



CLEAR FIT

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

**CLEAR FIT
NEPTUNE
RN 600**

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.....	5
РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКАМ.....	12
ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА.....	13
ХРАНЕНИЕ.....	14
ОБЗОР КОНСОЛИ.....	15
РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ.....	17
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД.....	19
ВЗРЫВ СХЕМА.....	20
ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ.....	21
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.....	23

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.

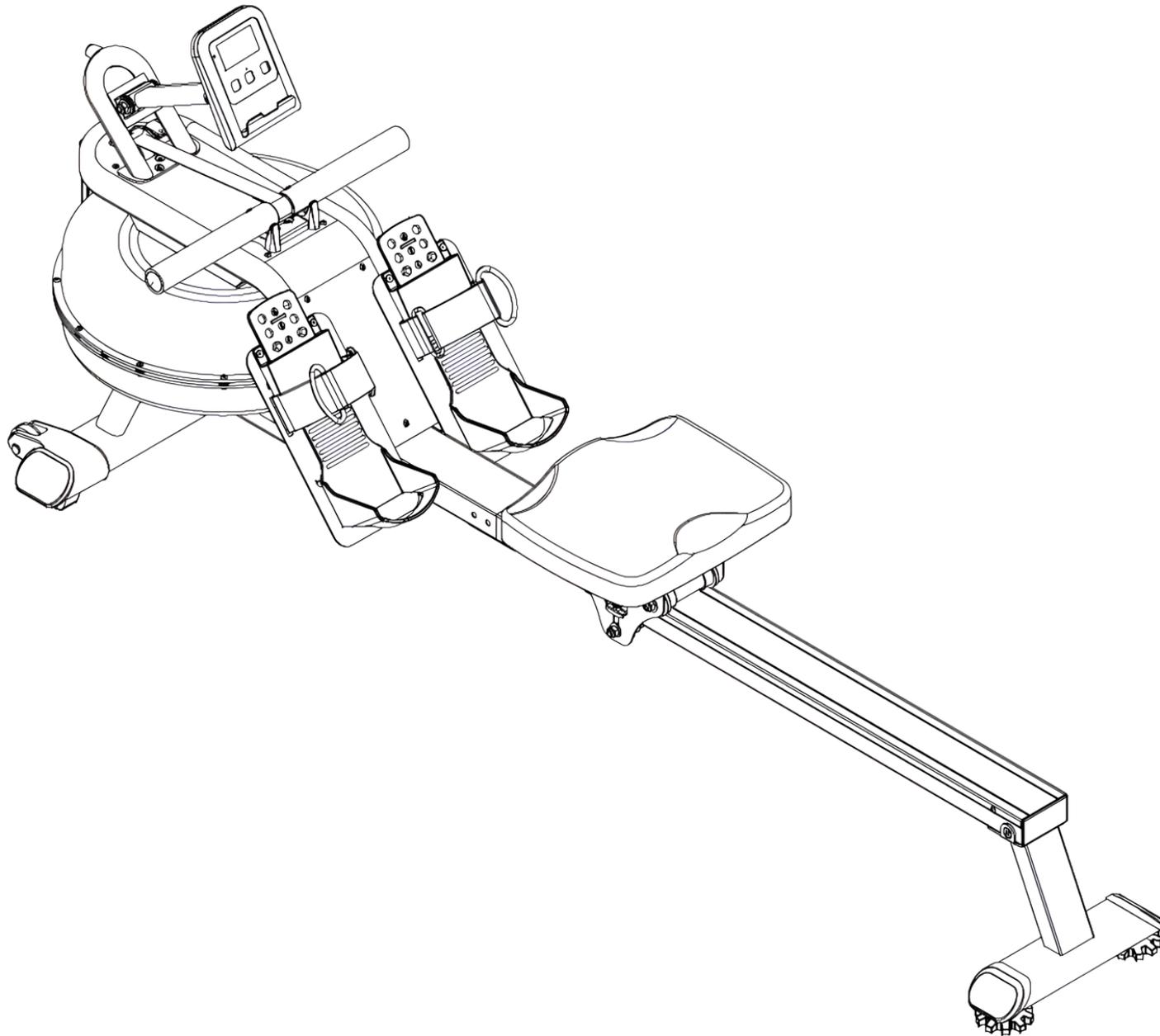
ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

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.

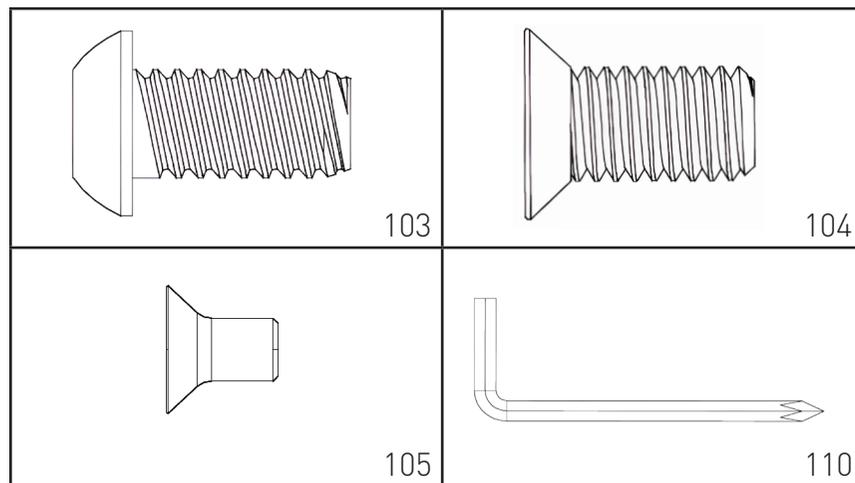
Обязательно прочитайте инструкцию по технике безопасности перед использованием тренажера!

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



КОМПЛЕКТУЮЩИЕ:



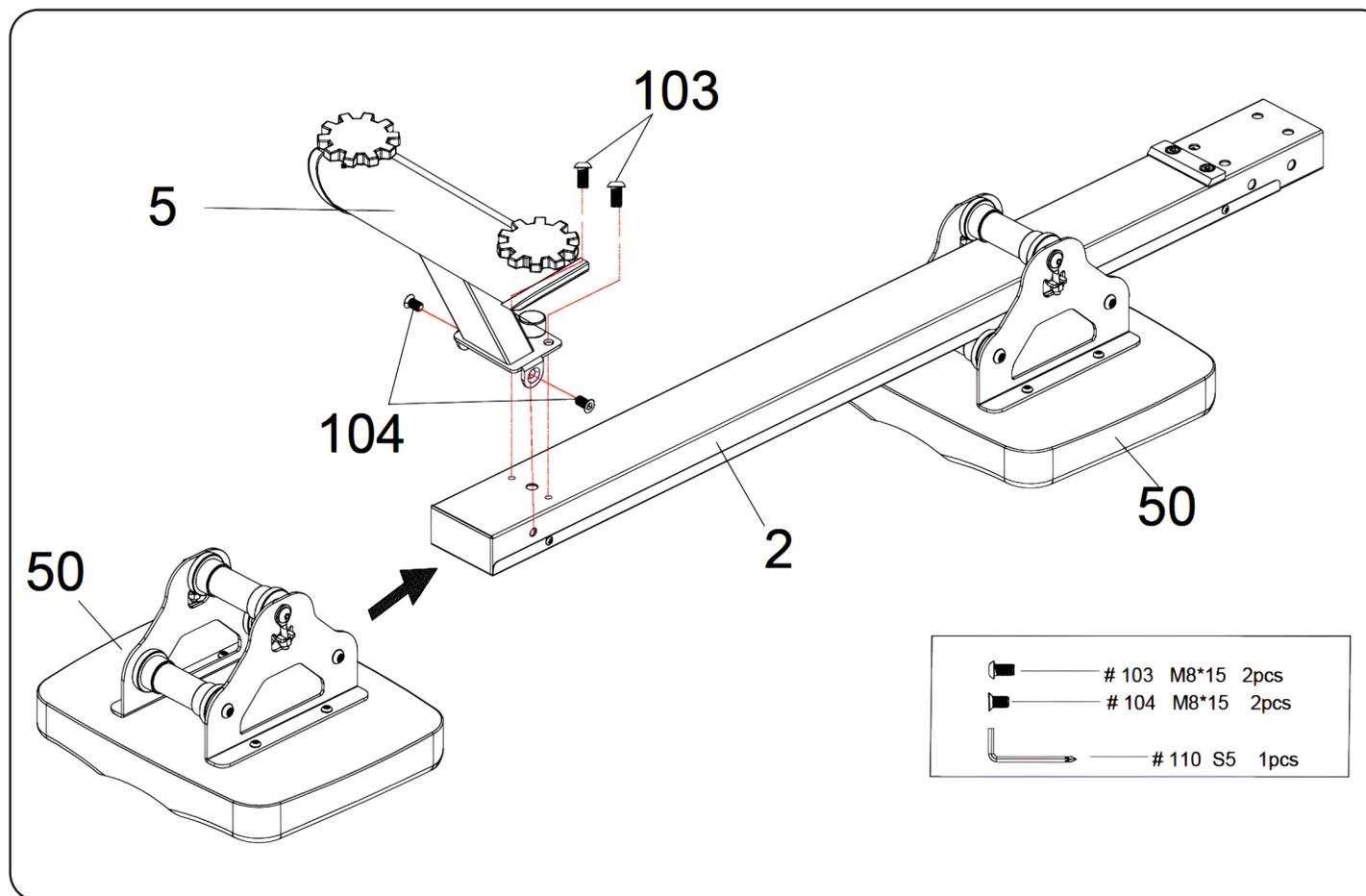
№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
103	Винт	M8*15	10	105	Винт	M10*40	1
104	Винт	M8*15	6	110	Ключ	#5	1

ВНИМАНИЕ!!

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

Шаг 1

1. Установите сидение в сборе (50) на направляющие (2), как указано стрелкой на рисунке.
2. Затем установите заднюю опору (5) на направляющие (2) и закрепите винтами (103) и винтами (104).

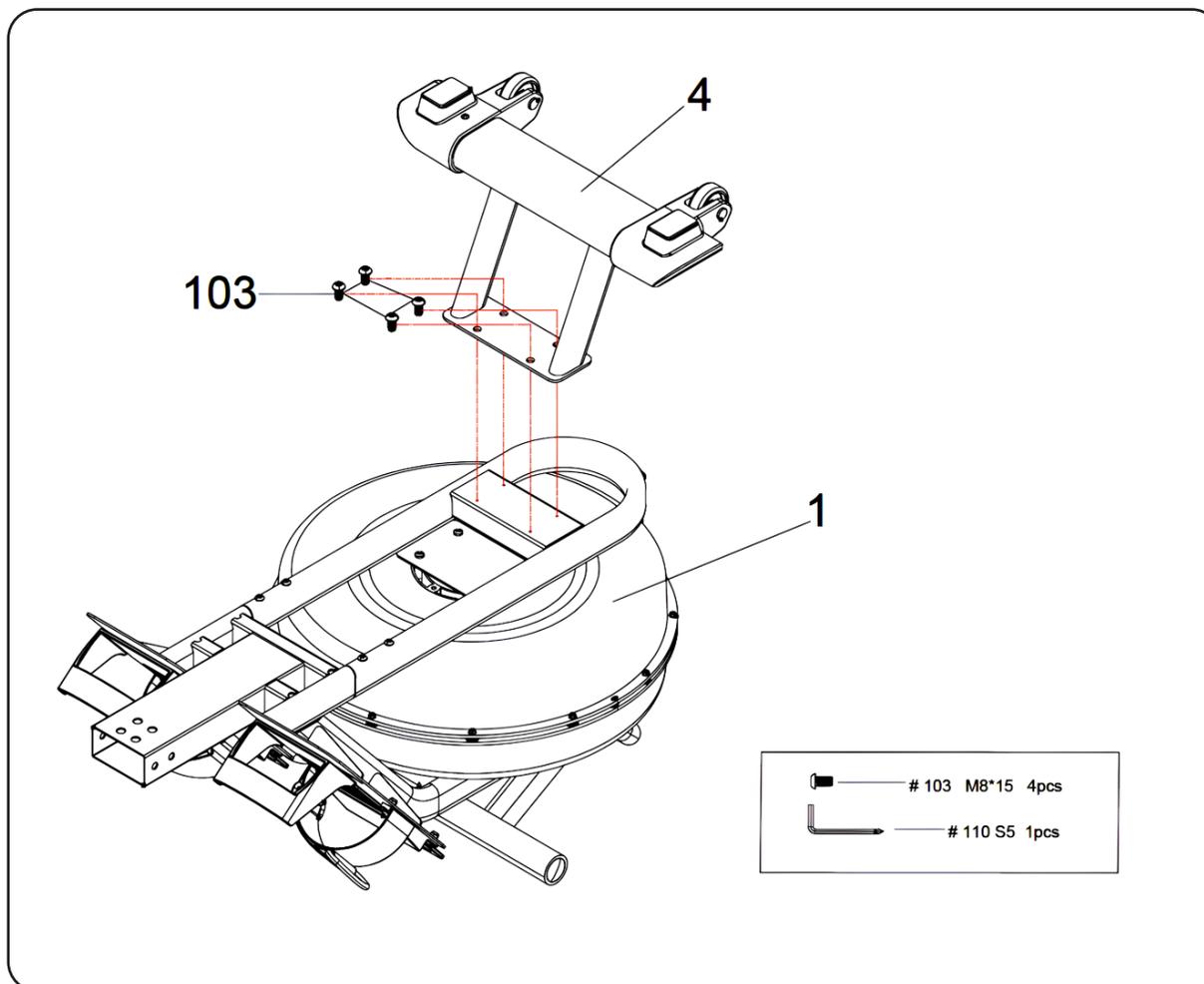


ПРИМЕЧАНИЕ

Для сборки гребного тренажера рекомендуется привлекать двух человек.

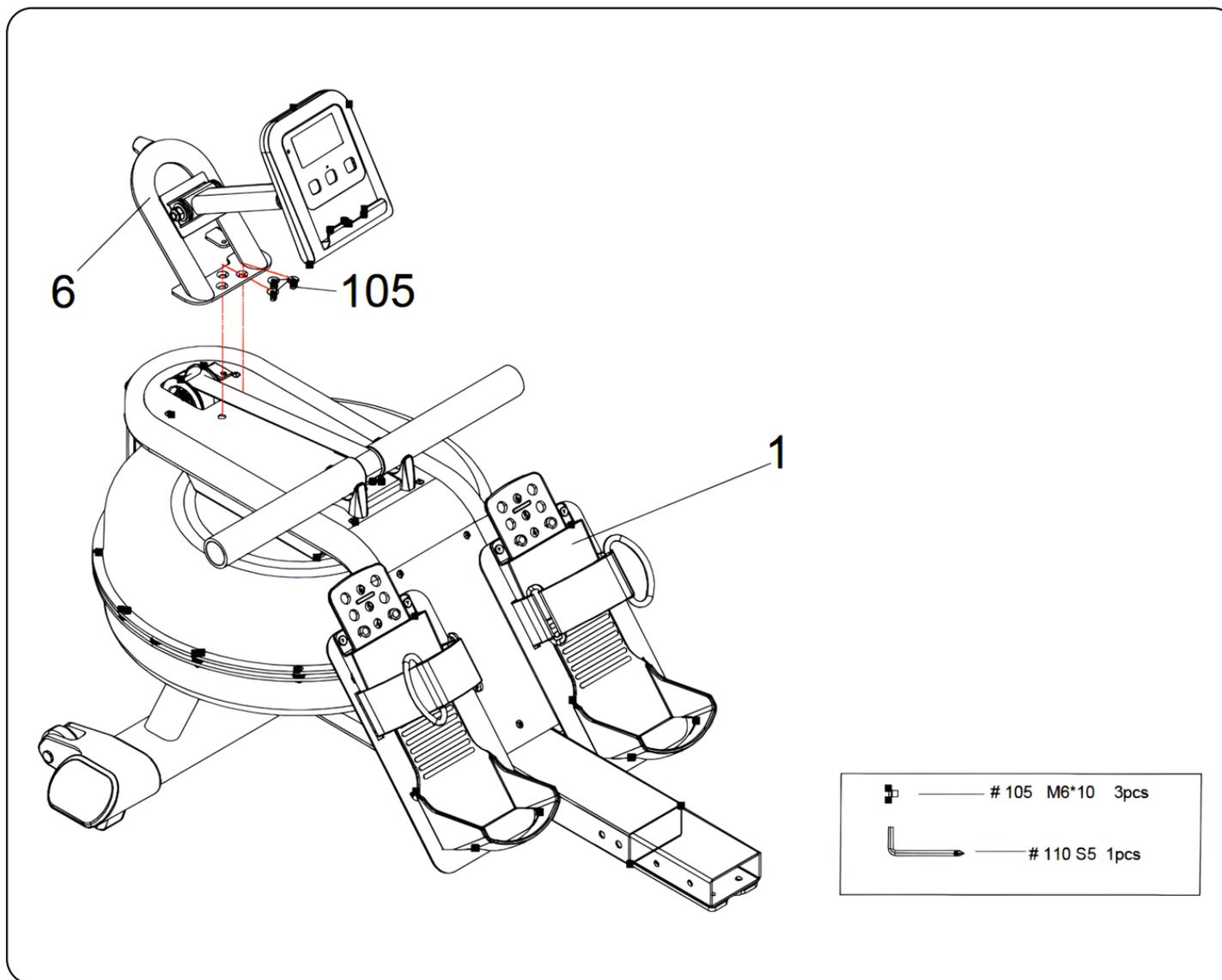
Шаг 2

Выровняйте отверстия на передней опоре (4) и отверстия на основной раме (1), установите винты (103) и затяните их с помощью ключа (110).



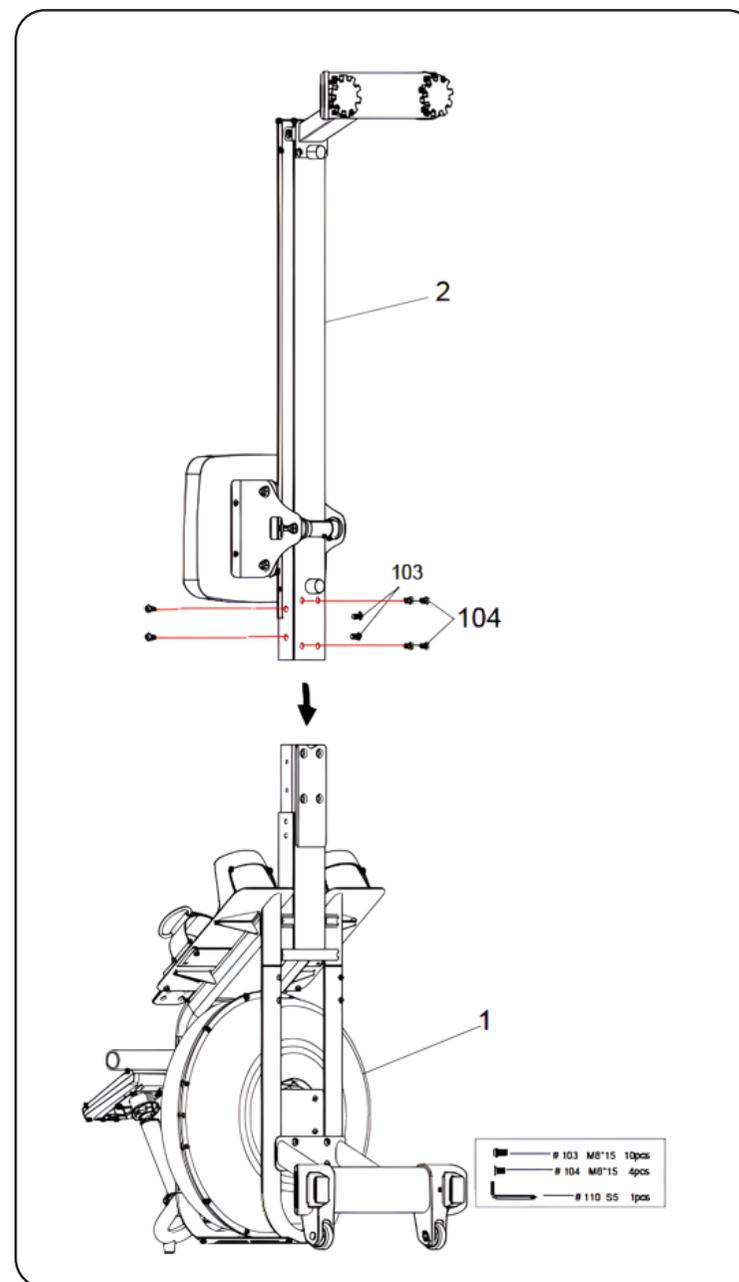
Шаг 3

Выровняйте отверстия консоли в сборе (6) и отверстия на основной раме (1), поочередно установите винты (105) и затяните их.



Шаг 4

1. Установите основную раму (1) вертикально, как показано на рисунке.
2. Установите направляющие в сборе (2) в основную раму (1).
3. Выровняйте отверстия и вставьте винты (104) и винты (103). Затяните все винты.



КАК ЗАПОЛНИТЬ И ОПОРОЖНИТЬ БАК

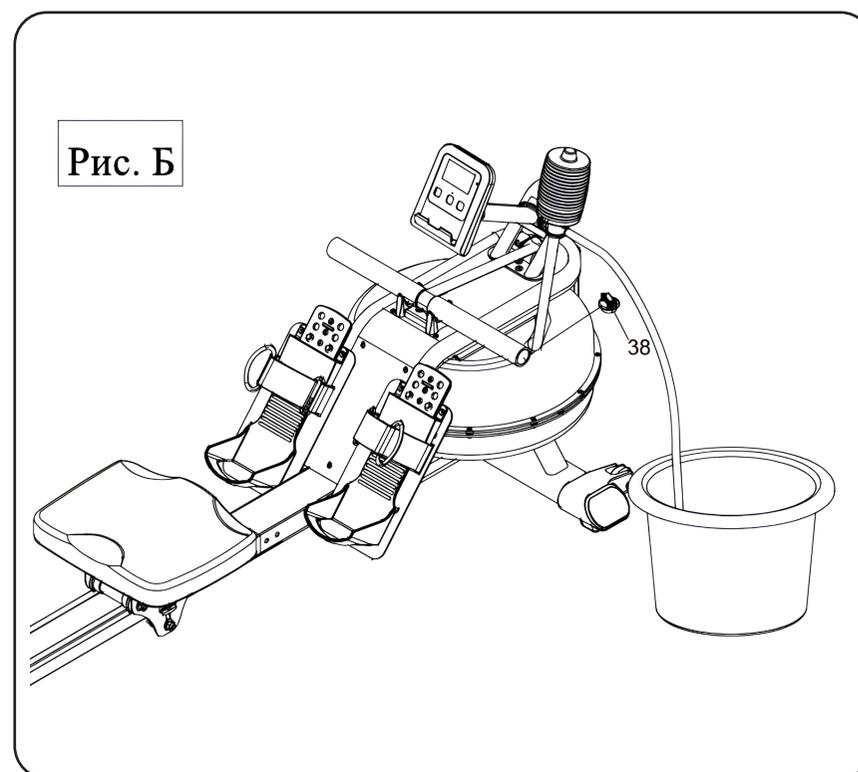
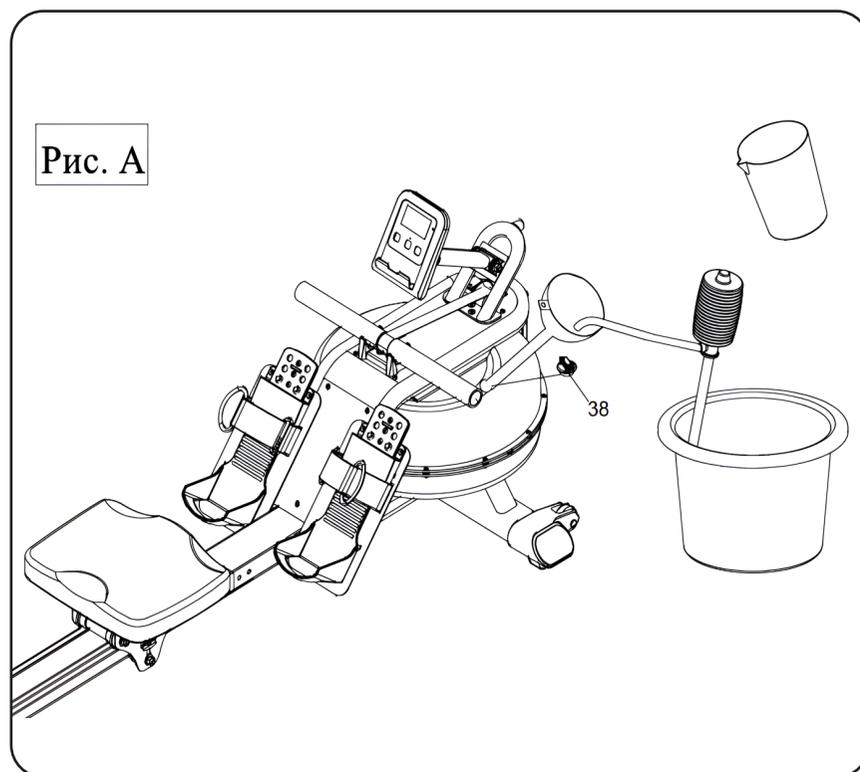
1. Вытащите пробку (38) из верхней крышки бака.
2. Как заполнить бак водой (Рис. А): Вставьте воронку в резервуар, затем используйте чашку или сифонный насос и ведро, чтобы заполнить резервуар. Уровень воды в баке можно определить по маркировке на боковой стороне бака.
3. Как опорожнить бак (Рис.Б): Поместите ведро рядом с тренажером и используйте сифонный насос, чтобы откачать воду из бака в ведро.
4. Вставьте пробку (38) в верхнюю крышку бака. Вытрите лишнюю воду с рамы.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Заполняйте бак только водопроводной водой. Добавьте 1 таблетку для очистки воды (1 упаковка входит в комплект). Никогда не используйте хлор - это повредит бак и аннулирует гарантию.
- Добавляйте таблетку для очистки воды каждые 6 месяцев или по мере необходимости. Если вода остается мутной, замените воду в резервуаре.
- Не употребляйте и не используйте воду из бака. Утилизируйте воду после откачки ее из бака.

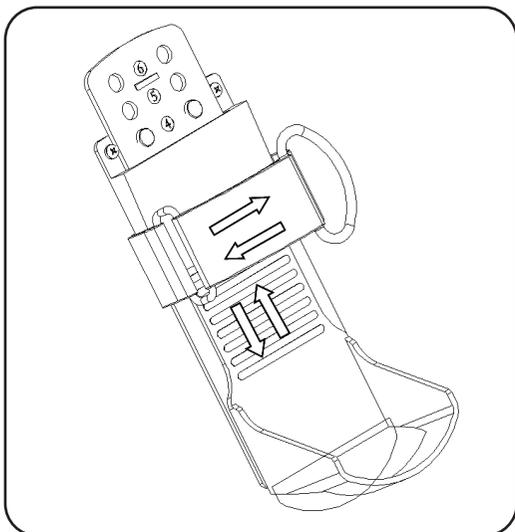
УРОВЕНЬ ВОДЫ

- Указатель уровня воды находится на боковой стороне бака. Максимальный уровень заполнения - 6. Никогда не заполняйте его выше этой отметки. Заполнение бака сверх этого предела приведет к аннулированию гарантии.
- Сопротивление зависит от уровня воды в баке. Уровень воды 1 – самое низкое сопротивление. Уровень 6 – это наивысшее сопротивление.



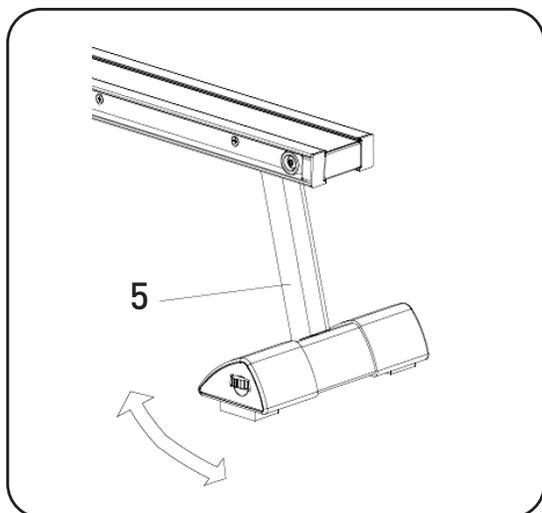
РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКАМ

Регулировка педалей



Потяните за верхнюю часть педали для установки необходимой длины педали. Используйте ремешок педали для регулировки.

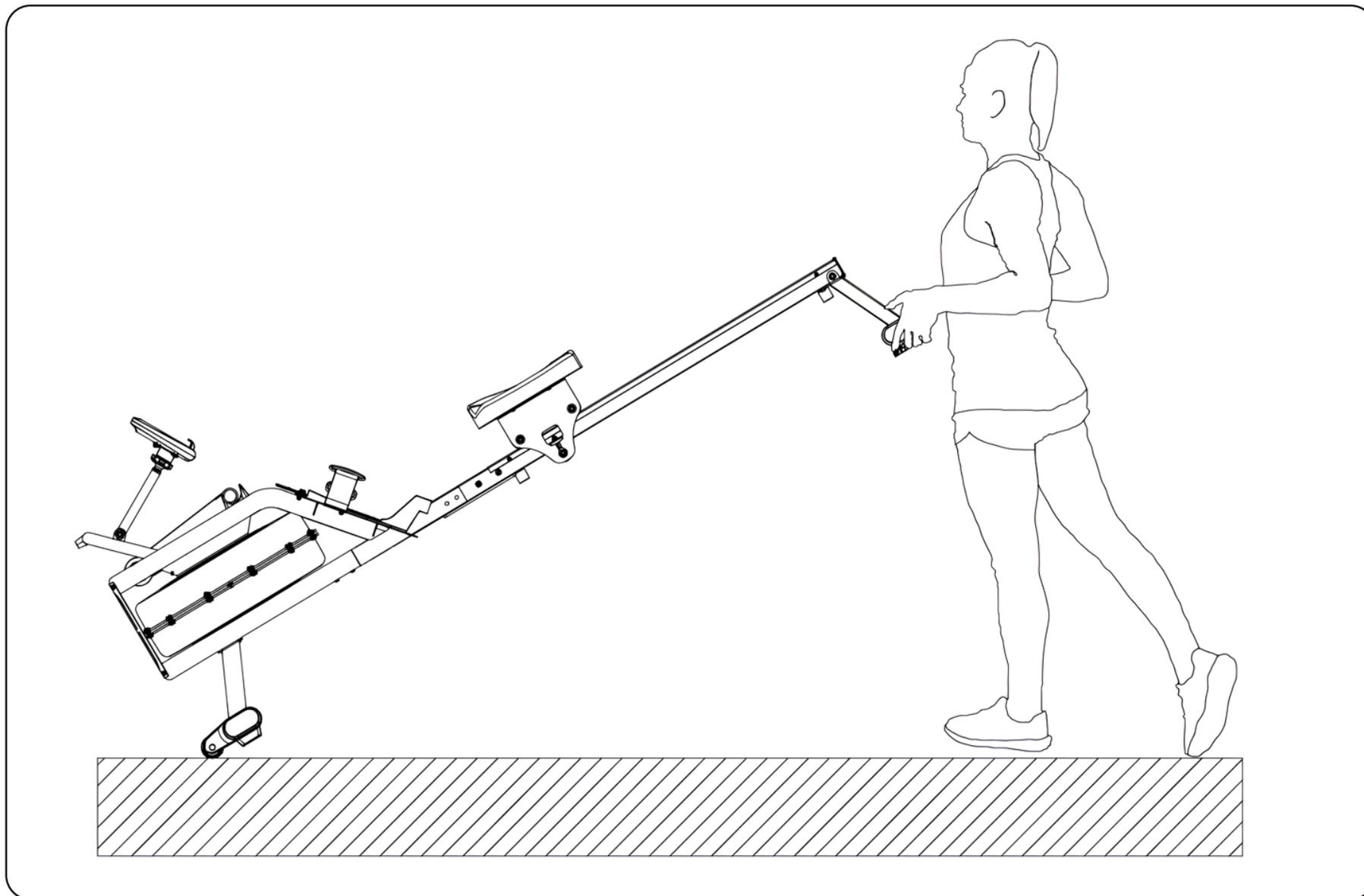
Регулировка уровня



Для регулирования положения тренажера используйте ножки на задней опоре тренажера (5).

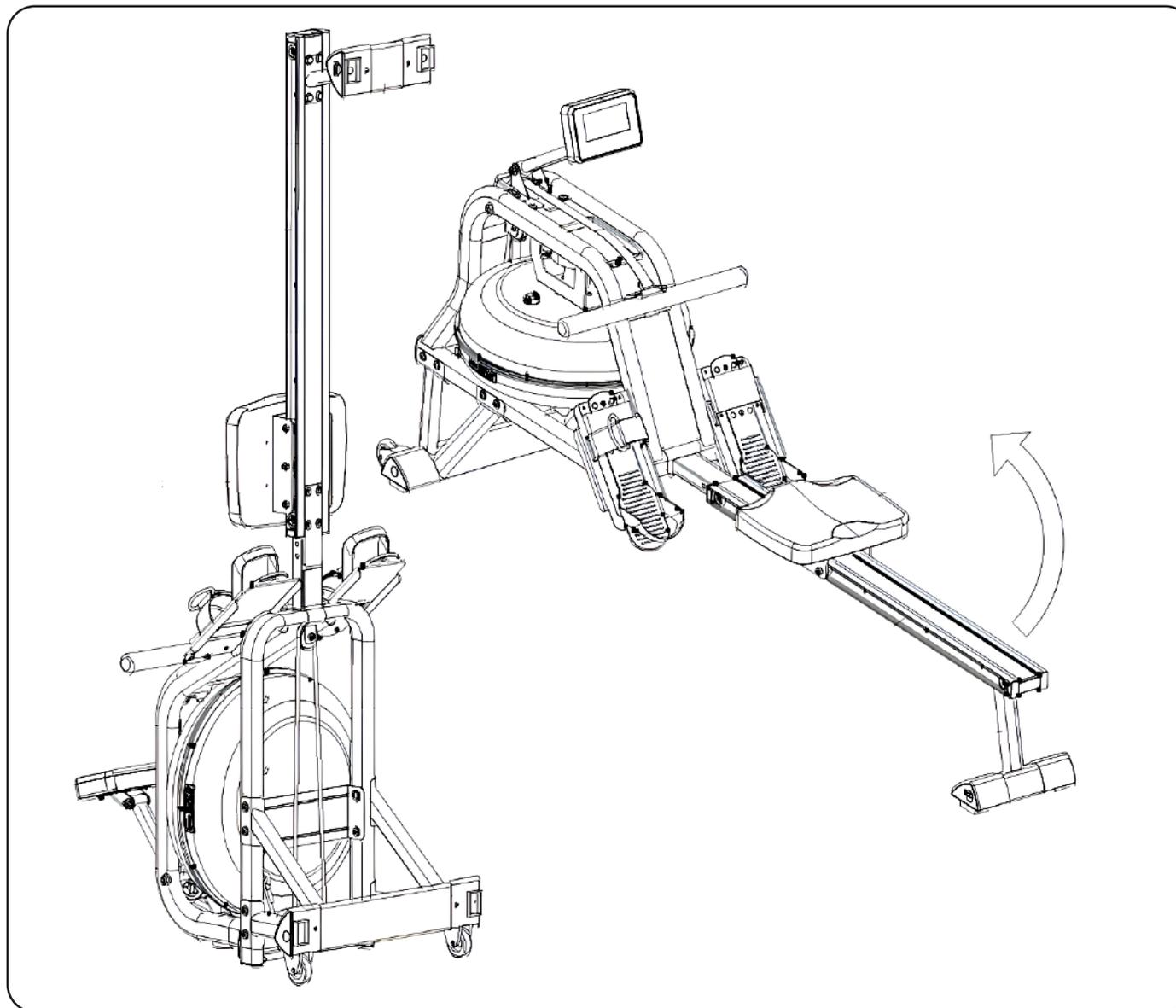
ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА

Для транспортировки тренажера поднимите заднюю опору, пока транспортировочные колеса не коснулись пола. Таким образом вы можете легко передвигать гребной тренажер.



ХРАНЕНИЕ

Для компактного хранения тренажера переведите его в вертикальное положение, как показано на рисунке. Сначала передвиньте сиденье к передней части направляющей, иначе оно будет скользить вниз при подъеме тренажера. При поднятии тренажера можно удариться головой о заднюю опору - будьте внимательны!



ОБЗОР КОНСОЛИ

КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ

1. «РЕЖИМ»: нажмите для выбора одного из параметров.
2. «»: УСТАНОВКА ПАРАМЕТРОВ. Нажмите эту кнопку для установки выбранного параметра.
3. «»: СБРОС. Нажмите и удерживайте для сброса значений.



ВНИМАНИЕ!!

Если отсутствует движение, консоль автоматически отключится через 4 минуты, для возобновления начните тренировку.

УСТАНОВКА ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ

1. Режим Сканирования: Нажимайте кнопку **«РЕЖИМ»**, пока на консоли не появится СКАН. После этого на консоли будут поочередно отображаться параметры, каждый по 6 секунд: ВРЕМЯ, ДИСТ. (Дистанция), КАЛОР. (Калории), CNT (Количество гребков), TCNT (Общее количество гребков), ПУЛЬС.

2. Параметр **ВРЕМЯ**: отображает время с начала тренировки.

Нажимайте кнопку **«РЕЖИМ»** пока консоль не перейдет к параметру TIME, затем нажмите кнопку Установки для установки целевого значения времени тренировки.

3. Параметр Дистанция **ДИСТ.**: отображает значение расстояния с момента начала тренировки.

Нажимайте кнопку **«РЕЖИМ»** пока консоль не перейдет к параметру ДИСТ., затем нажмите кнопку **«»** для установки целевого значения расстояния тренировки.

4. Параметр Калории **КАЛОР.**: отображает количество сожженных калорий с начала тренировки.

Нажимайте кнопку **«РЕЖИМ»** пока консоль не перейдет к параметру КАЛОР., затем нажмите кнопку **«»** для установки целевого значения калорий.

5. Параметр Количество гребков **CNT**: Отображает количество гребков с начала тренировки.

Нажимайте кнопку **«РЕЖИМ»** пока консоль не перейдет к параметру CNT, затем нажмите кнопку **«»** для установки целевого значения количества гребков для тренировки.

6. Параметр Общее количество гребков **TCNT**: Отображает общее количество гребков с момента установки батареек в консоль.

7. Параметр Пульс **ПУЛЬС**: Отображает текущее значение ЧСС.

Нажимайте кнопку **«РЕЖИМ»** пока на дисплее не появится сердечко, через 6-7 секунд на дисплее отобразится текущая ЧСС.

ВНИМАНИЕ!!

Когда целевое значение дойдет до 0, примерно через 1 секунду начнется обратный отсчет. Для сброса значений параметров нажмите кнопку Сброс.

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. 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.

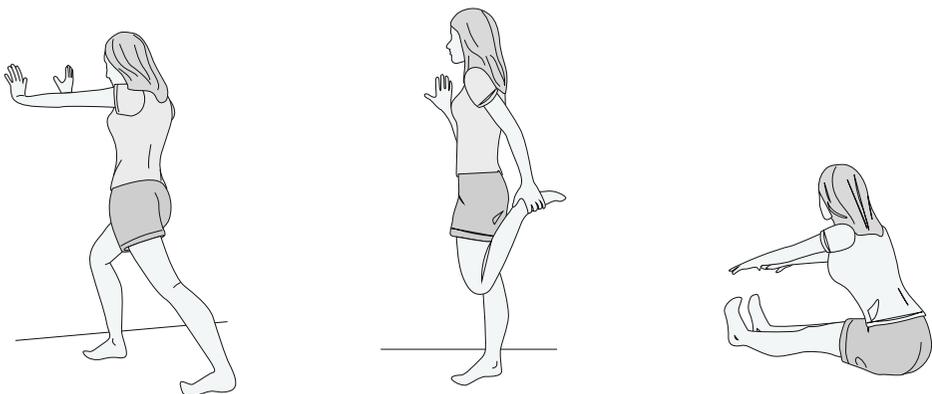


Таблица рекомендуемой частоты пульса

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

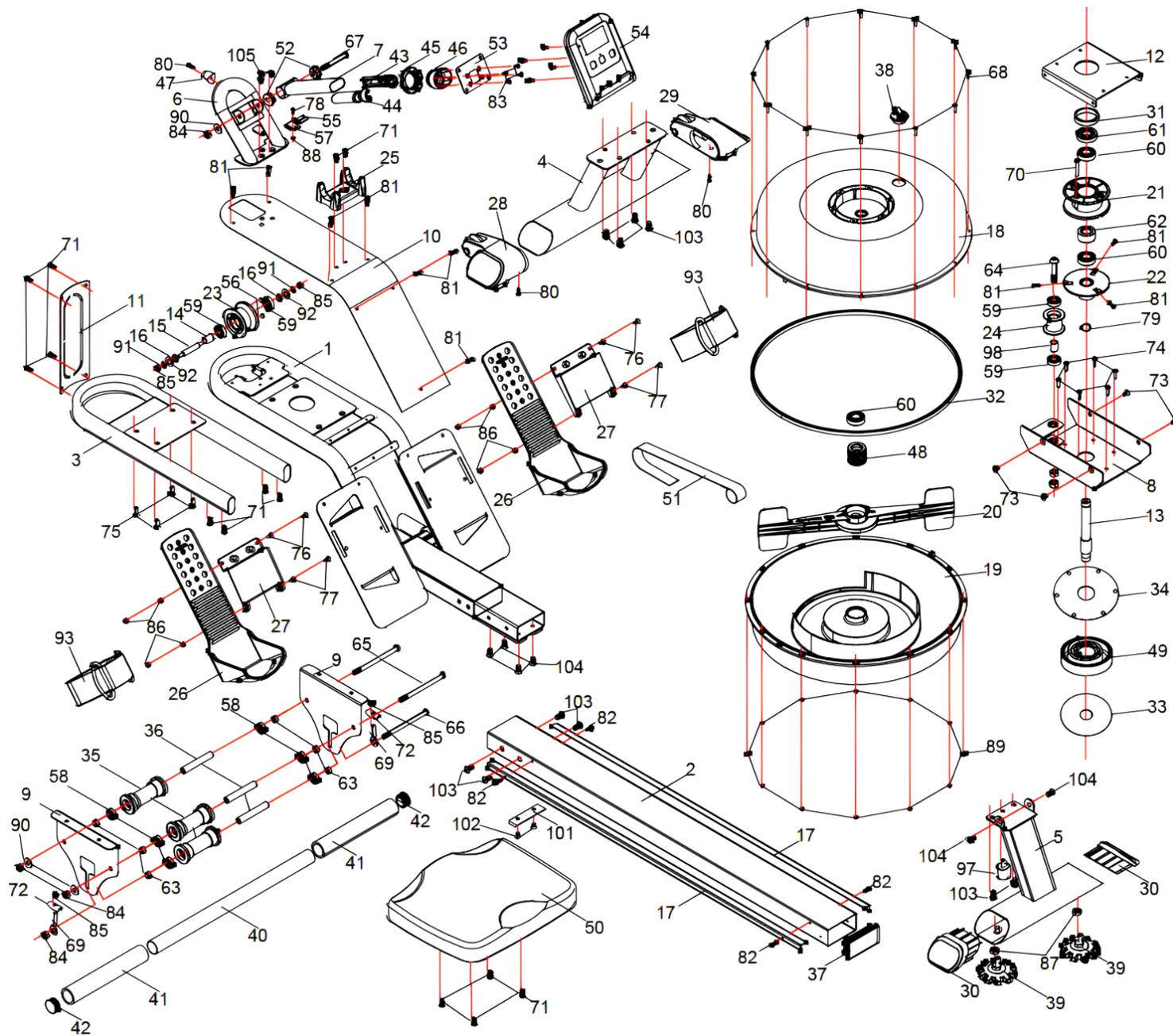


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1	28	Левая заглушка передней опоры	1
2	Рама направляющих	1	29	Правая заглушка передней опоры	1
3	Нижняя опора основной рамы	1	30	Заглушка задней опоры	2
4	Передняя поперечная опора	1	31	Резиновая втулка Ф40*10	1
5	Задняя поперечная опора	1	32	Резиновое уплотнительное кольцо бака	1
6	Опорная пластина	1	33	Изолирующая прокладка	1
7	Опора консоли	1	34	Изолирующая прокладка с отверстиями	1
8	Опорная пластина бака	1	35	Ролики сидения	3
9	Опорная пластина сидения	2	36	Втулка Ф12.7*1.4*78	3
10	Накладка рамы	1	37	Накладка рамы направляющей	1
11	Пластина усиления основной рамы	1	38	Пробка бака	1
12	Соединительная пластина	1	39	Ножки регулировки	2
13	Ось лопастей	1	40	Поручень	1
14	Втулка OD16*ID10.2*16	1	41	Втулка поручня	2
15	Ось 10*67*M6	1	42	Накладка поручня	2
16	Втулка Ф16*Ф10.2*4	2	43	Левая накладка крепления консоли	1
17	Направляющая	2	44	Правая накладка крепления консоли	1
18	Верхняя крышка бака	1	45	Регулировочная гайка	1
19	Нижняя крышка бака	1	46	Регулируемое основание	1
20	Крыльчатка лопастей	1	47	Буферная прокладка	1
21	Приводной диск	1	48	Уплотнительное кольцо	1
22	Ось спиральной пружины	1	49	Спиральная пружина	1
23	Приводной диск	1	50	Сидение	1
24	Направляющий ролик	1	51	Ремень	1
25	Основа крепления поручня	1	52	Втулка консоли §25.4*§8.2*10	2
26	Низ педали	2	53	Пластина установки консоли	1
27	Верх педали	2	54	Консоль	1

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
55	Датчик в сборе	1	82	Саморез ST4*10	4
56	Магнит	2	83	Винт М4*12	4
57	Крепление датчиков	1	84	Гайка М8	4
58	Подшипник 608ZZ	6	85	Гайка М6	4
59	Подшипник 6000ZZ	4	86	Гайка М5	4
60	Подшипник 6003ZZ	3	87	Гайка М10	2
61	Подшипник 16003ZZ	1	88	Гайка М4	1
62	Подшипник в сборе Ф35*16, HF1716-SJB464	1	89	Гайка Ф8, S6, М4	12
63	Втулка натяжного ролика OD12*ID8.1*7.0	6	90	Шайба OD16*ID8.5*Т1.5	3
64	Винт М10*50	1	91	Шайба OD13*ID6.5*Т1.5	2
65	Винт М8*125	2	92	Плоская прокладка	2
66	Винт М8*130	1	93	Ремешок педали	2
67	Винт М8*65	1	94	Коробка с запасными частями	1
68	Винт G8, М4*17	12	95	Насос	1
69	Стержень крепления винта М6*40	2	96	Коробка	1
70	Винт М5(Ф9)*35	1	97	Резиновая прокладка	1
71	Винт М6*15	14	98	Втулка OD14*ID1.5*19	1
72	U-образное основание крепления винта	2	99	Бумажный угловой амортизатор	2
73	Винт М6*12	4	101	Резиновая прокладка	1
74	Саморез Ф10, ST5.0*15	6	102	Винт М6*10	2
75	Саморез ST5.0*12	4	103	Винт М8*15	10
76	Винт М5*10	4	104	Винт М8*15	6
77	Винт М5*15	4	105	Винт М6*10	3
78	Винт М4*12	1			
79	Стяжка С	1			
80	Саморез ST4*19	3			
81	Саморез ST4*16	10			

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».

EAC



www.clear-fit.ru