



CLEAR FIT

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**CLEAR FIT
NEPTUNE RN 1000**



СОДЕРЖАНИЕ

Техника безопасности	4
Инструкция по сборке	6
Комплектующие	7
Как заполнить пустой резервуар.....	13
Регулировка нагрузки.....	14
Транспортировка тренажера	15
Рекомендации к тренировкам.....	17
Обзор консоли	24
Диагностика и уход	30
Взрыв схема	31
Таблица комплектующих частей	32

ВАЖНО!!

Для обеспечения наибольшей эффективности и безопасности, пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией перед использованием тренажера. Сохраните, пожалуйста, это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Добро пожаловать в мир тренажеров Clear Fit!

Благодарим вас за выбор нашего гребного тренажера. Для вашей безопасности, пожалуйста, используйте тренажер по назначению согласно инструкции, с которой необходимо ознакомиться перед сборкой тренажера. Безопасное и эффективное использование тренажера может быть гарантировано только если оборудование полностью собрано, установлено и используется по назначению.

Меры предосторожности:

Перед началом первых тренировок проконсультируйтесь с Вашим тренером или лечащим врачом. Он поможет Вам определить уровень Вашей физической формы и подобрать более эффективную тренировку согласно Вашему возрасту и уровню подготовки.

Если во время тренировки Вы почувствуете недомогание и боль, неровную частоту пульса или дискомфорт, следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к Вашему лечащему врачу.

Для предотвращения негативных последствий во время тренировок важно соблюдать основные меры предосторожности:

- Владелец тренажера ответственен за ознакомление всех пользователей с инструкцией и техникой безопасности.
- Дети могут заниматься на тренажере только под постоянным наблюдением взрослых. Перед занятием ознакомьте детей с техникой безопасности.
- Не допускайте к тренажеру животных.
- Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает 150 кг.
- Перед тренировкой убедитесь, что все крепления узлов тренажера (гайки и болты) затянуты.
- Устанавливайте тренажер только на ровной и свободной поверхности. Не используйте его на улице, вблизи водоемов, при повышенной влажности и значительных перепадах температуры.
- При минусовой температуре необходимо в течение нескольких часов (от 3 до 12) оставить тренажер в помещении с комнатной температурой (+20°C) и только после этого можно включать его.
- Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов.
- Перед тренировкой на тренажере сделайте упражнения на растяжку и разминку для разогрева мышц.
- Во время занятий на тренажере надевайте спортивную одежду и обувь, плотно сидящую на ноге. Не надевайте одежду со свободно свисающими концами, так как они могут попасть в подвижные детали механизма тренажера.
- После каждой тренировки обязательно выключайте тренажер.
- Протирайте тренажер после каждого использования. В целях Вашей безопасности делайте полную проверку тренажера каждые 2-3 недели.
- Данная модель предназначена для домашнего использования. Не используйте тренажер в коммерческих целях.
- При поломке тренажера незамедлительно обратитесь в сервисный центр. Не пытайтесь отремонтировать тренажер самостоятельно.

- Внимательно прочитайте инструкцию и соблюдайте указанные меры предосторожности.
- Не подходите близко и не стойте рядом с тренажером, когда на нем занимается другой пользователь.

ВАЖНО!!

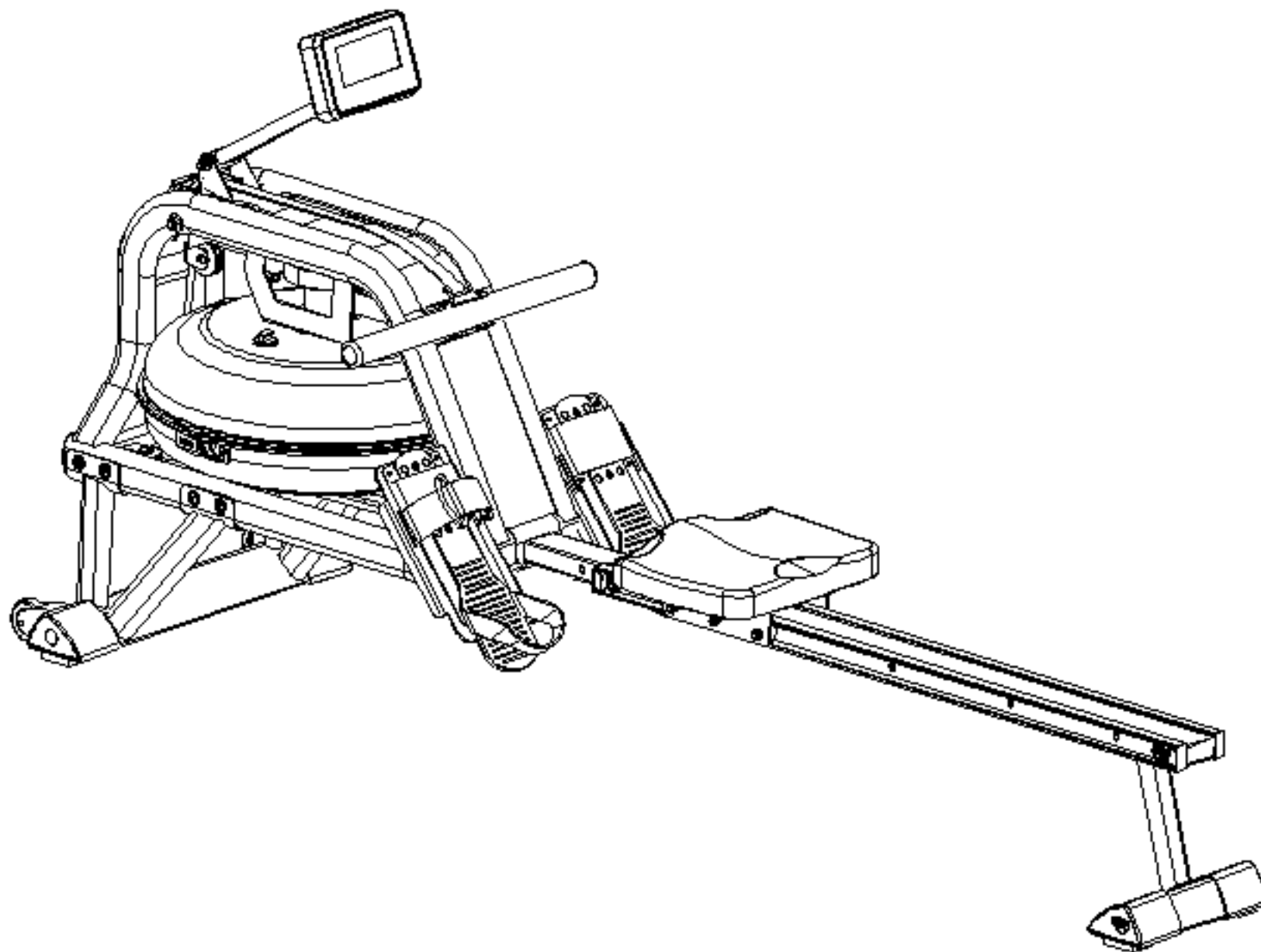
Тренажер предназначен для лиц, вес которых не превышает 140 кг

Уровень безопасности тренажера поддерживается только в случае регулярной его проверки на повреждения и износ.
Правильное расположение тренажера: желательно освободить пространство вокруг тренажера в радиусе 1 метра.




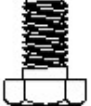

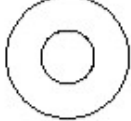

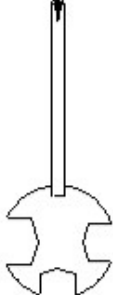


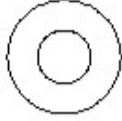
ВАЖНО!!

Внимательно прочитайте инструкцию. Собирайте тренажер в соответствии с данным руководством. Перед сборкой разложите все комплектующие на полу и удостоверьтесь, что все детали присутствуют согласно списку комплектующих. В случае несоответствий позвоните, пожалуйста, в отдел обслуживания клиентов магазина, где тренажер был приобретен. Неисправные детали требуется заменить, не используйте тренажер до тех пор, пока он не будет отремонтирован.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



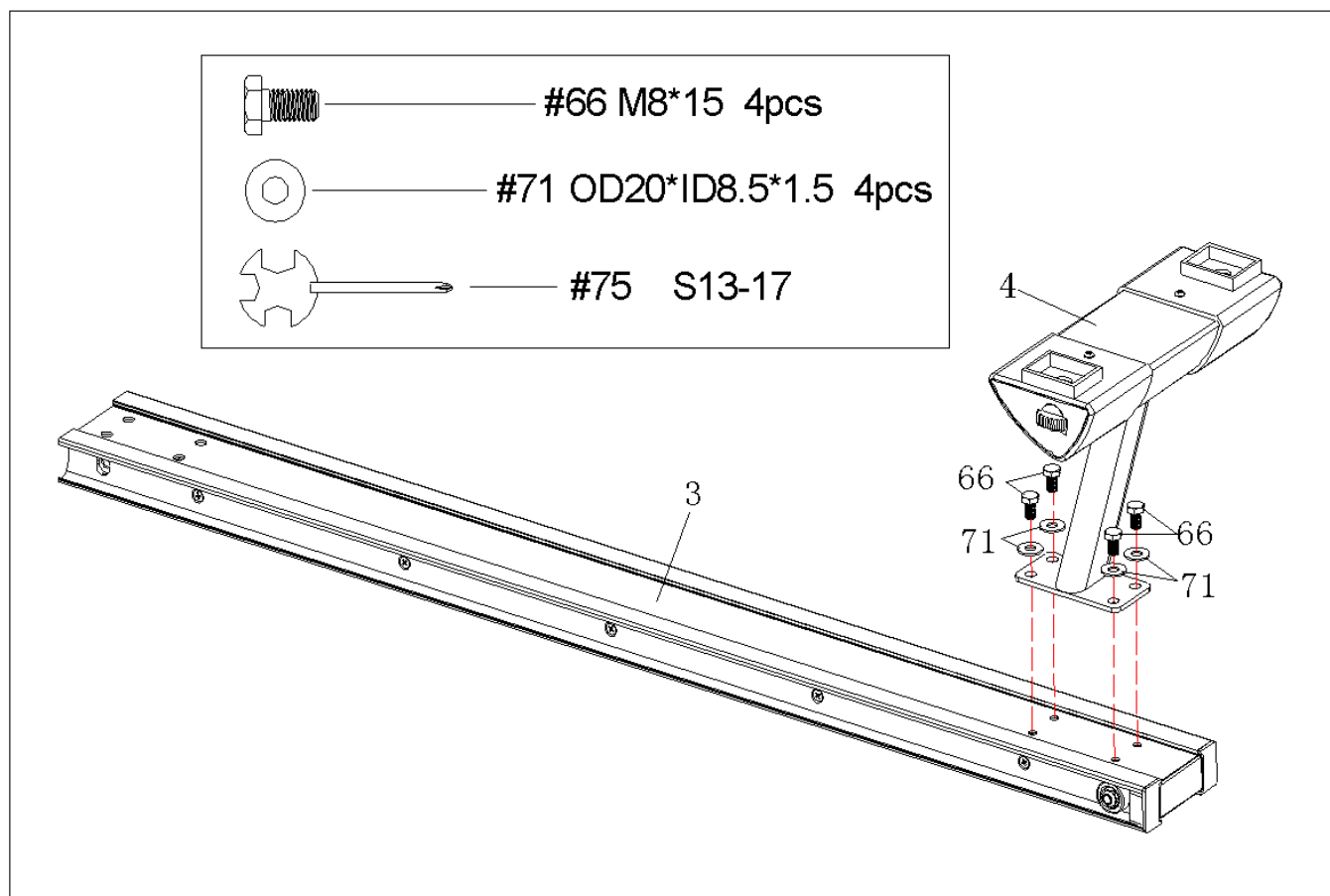
КОМПЛЕКТУЮЩИЕ

	_____	#35	Распорка	2pcs
	_____	#58	M8*15	4pcs
	_____	#60	M8*18	14pcs
	_____	#66	M8*15	4pcs
	_____	#68	M4*12	2pcs
	_____	#71	OD20*ID8.5*1.5	16pcs
	_____	#74	S5	1pc
	_____	#75	S13-17	1pc
	_____	#82	Левая передвижная заглушка	1pc
	_____	#83	Правая передвижная заглушка	1pc
	_____	#87	OD16*ID8.5*1.5	2pcs

ШАГ 1.

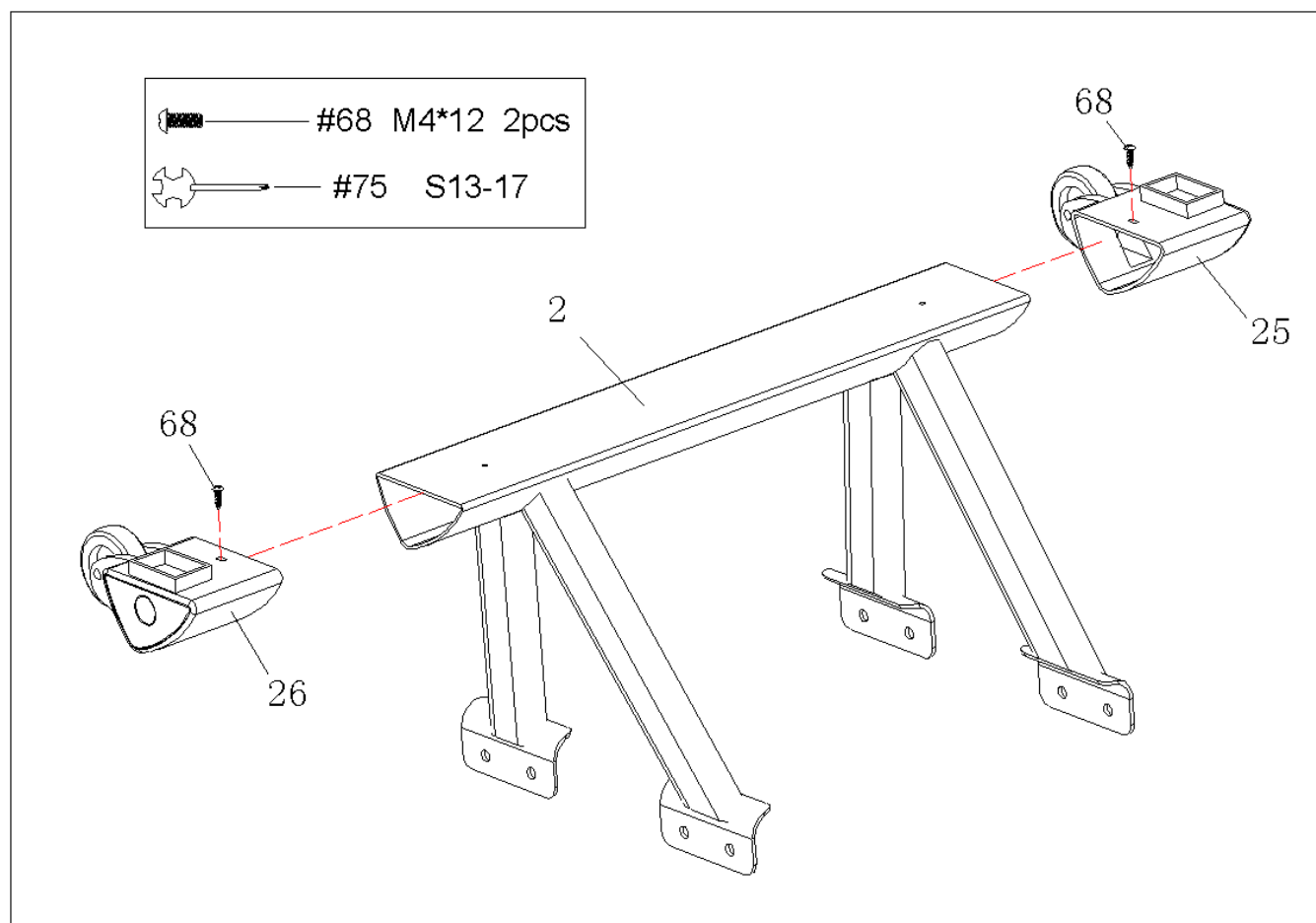
Переверните направляющую (№3) как показано на рисунке. Прикрепите заднюю поперечную опору (№4) к направляющей (№3) с помощью четырех шайб (№71) и четырех наружных шестигранных винтов (№66). Затяните, используя гаечный ключ (№75).

Примечание: сборку тренажера желательно осуществлять силами 2-х человек.



ШАГ 2.

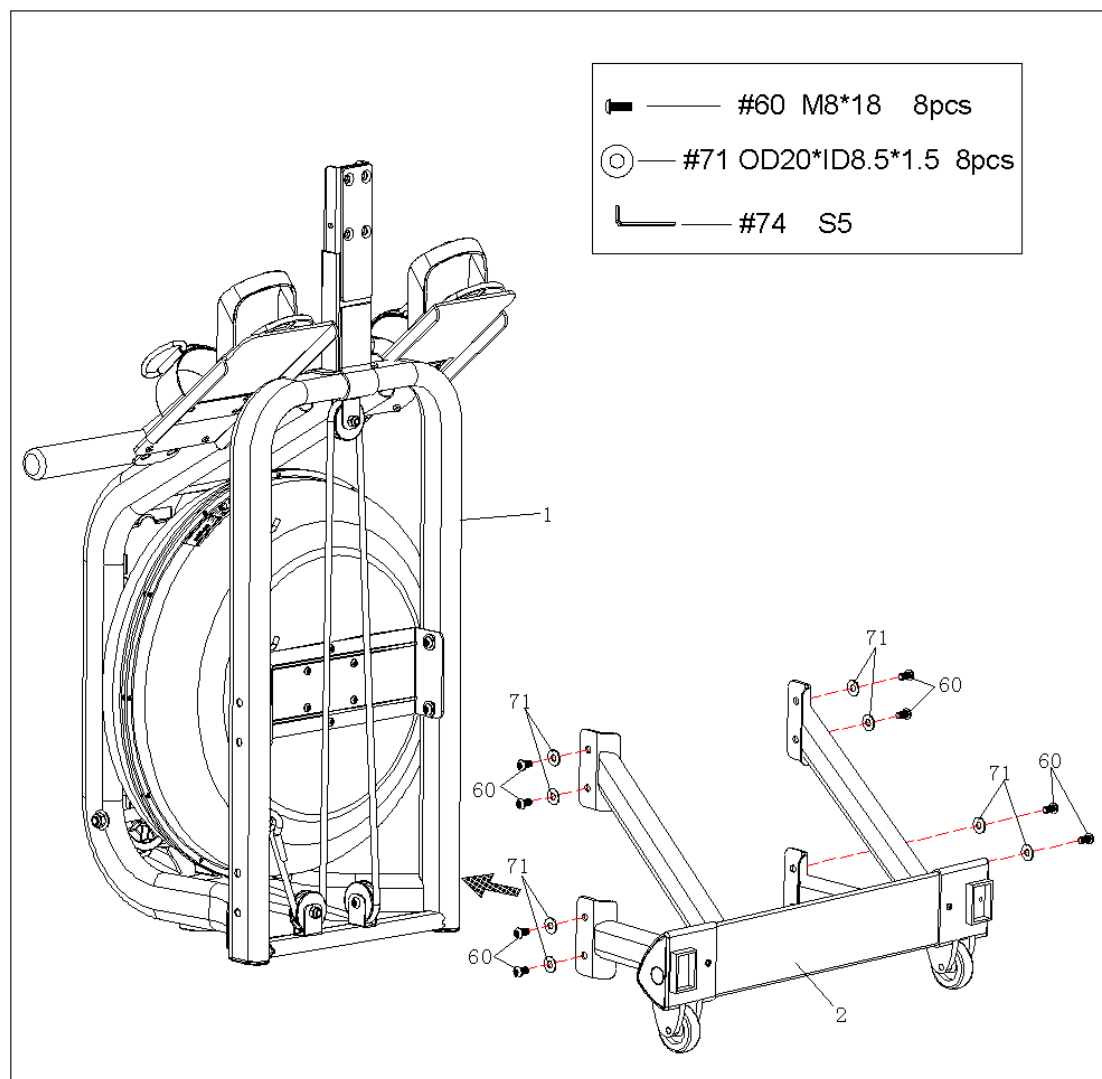
Прикрепите левую и правую заглушки (№25 и №26) к передней поперечной опоре (№2) с помощью двух крестовых винтов (№68) и гаечного ключа (№75).



ШАГ 3.

Поставьте вертикально основную раму (№1).
Присоедините переднюю поперечную опору (№2) к основной раме (№1) с помощью восьми шайб (№71) и восьми винтов (№60). Затяните детали, используя гаечный ключ (№74).

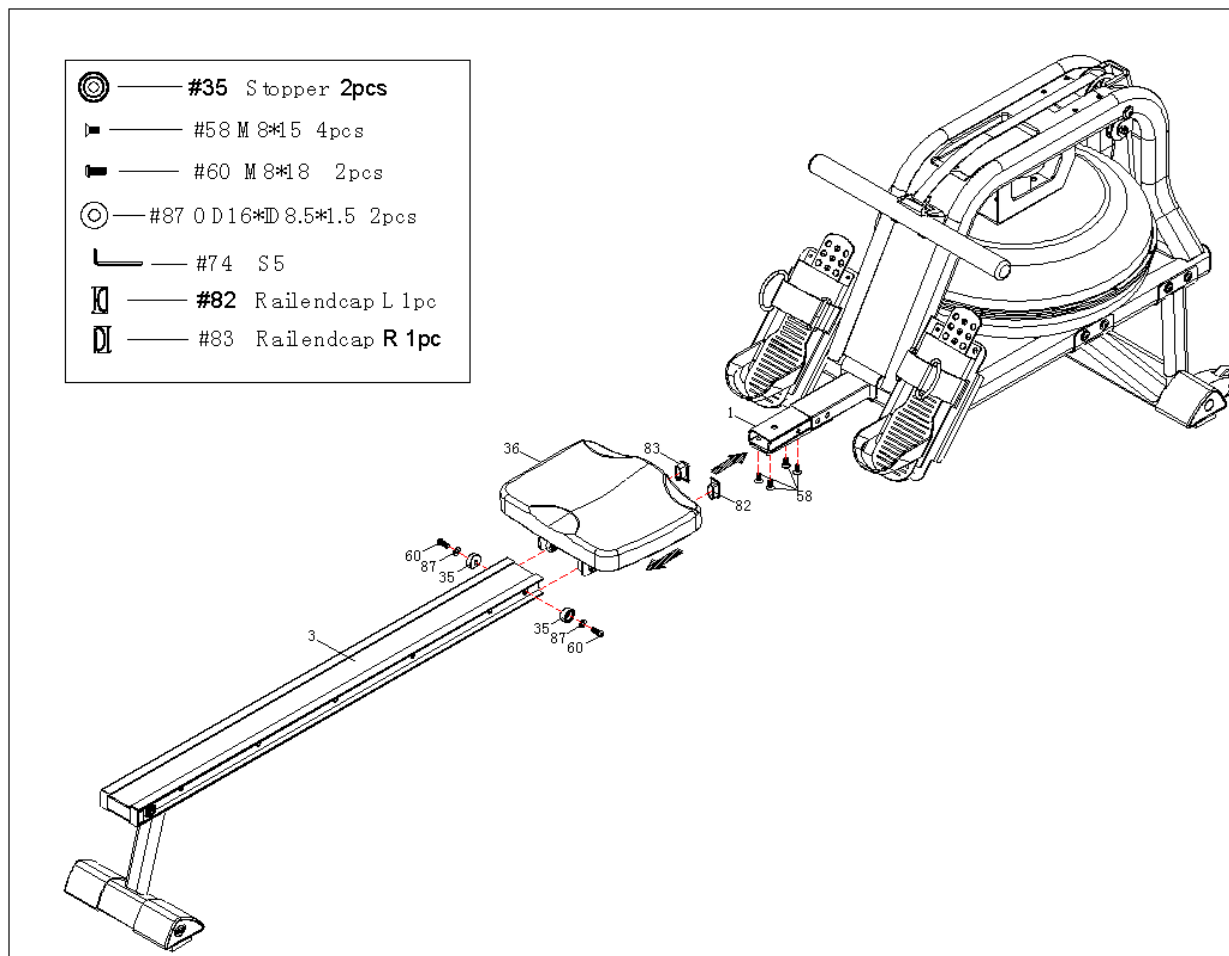
Примечание: для удобства сначала вы можете вкрутить 3-4 винта руками, а после присоединения всех винтов затянуть с помощью гаечного ключа.



ШАГ 4.

Вставьте сидение (№36) в направляющую (№3). Присоедините направляющую (№3) к основной раме (№1) с помощью четырех плоских винтов (№58). Отдельно соберите две распорки (№35) с винтами (№60) и шайбами (№87). Вкрутите все шесть винтов и затяните с помощью гаечного ключа (№74).

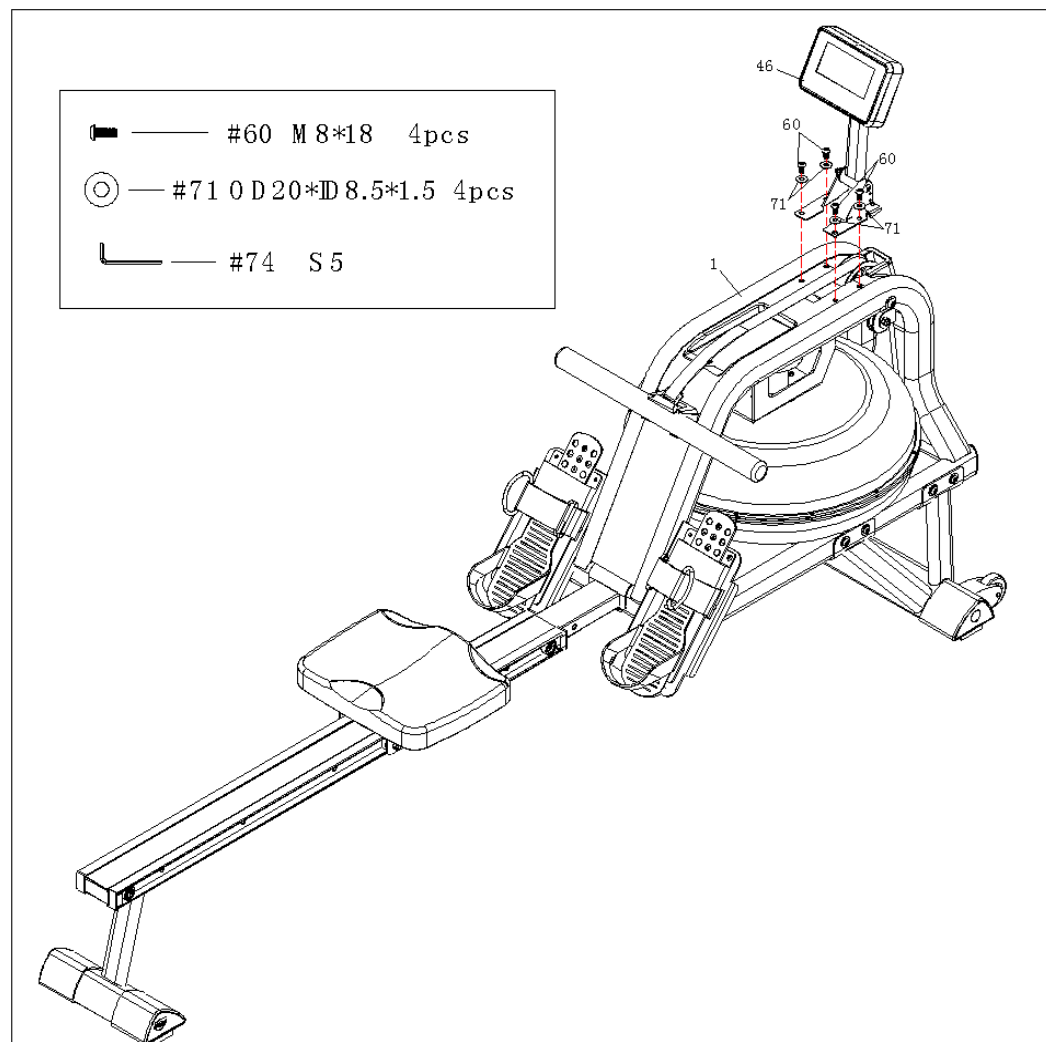
Прикрепите левую и правую передвигные заглушки (№82 и №83) к направляющей (№3).



ШАГ 5.

Прикрепите компьютер (№46) к основной раме (№1) с помощью четырех шайб (№71) и четырех винтов (№60). Затяните их, используя гаечный ключ (№74).

Сборка завершена!



КАК ЗАПОЛНИТЬ ПУСТОЙ РЕЗЕРВУАР

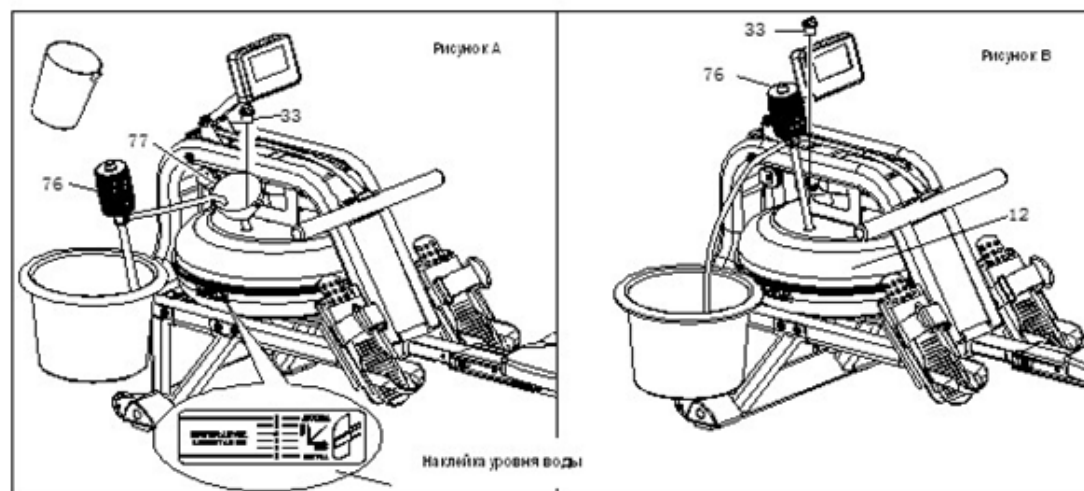
1. Вытащите запломбированную пробку (№33) из верхней крышки резервуара (№12) как показано на рисунке В.
2. Заполните резервуар водой как показано на рисунке А. Вставьте литник (77) в резервуар, затем с помощью чашки или сифонного насоса (№76) с корзиной заполните резервуар. Уровень воды вы можете увидеть на самом резервуаре.
3. Опустошение резервуара показано на рисунке В. Поставьте корзину рядом с гребным тренажером и с помощью сифонного насоса выкачайте воду из резервуара в корзину.
4. Вставьте запломбированную пробку (№33) в верхнюю крышку резервуара (№12). Если на раме осталось вода, вытрите ее.

Примечание:

1. Заполняйте резервуар водопроводной, не хлорированной водой. Добавьте 1 таблетку для очистки воды (1 набор входит в комплект). Никогда не заполняйте резервуар хлорированной водой или хлорированным отбеливателем. В противном случае резервуар будет поломан, а восстановить по гарантии будет невозможно.
2. Добавляйте таблетку для очистки воды каждые 6 месяцев или по необходимости. Если вода в резервуаре загрязненная, то замените ее.
3. Воду из резервуара ни в коем случае нельзя пить. После выкачивания воды, выливайте ее.

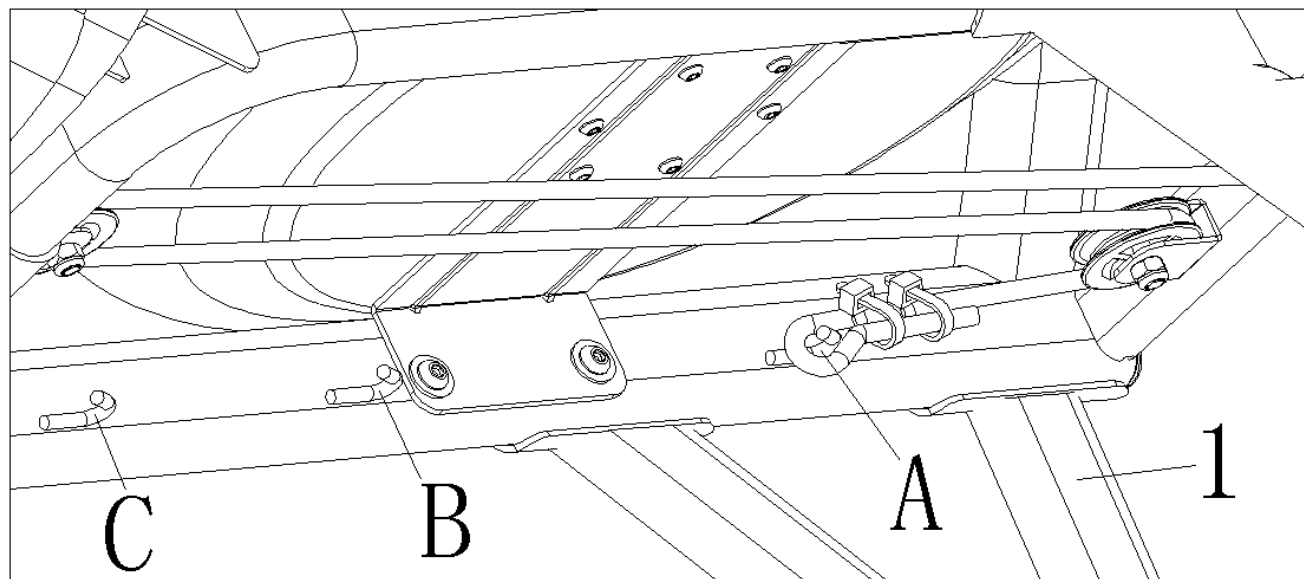
Уровень воды:

Уровень воды вы можете увидеть на резервуаре с боку как показано на рисунке А. Максимальный уровень 6. Ни в коем случае не заполняйте резервуар выше максимального уровня. Это может вызвать неисправность, которую устранить по гарантии будет невозможно.



РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ

Есть 3 крючка (А, В, С) для шнура, который расположен внутри рамы под резервуаром воды. Если натянуть шнур до крючка (В или С), то увеличивается сила возврата приводного ремня. Крючок (С) – максимальная нагрузка, создаваемая для возврата приводного ремня. Очень осторожно регулируйте шнур.



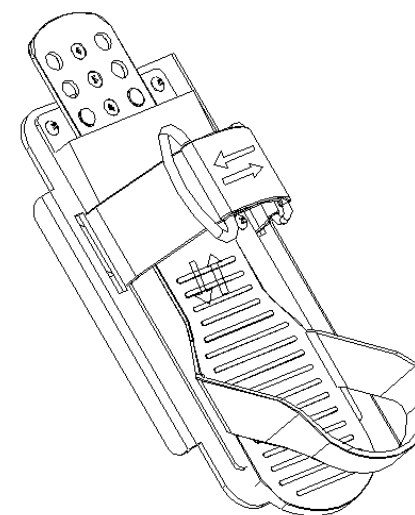
РЕГУЛИРОВКА ПЕДАЛЕЙ

Ремень педали настраивается индивидуально под размер ноги пользователя.

Чтобы отрегулировать ремешок педали, снимите конец ремешка на липучке со стороны сетки, потянув его вверх, затем влево.

После снятия вы можете увеличить размер ремешка педали, потянув за сетку вверх и вправо.

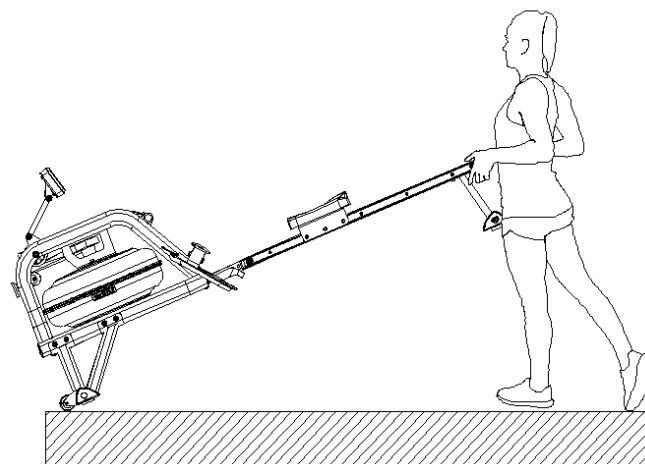
Чтобы затянуть, потяните конец ремня на липучке вверх, затем вправо и вниз, чтобы закрепить его на сетчатой стороне ремня.



ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА

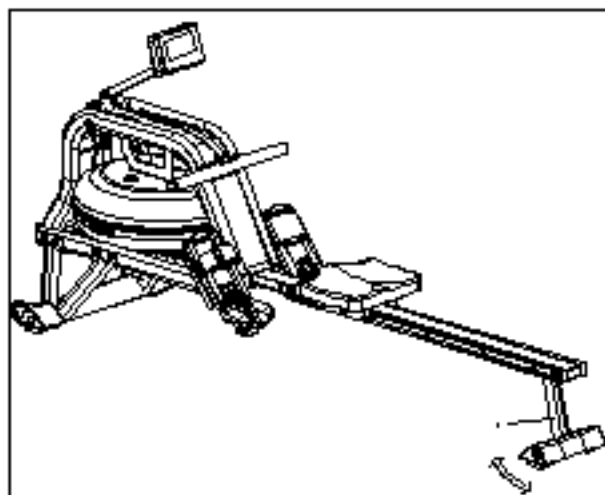
Для транспортировки тренажера поднимите заднюю часть поперечной опоры до поднятия ножек тренажера как показано на рисунке. Таким образом, вы можете легко передвигать гребной тренажер.

При транспортировке тренажера, сидение поддерживайте руками.

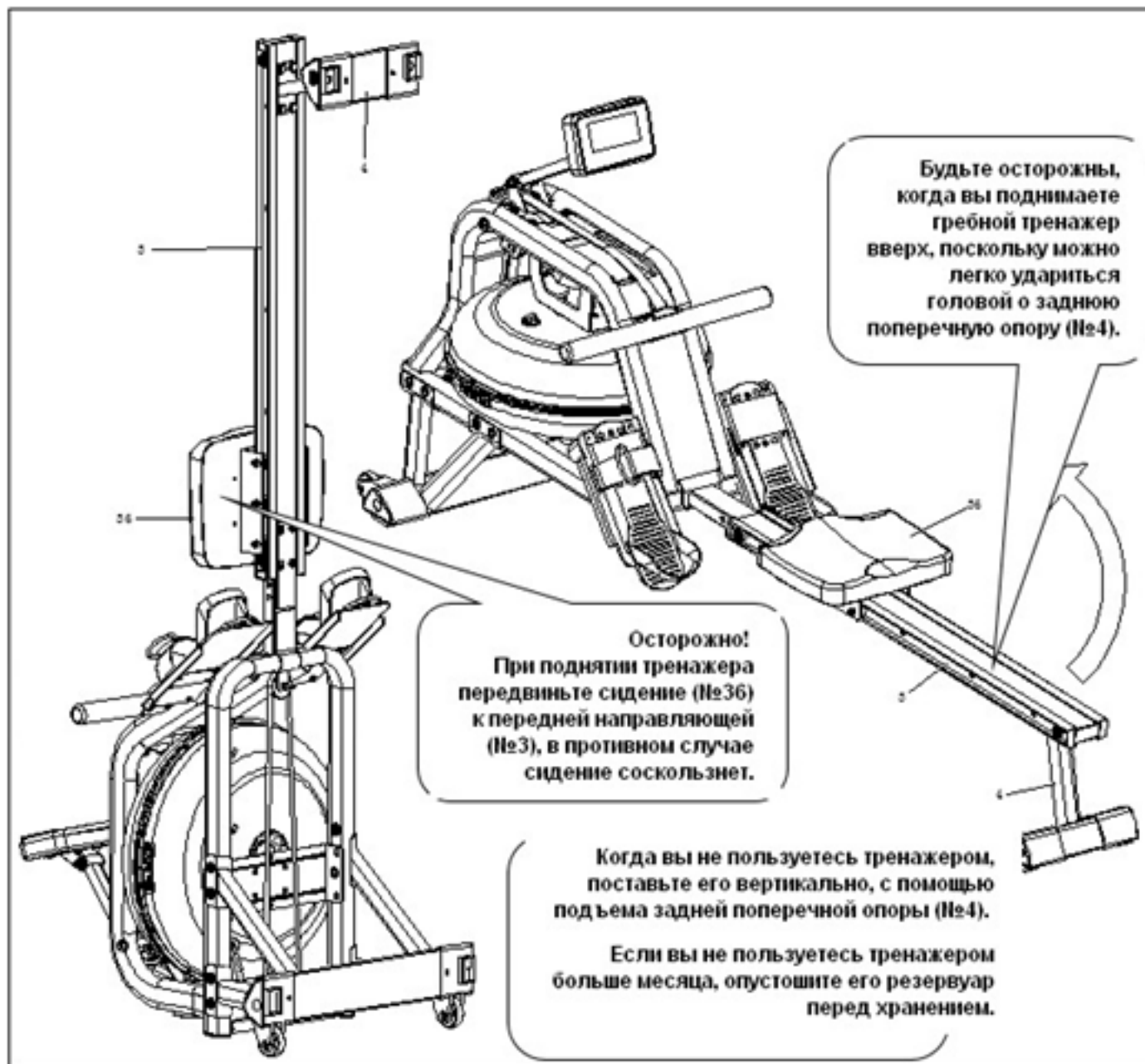


БАЛАНСИРОВКА

Если тренажер стоит неустойчиво отрегулируйте ножки уровня пола на задней поперечной опоре (№4).



ХРАНЕНИЕ



РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Перед началом тренировок

Начало тренировок может представляться нелегкой задачей, но Вам следует помнить, что основной целью является улучшение здоровья. Ее можно достичь, следуя простым рекомендациям по поддержанию физической активности.

Перед тем как приступить к занятиям или значительно повысить уровень физической нагрузки, необходимо проконсультироваться с Вашим лечащим врачом.

Продолжительность тренировок

Современный ритм жизни, работа, семейные дела, и короткие выходные не всегда позволяют нам уделять физической активности необходимое количество времени. Приведенные ниже советы помогут Вам включить тренировки в свой распорядок дня.

Короткие промежутки времени. Исследования показали, что короткие 10-минутные тренировки средней интенсивности настолько же эффективны, как и непрерывные занятия в течение 30 минут. Таким образом короткие тренировки можно включить даже в очень плотный распорядок дня.

Комбинируйте тренировки. Рекомендуется чередовать тренировки средней интенсивности и тренировки повышенной интенсивности. Например, Вы можете заниматься на тренажере со средней интенсивностью по 30 минут два раза в неделю и еще два дня тренироваться с повышенной интенсивностью, обеспечивая своему организму разнообразную нагрузку. Чередование различных видов нагрузки принесет больше пользы, чем ежедневное повторение одних и тех же упражнений. При однообразных тренировках организм привыкает к нагрузке, и на определенном уровне прогресс останавливается. Комбинируя и чередуя нагрузку, вы сможете постоянно улучшать форму и совершенствоваться.

Составьте расписание. Исследования показали, что большинство людей предпочитают тренироваться дома, что позволяет экономить время, заниматься в комфортных для себя условиях и делать это тогда, когда им удобно. Главное условие успеха домашних тренировок – это их регулярность. Отведите для занятий определенное время, составьте расписание и включите их в обязательный распорядок дня как неотъемлемую часть повседневной жизни.

Рекомендации для взрослых в возрасте до 65 лет, не страдающих заболеваниями, при которых противопоказана физическая нагрузка:

кардио нагрузка средней интенсивности по 30 минут 5 раз в неделю
или
кардио нагрузка высокой интенсивности по 20 минут 3 раза в неделю
и
8-12 силовых упражнений, по 8-12 повторений каждое, 2 раза в неделю



Для борьбы с лишним весом продолжительность физической активности должна составлять от 60 до 90 минут. 30 минутные тренировки рекомендуются для поддержания общей физической формы и снижения риска хронических заболеваний.

Рекомендации для людей в возрасте от 65 лет (или от 50 до 64, страдающих хроническими заболеваниями, такими как артрит):

аэробная нагрузка умеренной интенсивности по 30 минут 4 раза в неделю
или
аэробная нагрузка средней интенсивности по 20 минут 3 раза в неделю
и
5-10 силовых упражнений, по 10 повторений, 2-3 раза в неделю



Пожилым людям и людям, страдающим хроническими заболеваниями, рекомендуется составлять план тренировок в соответствии с советами врача. Это поможет получить от занятий максимум пользы и минимизировать возможные риски для здоровья.

Определение значения пульса

Перед тренировками рекомендуется проверить пульс в спокойном состоянии. Частота сокращений должна измеряться в положении сидя, когда Ваше тело расслаблено. Аналогичное измерение желательно проводить и после тренировок, чтобы сравнить данные. Для того чтобы повысить выносливость и улучшить общую физическую форму, необходимо тренироваться с различной интенсивностью, чтобы частота пульса могла варьироваться. Значения пульса – это очень важная часть занятий, в зависимости от которой определяется уровень вашей физической подготовки и целевой диапазон тренировок.

Обычно эффективный диапазон тренировок составляет 50-85% от максимально допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чтобы определить для себя целевой диапазон, воспользуйтесь данной таблицей:

220 – возраст = максимально допустимая ЧСС

Максимальная ЧСС – ЧСС в состоянии покоя = резерв сердечного ритма

Резерв сердечного ритма * уровень интенсивности + ЧСС в состоянии покоя = целевой диапазон сердечных сокращений.

Начинающие или люди с низким уровнем физической подготовки	40-60 %
Средний уровень физической подготовки	60-70 %
Высокий уровень физической подготовки	70-85%

Пример:

Марии 33 года, её пульс в состоянии покоя равен 75 ударам в минуту. Она новичок и тренируется с низким уровнем интенсивности 50-60%. Её целевой диапазон сердечных сокращений во время занятий составит 131 – 142 удара в минуту.

При минимальной интенсивности (50%):

$220 - 33$ (возраст) = 187 ударов в минуту (максимальная ЧСС)
 $187 - 75$ (пульс в состоянии покоя) = 112 ударов в минуту (резерв сердечного ритма)

$112 * 0,5$ (50% уровень интенсивности) + 75 (пульс в состоянии покоя) = 131 удар в минуту (целевой диапазон)

При максимальной интенсивности (60%):

$220 - 33$ (возраст) = 187 ударов в минуту (максимальная ЧСС)
 $187 - 75$ (пульс в спокойном состоянии) = 112 ударов в минуту (резерв сердечного ритма)

$112 * 0,6$ (60% уровень интенсивности) + 75 (пульс в состоянии покоя) = 142 удара в минуту (целевой диапазон)

Периодически измеряйте ваш пульс во время тренировки, чтобы оценивать уровень интенсивности.

Пульсовые зоны

А. Начальный уровень

Этап 0: 40-50% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: тренировки в этой зоне наиболее комфортны и легки. Эта зона наилучшим образом подходит для людей, которые либо только начали тренироваться, либо имеют низкий уровень физической подготовки. Также данная зона подходит для восстановления после более интенсивных тренировок.

В. Зона низкой нагрузки

Этап 1 (Терапевтическая зона): 50-60% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: уменьшение объема жировых отложений, снижение артериального давления, содержания холестерина, риска дегенеративных заболеваний, укрепление мышц.

С. Зона умеренной нагрузки

Этап 2 (Фитнес зона): 60-70% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: наращивание мышечной массы, снижение жировой массы (75-85% калорий, расходуемых мышцами – это результат расщепления жировых клеток).

Д. Зона повышенной нагрузки

Этап 3 (Аэробная зона): 70-80% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: это наиболее предпочтительная зона для тренировок на выносливость. При тренировках в этой зоне возможности вашего организма значительно возрастают, увеличиваются резервы сердечно-сосудистой системы, увеличивается жизненная емкость легких.

Е. Зона высокой нагрузки

Этап 4 (Анаэробная зона): 80-90% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: максимальное сжигание жировых отложений. Для тренировок в данной зоне вы должны обладать достаточно хорошей физической формой. Это зона экстремальной выносливости, в первую очередь мышечной, поскольку используются именно энергетические резервы мышц.

Ф. Зона экстремальной нагрузки

Этап 5 (Зона Красной Линии): 90-100% от максимально допустимого значения ЧСС.

При тренировке в этой зоне расходуется максимальное количество калорий, но сжигание жиров минимальное, так как основным источником энергии становится гликоген.

Интенсивность работы настолько высока, что длительные занятия в этой зоне не рекомендуются: это может причинить вред вашему здоровью.

Разминка и нормализация

В независимости от того, по какой программе Вы занимаетесь, каждую тренировку необходимо начинать с разогрева и заканчивать нормализацией сердечного ритма и дыхания.

Разогрев. Всегда проводите 3-10 минутную разминку перед каждой тренировкой. Она включает в себя простые ритмичные упражнения как для верхней, так и для нижней частей тела.

Нормализация. После окончания тренировки необходимо дать организму немного времени на восстановление, то есть постепенное снижение интенсивности до того уровня, на котором Вы разогревались. На это должно уйти не менее 5 минут. Процесс нормализации можно считать завершенным тогда, когда Вы почувствуете, что полностью восстановились, а Ваша частота сердечных сокращений не более чем на 10 ударов превышает тот пульс, который был до начала тренировки. Не пренебрегайте нормализацией в конце занятия, это поможет вам чувствовать себя лучше и бодрее.



Поднимание плеч:

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.



Растягивание боковых мышц:

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Максимально вытяните правую руку вверх к потолку раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.



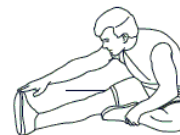
Растягивание четырехглавых мышц:

Одной рукой для устойчивости обопритесь на стену, потянитесь назад и возьмитесь рукой за ступню. Потяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, а затем расслабьтесь.



Растяжение мышц внутренней части бедра:

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.



Растяжение подколенного сухожилия:

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно ближе к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.



Растягивание икроножных мышц ахилового сухожилия:

Выставив ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Ногу держите прямо, ступню поставьте полностью на пол. Согнутой второй ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

Цели тренировок и результат

Осознание того, что именно мотивирует Вас к занятиям, поможет правильно выбрать программу тренировок и сосредоточиться на определенных целях. Исследования показали, что в основном люди преследуют одну из 4-х целей: снижение веса, борьба с хроническими заболеваниями, поддержание здорового образа жизни и спортивные тренировки.

Снижение веса

Если у вас имеется избыточный вес, то вы не одиноки. Не отчаивайтесь: физические упражнения и правильное питание помогут вам решить эту проблему. Вес начинает снижаться тогда, когда количество затраченных калорий превышает количество потребляемых.

Почему диеты не помогают

Большинству людей, пытающихся снизить вес, диеты, как правило, не помогают. При диете вы лишаете свой организм питательных веществ, которые ему необходимы. В этих условиях обменные процессы замедляются, и организм начинает расходовать меньше калорий, «откладывая» их про запас. В таком режиме экономии становится еще сложнее избавиться от жировых отложений.

Вместо диеты лучше сократить количество потребляемых калорий до разумного предела, не прибегая к голоданию, но при этом увеличить объем физической активности, которая, помимо похудения, способствует снижению риска коронарных заболеваний, диабета, гипертонии и рака.

Занимайтесь с радостью. На начальном этапе устанавливайте нагрузку с осторожностью. Тренировки должны быть максимально комфортными и приносить вам радость.

Определите целевые значения пульса для ваших тренировок. Проконсультируйтесь с врачом, какое значение пульса для вас оптимально и насколько интенсивными должны быть ваши тренировки.

Делайте перерывы. Если в один из дней вы чувствуете себя не вполне комфортно или не испытываете желания заниматься, возможно, вам следует сделать небольшой перерыв.

Делайте тренировки разнообразными. Для того чтобы снизить вес, необходимо периодически менять программы тренировок. Это не позволит организму привыкнуть к одинаковой нагрузке.

Постоянно двигайтесь вперед. Тренируйтесь регулярно и двигайтесь к своей цели каждый день. Регулярные и разнообразные занятия обеспечивают максимальный эффект.

Поддержка здорового образа жизни

Для здорового образа жизни очень важно правильно питаться и регулярно заниматься физическими упражнениями. Это поможет не только снизить риск возникновения хронических заболеваний, но также позволит уменьшить стресс и будет способствовать крепкому и здоровому сну.

Физические упражнения приносят огромную пользу. Во время тренировок гипофиз активно вырабатывает эндорфины – гормоны, улучшающие настроение. Кроме того, они помогают снизить резистентность тканей к инсулину, при которой развивается диабет.

На каждые 0,5 кг мышечной массы затрачивается от 100 калорий в день, даже если вы не занимаетесь физическими упражнениями. То есть чем лучше развита мускулатура, тем выше метаболизм.

Профилактика заболеваний

Доказано, что даже одна тренировка улучшает работу кровеносных сосудов и снижает содержание липидов в крови, причем этот эффект сохраняется даже на следующий день.

Благодаря регулярным тренировкам даже у пожилых людей увеличивается эластичность сосудов, нормализуется кровяное давление, снижается риск заболевания гипертонией.

Поддержание нормального уровня глюкозы и холестерина в крови, а также контроль артериального давления играет важную роль в профилактике инфарктов и стенокардии.

Спортивные тренировки

Если вы приобрели тренажер с целью подготовки к спортивным достижениям, обратите внимание на приведенные ниже советы.

Старайтесь спать как минимум 7 или 8 часов в сутки. Измеряйте свой пульс сразу после того, как просыпаетесь: если его частота превышает показания предыдущего дня более, чем на 10 ударов в минуту, то возможно, вы перетренировались. Сократите длительность и интенсивность тренировок на несколько дней до тех пор, пока частота сердечных сокращений не вернется к норме.

Для того чтобы организм быстрее восстанавливался, завершайте тренировку постепенным снижением интенсивности в течение 10-20 минут. Это ускоряет процесс выведения молочной кислоты из тканей.

Употребление белковой пищи после тренировок способствует синтезу протеина в мышцах. При этом не обязательно покупать дорогие белковые смеси, их вполне может заменить обычная еда, которая содержит незаменимые аминокислоты (мясо, рыба, яйца).

Чтобы не допустить обезвоживания организма и появления мышечных судорог, во время и после тренировок нужно восполнять потерю жидкости и электролитов (особенно натрия).

Составляйте свою программу тренировок таким образом, чтобы в ней присутствовали разнообразные упражнения: например, не только на выносливость, скорость и силу, но также на гибкость и ловкость. Важно не только комбинировать различные виды нагрузки, но и давать организму отдых, чтобы он успевал восстанавливаться.

ОБЗОР КОНСОЛИ

ВВЕРХ/ВНИЗ (UP/DOWN):	Клавиши позволяют выбирать необходимый пункт меню и устанавливать необходимые параметры тренировки.
ВВОД (ENTER):	Используется для подтверждения вашего выбора. Во время тренировки нажмите эту кнопку, чтобы просмотреть каждую функцию дисплея.
СТАРТ/СТОП (STOP):	Используются для того, чтобы начать или остановить выбранную программу тренировки.
СБРОС (RESET):	Используется для возврата в главное меню компьютера. Нажмите на кнопку и удерживайте для сброса значений.
ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY):	Активируйте программу восстановления для того, чтобы оценить ваше состояние (работоспособность) после окончания тренировки.



Консоль гребного тренажера позволяет пользователю задавать параметры тренировки и следить за прогрессом. Во время тренировок дисплей консоли будет показывать время (TIME); время/500М (TIME/500M); скорость тренировки (SPM); дистанцию (DISTANCE); махи/гребки (STROKES); общее количество махов/гребков (TOTAL STROKES); затраченные калории (CALORIES) и пульс (PULSE).

ФУНКЦИИ

ВРЕМЯ (TIME):	Установите целевое время тренировки используя кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ (1 мин – 99 мин), шаг изменения 1 минута.
ВРЕМЯ/500М (TIME/500M):	Отображается среднее значение времени затраченное на каждые 500 м.
СКОРОСТЬ ТРЕНИРОВКИ (SPM):	Отображает количество махов/гребков в минуту.
ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE):	Установите целевое значение дистанции тренировки используя кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ (0 – 99900 метров), шаг изменения составляет 100 метров.
КОЛИЧЕСТВО МАХОВ/ГРЕБКОВ (STROKES):	Установите данное значение используя кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ (0-9990 махов/гребков), шаг изменения составляет 10 махов/гребков.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО МАХОВ/ГРЕБКОВ (TOTAL STROKES):	Подсчитывает общее количество махов/гребков от 0 до 9999.
КАЛОРИИ (CALORIES):	Установите количество калорий, которое вам необходимо потерять, используя кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ (10 Калорий – 9990 Калорий), шаг изменения составляет 10 Калорий.
ПУЛЬС (PULSE):	Установите целевое значение пульса используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ от 30 до 240, шаг изменения составляет 1 удар в минуту. Во время тренировки компьютер будет отображать пульс пользователя. Когда целевое значение будет достигнуто, компьютер будет издавать звуковой сигнал до тех пор, пока пользователь не изменит заданное значение или показания пульса не уменьшаться, кнопка ПУЛЬСА также будет мигать. Функция измерения пульса возможна только с использованием нагрудного кардиопояса.
ДАТА (CALENDAR):	Когда компьютер находится в энергосберегающем режиме на мониторе отображается день, месяц, год.
ТЕМПЕРАТУРА (TEMPERATURE):	Когда компьютер находится в энергосберегающем режиме на мониторе отображается текущая комнатная температура.
ЧАСЫ (CLOCK):	Когда компьютер находится в энергосберегающем режиме на мониторе отображается текущее время.

ВКЛЮЧЕНИЕ

1. Установите 2 AA батарейки (поставляются вместе с тренажером) и компьютер запищит в течение 2 секунд (рис. 1). Затем, компьютер войдет в режим установки времени (CLOCK) и даты (CALENDAR MODE) (рис.2).

2. Как только замигает ВРЕМЯ (CLOCK) с помощью кнопок ВВЕРХ (UP) или ВНИЗ (DOWN) установите час, а затем нажмите кнопку ВВОД (ENTER) для подтверждения вашего выбора.

Используя кнопки ВВЕРХ (UP) или ВНИЗ (DOWN) установите минуты, для подтверждения нажмите кнопку ВВОД (ENTER). Аналогичным способом продолжайте настраивать ГОД (в окошке МАХИ/ГРЕБКИ (STROKES)); МЕСЯЦ (в окошке КАЛОРИИ (CALORIES)); ДЕНЬ (в окошке ПУЛЬС (PULSE)), подтверждая настройки с помощью кнопки ВВОД (ENTER).

После того как вы закончите, замигает СИГНАЛ (ALARM). Чтобы пропустить установку сигнала, нажмите ВВОД (ENTER). Для установки сигнала (ALARM), зажмите ВВЕРХ (UP). Рядом с СИГНАЛОМ (ALARM) появится значок. Нажмите ВВОД (ENTER). Окошко с ВРЕМЕНЕМ (CLOCK) замигает, нажмите ВВЕРХ (UP) или ВНИЗ (DOWN) для установки времени сигнала, а затем нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения вашего выбора. После всех завершенных выше действий компьютер перейдет в спортивный режим (рис.3).



Fig.1



Fig.2



Fig.3



Fig.4

3. Когда вы войдете в спортивный режим, замигают режим ручного управления (MANUAL) и режим соревнования (RACE). Нажмите ВВЕРХ (UP) или ВНИЗ (DOWN) для выбора режима ручного управления (MANUAL) или режима соревнования (RACE). Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения вашего выбора.

(1) Режим ручного управления (MANUAL) (рис.4):

Существует 2 варианта перехода в режим ручного управления (MANUAL).

А. Компьютер можно использовать в режиме обратного отсчета заданных значений. После того, как выбран режим ручного управления (MANUAL), значение ВРЕМЕНИ (TIME) начнет мигать. Нажмите кнопку ВВЕРХ (UP) для установки значения ВРЕМЯ (TIME) в режим обратного отсчета, а затем подтвердите с помощью кнопки ВВОД (ENTER). Если вы не хотите использовать значение ВРЕМЯ (TIME) в режиме обратного отсчета, нажмите ВВОД (ENTER) для перехода к следующей функции. Вы можете установить в режим обратного отсчета такие значения как ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE), КОЛИЧЕСТВО МАХОВ/ГРЕБКОВ (STROKES), КАЛОРИИ (CALORIES) или ПУЛЬС (PULSE). (Для обратного отсчета Вы можете задать любое из значений).

Для начала тренировки нажмите СТАРТ (START), после этого значок СТОП (STOP) исчезнет автоматически.

Когда целевое значение в режиме обратного отсчета вернется к 0, или при нажатии кнопки СТОП (STOP), компьютер остановится и отобразится среднее значение.

В. Компьютер подсчитывает и отображает основные показатели вашей тренировки. Для начала тренировки нажмите СТАРТ (START), начнется автоматический отсчет показателей тренировки от нуля.

(2) Режим соревнования (RACE) (рис.5).

Выберите режим соревнования и на экране замигает L9. В окошке ВРЕМЯ/500М (TIME/500M) отобразится 04:00. Кнопками ВВЕРХ (UP) или ВНИЗ (DOWN) выберите желаемый уровень L1 – L15. Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения вашего выбора. После этого вы можете установить дистанцию соревнования (500М – 10000М) пока значение ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE) будет мигать. Для подтверждения нажмите ВВОД (ENTER) и рисунок режима соревнования появится на вашем экране. ВРЕМЯ/500М (TIME/500M) в режиме соревнования выглядит следующим образом:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00



Fig.5

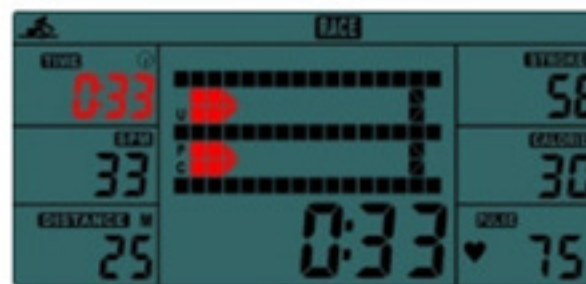


Fig.6

А. Для начала тренировки нажмите СТАРТ (START), после этого СТОП (STOP) исчезнет автоматически. На мониторе отобразятся ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ (USER) и КОМПЬЮТЕР (PC) (рис.6). Программа будет остановлена, когда пользователь или компьютер достигнет установленной дистанции режима соревнования. После этого на мониторе появится информация о победителе гонки ПОБЕДИЛ КОМПЬЮТЕР «PC WIN» или ПОБЕДИЛ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ «USER WIN» (рис.7).



Fig.7

В. После того, как соревнование закончится, вы можете нажать СТАРТ (START), чтобы соревнование снова началось. Нажмите СБРОС (RESET) для сброса с экрана режима соревнования.

(3) Режим восстановления (RECOVERY):

1. Работает с 5.0 кГц нагрудным датчиком пульса (не поставляется вместе с тренажером). После тренировки, не снимайте нагрудный датчик пульса и нажмите кнопку режима восстановления (RECOVERY). Все функции дисплея остановятся за исключением ВРЕМЯ (TIME). Данная функция начнет обратный отсчет от 00:60 до 00:00.

2. По окончании измерений на дисплее отобразятся значения со значками F1, F2...F6.

3. F1 - наилучший показатель, F6 – самый худший. Пользователь может продолжать упражнения для улучшения пульса в состоянии восстановления. (Нажмите режим восстановления (RECOVERY), чтобы вернуться в главное меню).

СИГНАЛ (ALARM)

СИГНАЛ (ALARM) работает только в энергосберегающем режиме. СИГНАЛ (ALARM) не будет издавать звук во время тренировки. Нажмите СБРОС (RESET), чтобы вернуться в режим установки ВРЕМЯ (CLOCK) для установки СИГНАЛА (ALARM).

ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЙ РЕЖИМ (SLEEP MODE)

Компьютер уходит в энергосберегающий режим после того, когда пользователь не использует его около 4 минут. Диаграммы тренировок приведены ниже.

БАТАРЕЯ (BATTERY)

Для данного компьютера нужны 2 AA батарейки, которые поставляются вместе с тренажером. Замена батареек сбросит все настройки установленные ранее. Если есть проблемы с дисплеем, попробуйте заменить батарейки. Меняйте сразу обе, не используйте разные виды батареек. Не используйте старые и новые батарейки. Избавляйтесь от старых батареек согласно правилам в вашей стране.

ДИАГНОСТИКА 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

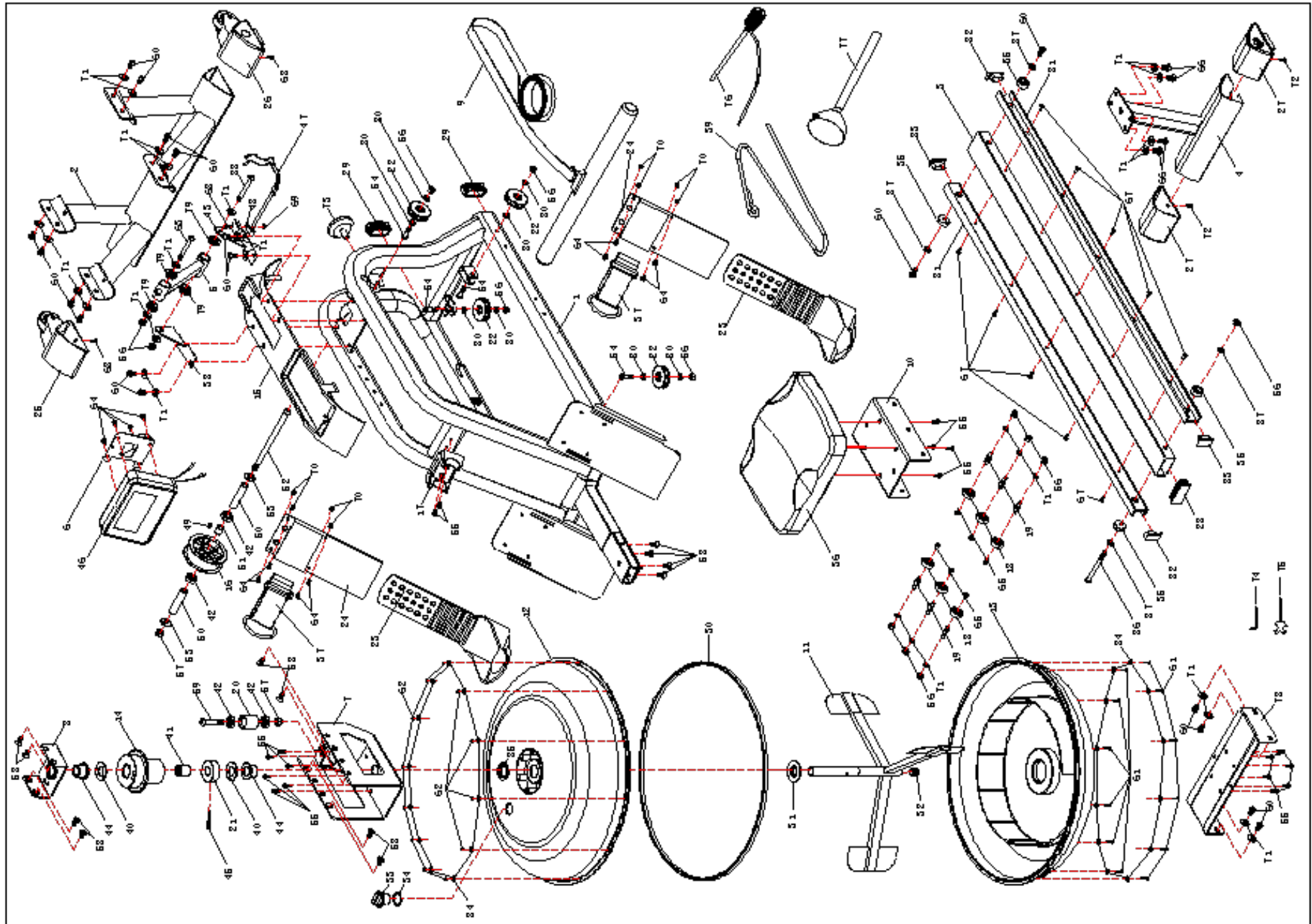


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№.	Наименование	Описание	Кол-во
1	Основная рама		1
2	Передняя поперечная опора		1
3	Направляющая		1
4	Задняя поперечная опора		1
5	Опора для компьютера		1
6	Опорная пластина		1
7	Пластина для резервуара		1
8	Скоба под втулку		1
9	Подвижный поручень		1
10	Суппорт сидения		1
11	Крыльчатка		1
12	Верхний резервуар		1
13	Нижний резервуар		1
14	Грибовидный приводной диск		1
15	Декоративная накладка рамы		1
16	Приводной диск		1
17	Подставка для подвижного поручня		1
18	Ролик		6
19	Вал ролика		6
20	Направляющий ролик		1
21	Магнитная подставка		1
22	Пружинный шкив		4
23	Верх педали		2
24	Низ педали		2
25	Левая заглушка		1
26	Правая заглушка		1
27	Регулируемая заглушка		2
28	Передвижная заглушка		1
29	Овальная затычка		2
30	Резиновое уплотнительное кольцо		1
31	Уплотненный вал крыльчатки		1
32	Круглая затычка		1
33	Запломбированная пробка		1
34	О-образное кольцо		1
35	Пробка		4
36	Сидение		1
37	Ремень педали		2
38	Стойка датчика левая		1
39	Пружинный шнур		1
40	Пластиковая шайба		2
41	Подшипник обгонной муфты	HFL2026	1
42	Подшипник	6000ZZ	4
43	Стойка датчика правая		1
44	Втулка		2
45	Штифт	Ø6.0*40	1
46	Компьютер		1
47	Провод		2

48	Корпус провода		1
49	Магнит	Ø10*5	1
50	Распорная втулка для грибовидного приводного диска	Ø16* Ø10.2*69	2
51	Короткая распорная втулка	Ø16* Ø10.2*16	1
52	Винт	M10*185	1
53	Шайба	OD25*ID10.5*2.0	2
54	Винт	M8*30	4
55	Винт	M6*15	18
56	Нейлоновая стопорная гайка	M8	13
57	Нейлоновая стопорная гайка	M10	2
58	Плоский винт	M8*15	12
59	Винт	M10*55	1
60	Винт	M8*15	18
61	Винт	M3*20	12
62	Нейлоновая стопорная гайка	M3	12
63	Винт	M8*65	1
64	Винт	M5*12	12
65	Винт	M5*8	6
66	Наружный шестигранный винт	M8*15	4
67	Плоский крестовой винт	M5*15	10
68	Крестовой винт	M4*12	3
69	Нейлоновая стопорная гайка	M4	1

70	Нейлоновая стопорная гайка	M5	8
71	Шайба	OD20*ID8.5*1.5	30
72	Винт	ST4.2*16	2
73	Рукоятка		1
74	Гаечный ключ	S5	1
75	Гаечный ключ	S13-S17	1
76	Сифонный насос		1
77	Литник		1
78	Нижняя пластина резервуара		1
79	Пластиковая втулка	Ø27* Ø8.2*10	4
80	Распорка	Ø15* Ø8.2*4.1	8
81	Алюминиевая пластина	37*21*1050	2
82	Левая передвижная заглушка		2
83	Правая передвижная заглушка		2
84	Нержавеющая шайба	M3	24
85	Уплотнительное кольцо для верхнего резервуара		1
86	Винт	M8*90	1
87	Шайба	OD16*ID8.5*1.5	4
88	Винт	M8*75	1

ДЛЯ ЗАМЕТОК

A series of horizontal dotted lines for taking notes, consisting of 20 lines.



www.clear-fit.com