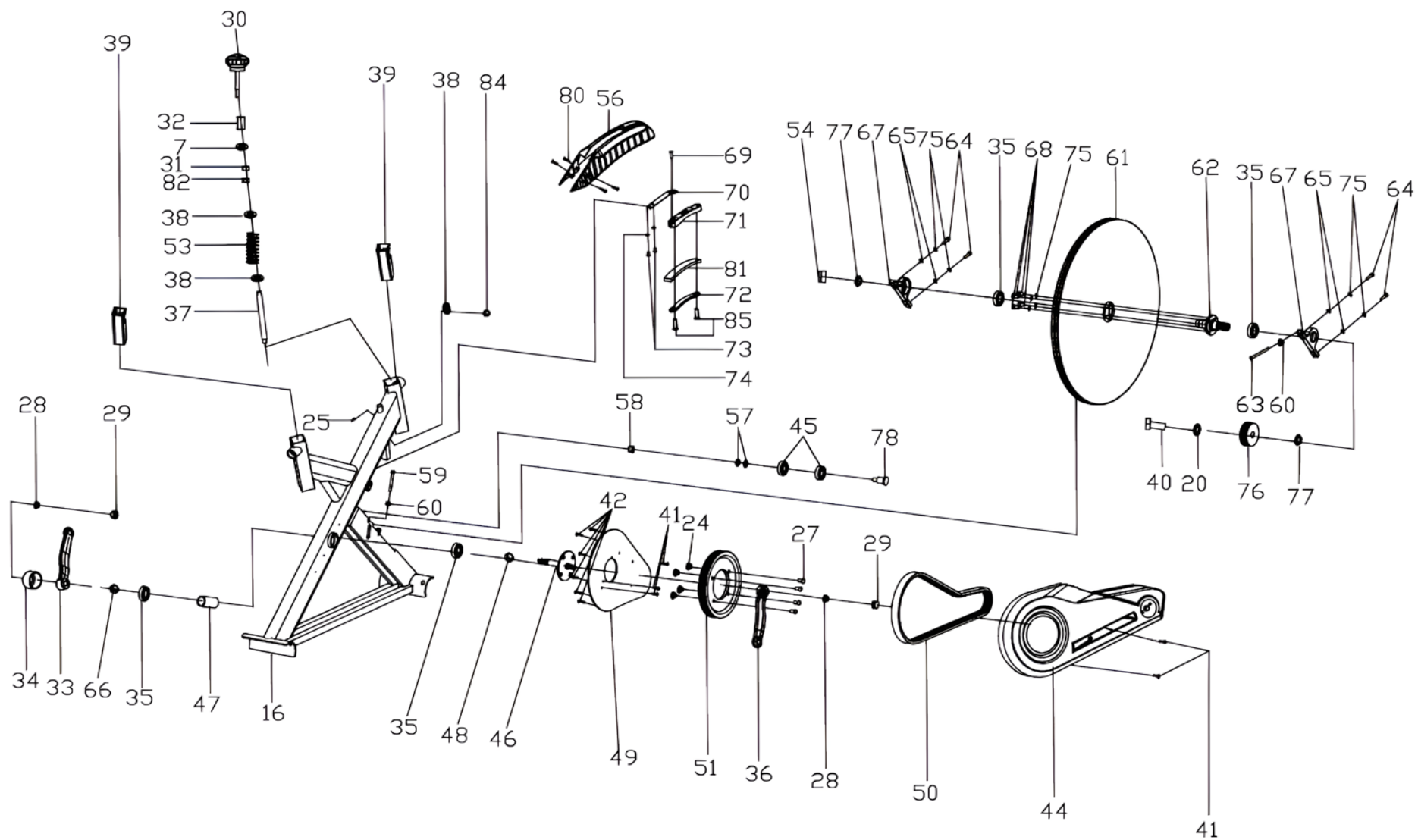


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
1L/R	Педаль		2	28	Фиксирующая гайка		2
2	Заглушка поперечных опор		4	29	Заглушка крестовины		2
3	Болт с квадратным подголовком	M10x90	4	30	Ручка регулировки нагрузки		1
4	Задняя поперечная опора		1	31	Гайка	M10	1
5	Дугообразная шайба		4	32	Фиксатор ручки регулировки		1
6	Колпачковая гайка	M10	4	33	Крестовина левая		1
7	Шайба	M10	1	34	Накладка крестовины		1
8	Болт	M8x40	2	35	Подшипник	6004ZZ	4
9	Подшипник	608ZZ	4	36	Крестовина правая		1
10	Вертикальная стойка сиденья		1	37	Резьбовой стержень		1
11	Заглушка стойки поручня		2	38	Шайба		3
12	Опора сиденья		1	39	Пластиковая втулка		2
13	Сиденье		1	40	Болт	M10x21	1
14	Ножка уровня пола		4	41	Винт 2		5
15	Передняя поперечная опора		1	42	Винт 3		6
16	Основная рама		1	43	Винт 4		2
17	Стойка поручня		1	44	Внешний кожух корпуса		1
18	Поручень		1	45	Подшипник	6203ZZ	2
19	L-образная ручка	M10x25	2	46	Ось		1
20	Плоская шайба		3	47	Длинная фиксирующая труба		1
21	Транспортировочное колесо		2	48	Короткая фиксирующая труба		1
22	Держатель бутылки		1	49	Внутренний кожух корпуса		1
23	Консоль		1	50	Приводной ремень		1
24	Гайка	M8	6	51	Приводной диск		1
25	Болт	M6x6	1	52	Винт 10		1
26	L-образная ручка		2	53	Пружина 1		1
27	Болт	M8x16		54	Фиксирующая гайка 3		1

№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
55	Болт	M5x10	4	82	Гайка	M10	1
56	Накладка маховика		1	83	Болт	M6x16	2
57	Плоская шайба 1		2	84	Колпачковая гайка	M10	1
58	Гайка		1	85	Болт	M6x16	2
59	Болт	M6x40	1				
60	Гайка		2				
61	Маховик		1				
62	Ось маховика		1				
63	Болт	M6x20	1				
64	Болт	M6x30	4				
65	Плоская шайба		4				
66	Фиксирующая гайка		1				
67	Держатель маховика		2				
68	Болт	M6x12	4				
69	Болт	M6x12	1				
70	Регулирующая пластина маховика		1				
71	Блок		1				
72	Шерстяной блок		1				
73	Болт	M5x10	2				
74	Пружинная шайба 1		3				
75	Пружинная шайба 2		8				
76	Маленькое колесо ремня		1				
77	Фиксирующая гайка		2				
78	Ось		1				
79	Датчик скорости		1				
80	Винт 3		4				
81	Резиновая прокладка		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