



**CLEAR FIT**

**ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

**ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР**

**CLEAR FIT  
STARHOUSE  
RS 500**

## 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
ОБЗОР КОНСОЛИ.....	15
РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ.....	22
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД.....	24
ВЗРЫВ СХЕМА.....	25
ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ.....	27
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.....	29

### **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](http://clear-fit.ru).

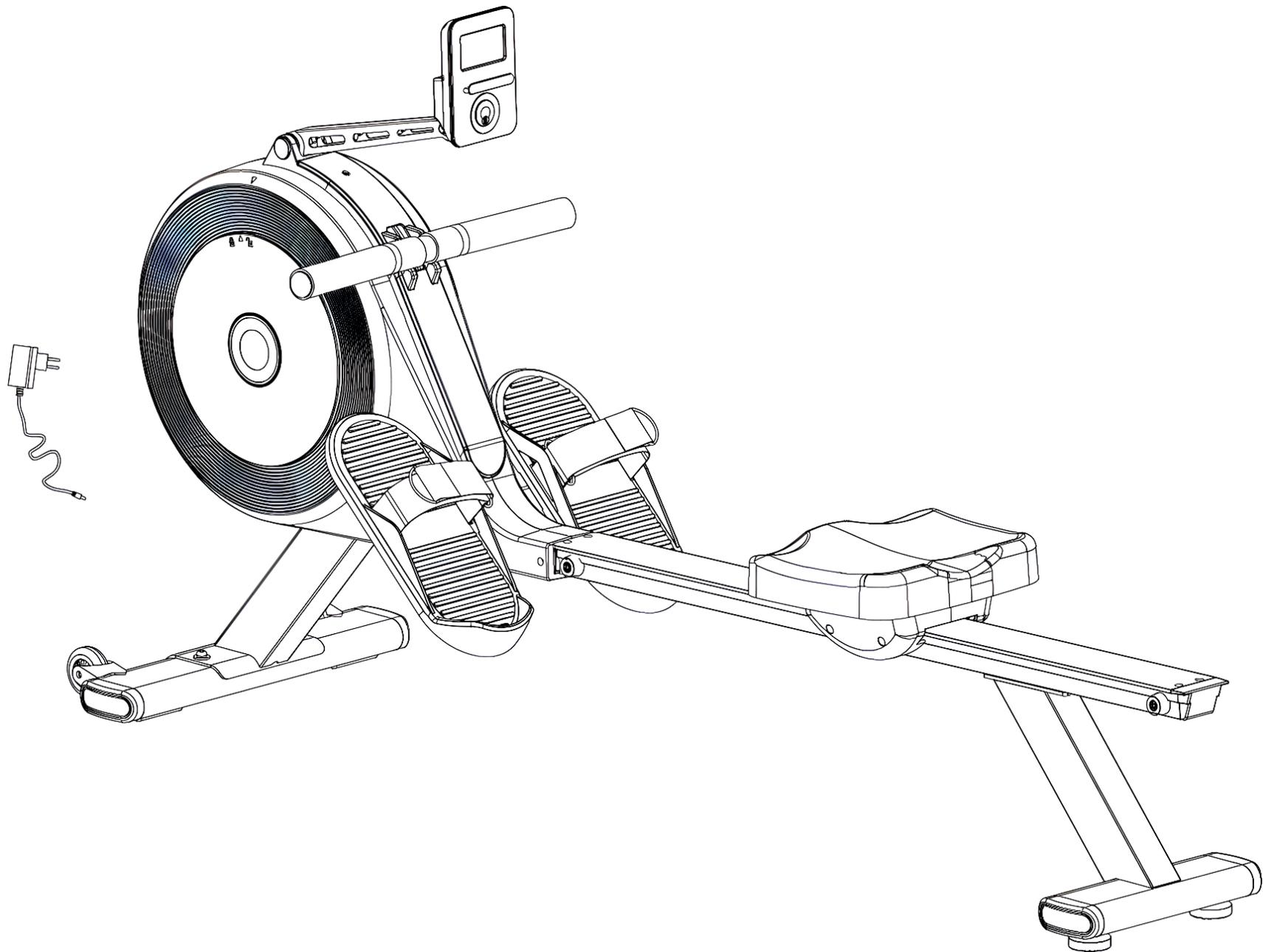
## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

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!

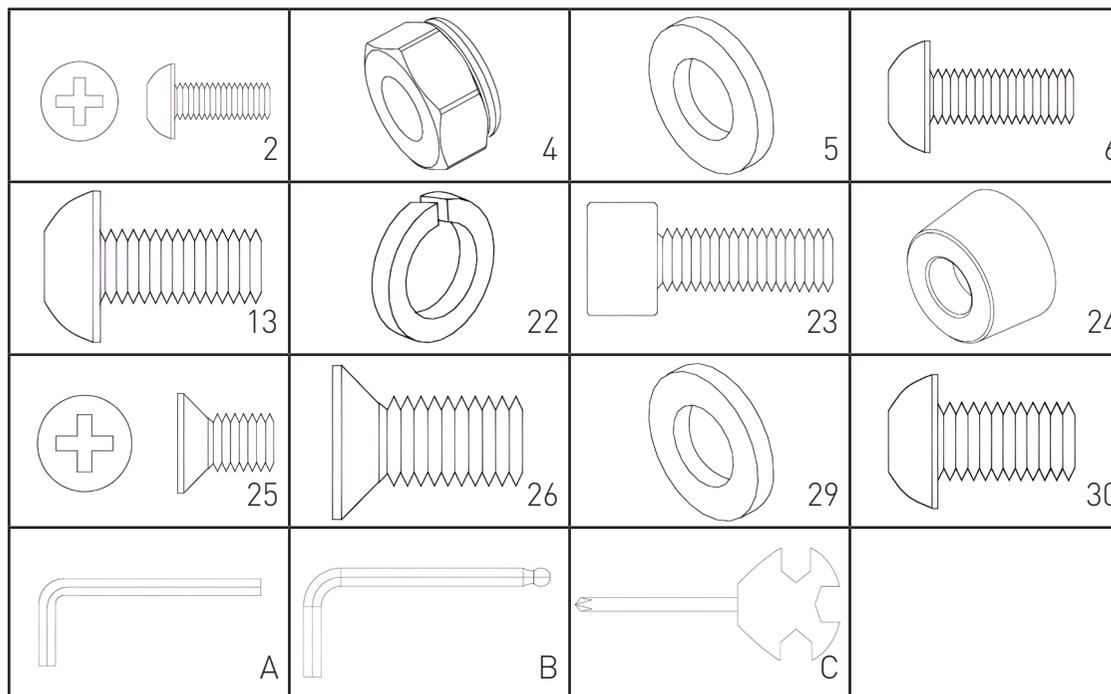
1. Данный тренажер предназначен только для домашнего, а не для коммерческого использования.
2. Внимательно прочитайте данное руководство и всю сопроводительную литературу перед использованием тренажера.
3. Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных. Не оставляйте без присмотра детей, если они 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:



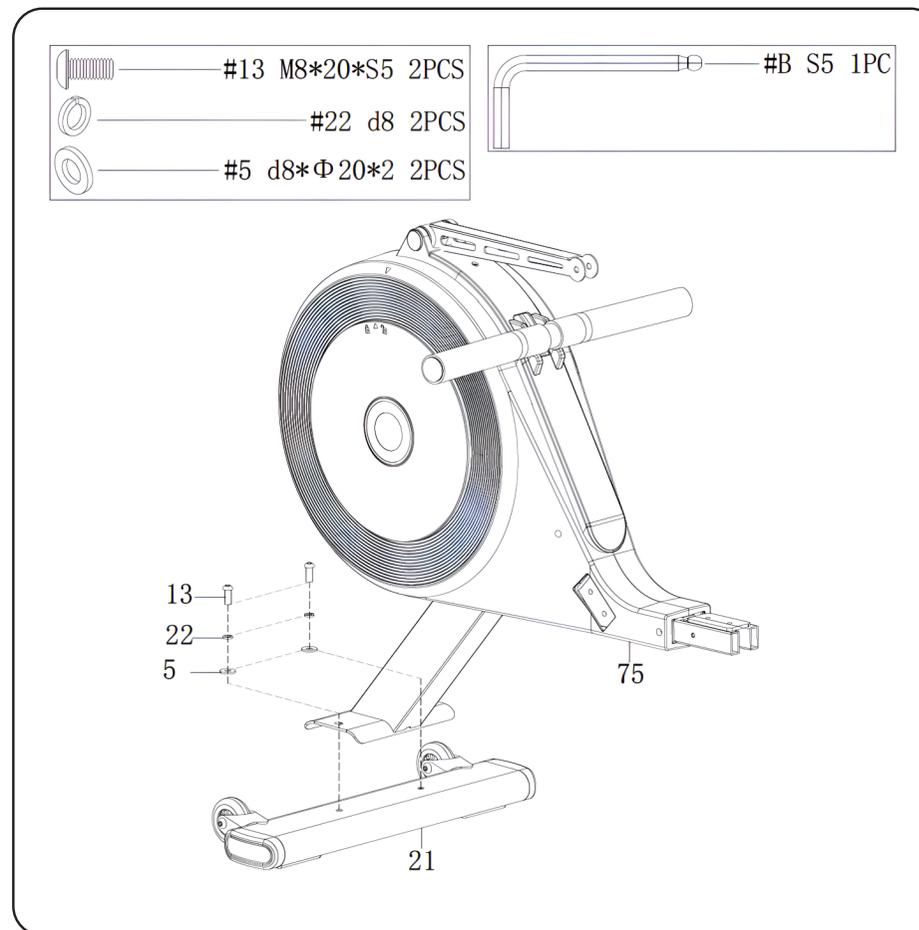
№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
2	Винт	M5*18	4	25	Болт	M5*10*Φ9	2
4	Гайка	M8*H7.5*S13	1	26	Болт	M6*15*S4	4
5	Шайба	d8*Φ20*2	7	29	Шайба	d6*Φ16*1.5	4
6	Болт	M8*35*S5	1	30	Болт	M6*15*S5	4
13	Болт	M8*20*S5	6	A	Шестигранный ключ	S4	1
22	Пружинная шайба	d8	6	B	Шестигранный ключ	S5	1
23	Болт	M6*20*S5	4	C	Ключ с отверткой	S13-14-15	1
24	Резиновая прокладка		4				

### ВНИМАНИЕ!!

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

## Шаг 1

1. Соедините переднюю поперечную опору (21) с основной рамой (75) и закрепите с помощью болтов (13), пружинных шайб (22), шайб (5).

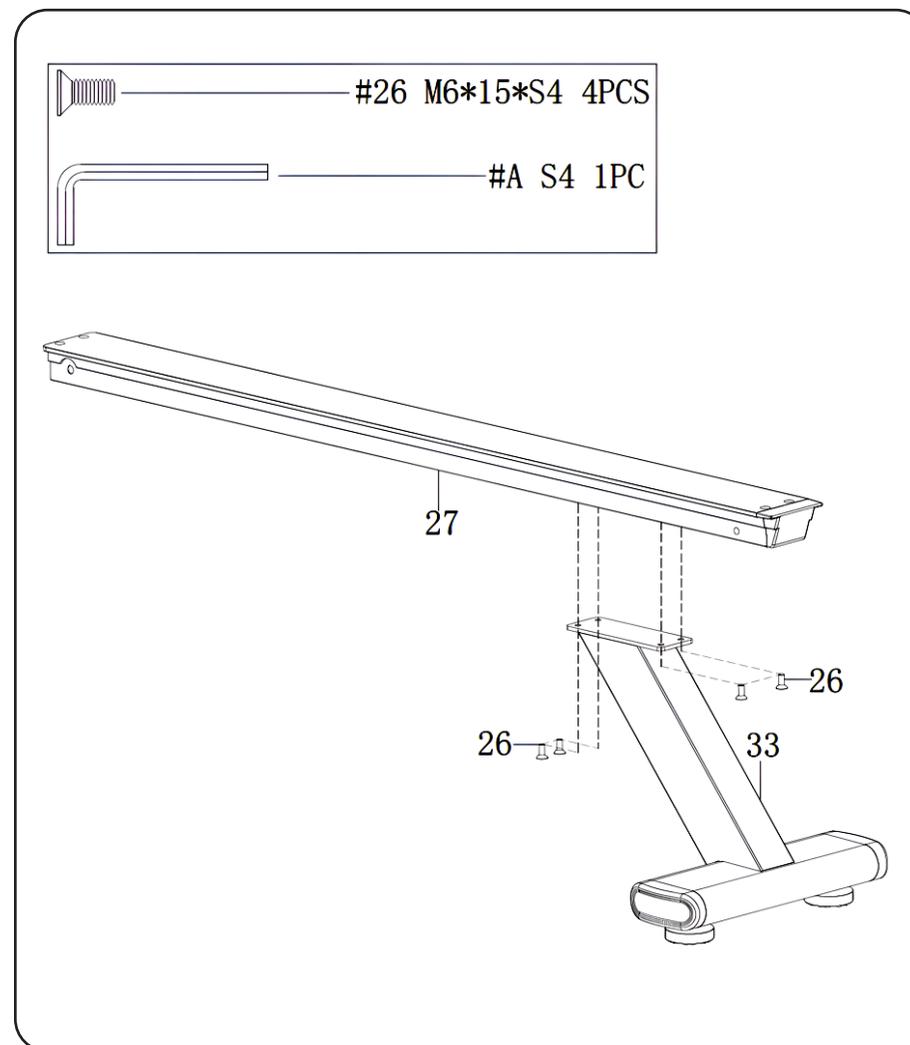


### ПРИМЕЧАНИЕ

Для сборки гребного тренажера требуется помощь двух человек.

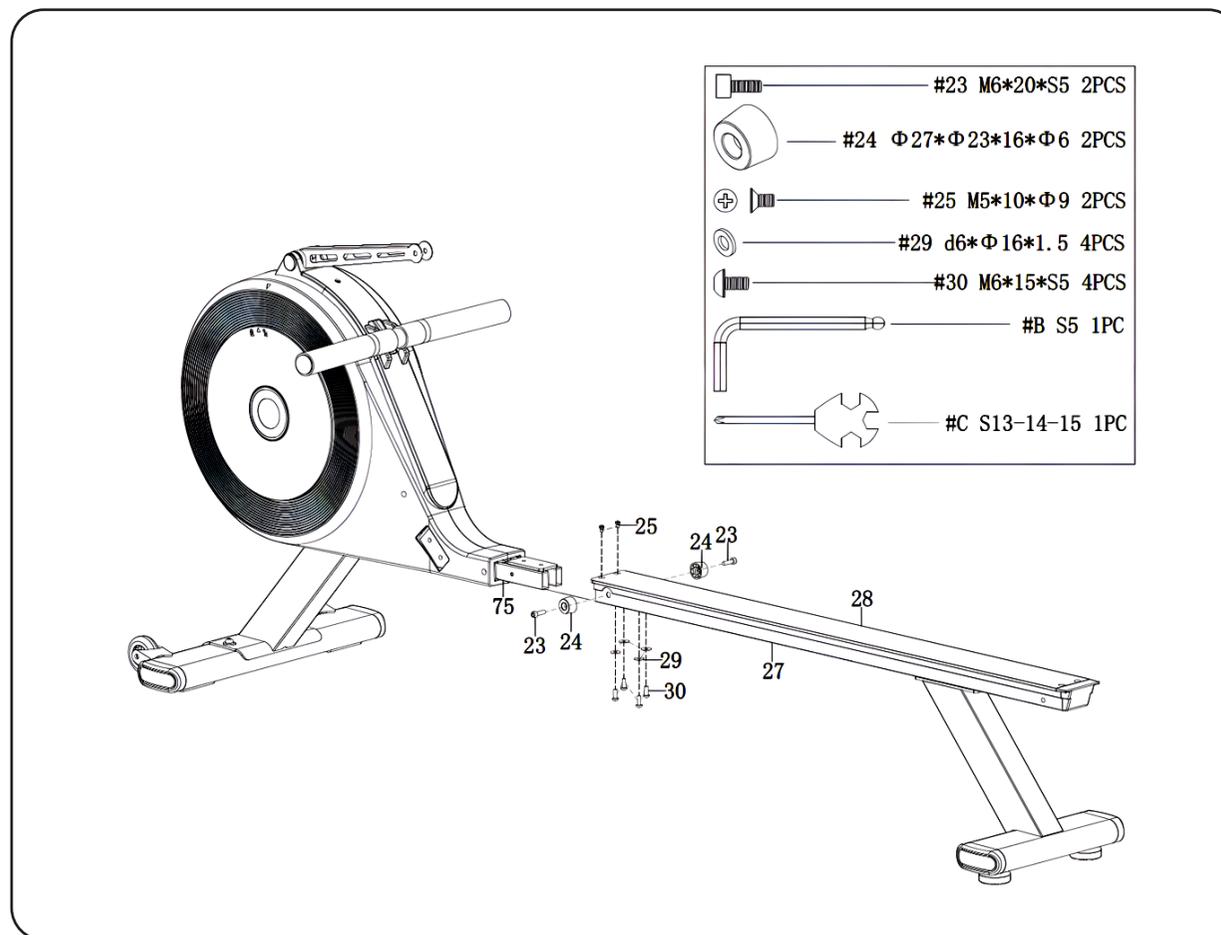
## Шаг 2

1. Прикрепите заднюю поперечную опору (33) к направляющей (27) с помощью болтов (26). Затяните и зафиксируйте шестигранным ключом (А).



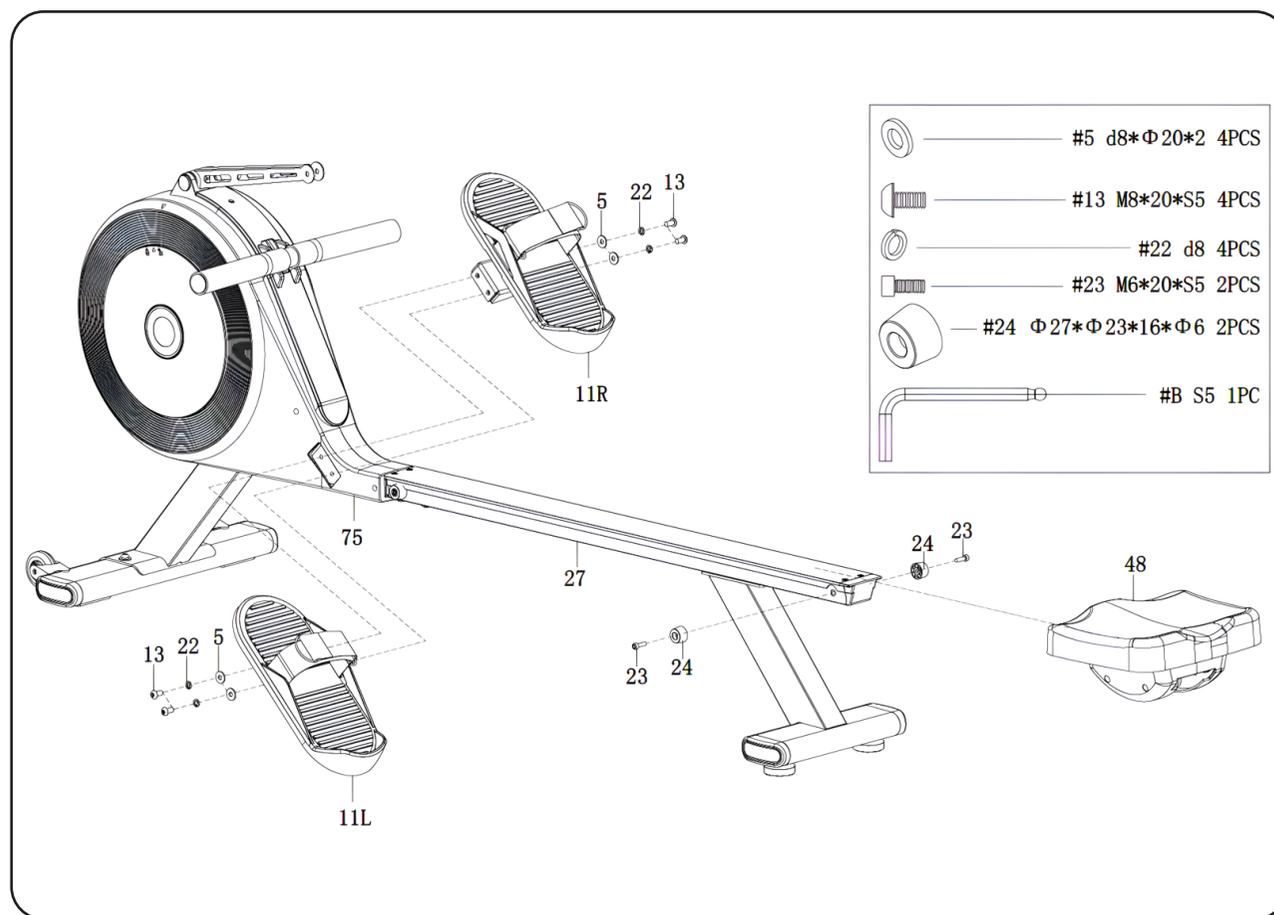
### Шаг 3

1. Прикрепите направляющую (27) к основной раме (75) с помощью болтов (30) и шайб (29). Затяните и зафиксируйте шести-гранным ключом (В).
2. Закрепите алюминиевую пластину (28) на направляющей (27) с помощью винтов (25) гаечным ключом (С).
3. Закрепите резиновую прокладку (24) на направляющей (27) с помощью болтов (23) и шестигранного ключа.



#### Шаг 4

1. Вставьте сиденье (48) в направляющую (27).
2. Закрепите резиновую прокладку (24) в направляющей (27) с помощью болтов (23) шестигранным ключом (B).
3. Прикрепите педаль (11L/R) к основной раме (75) с помощью болтов (13), пружинных шайб (22) и шайб (5). Затяните и зафиксируйте шестигранным ключом (B).
4. Затяните болты (13) по часовой стрелке шестигранным ключом (B) как можно сильнее рукой, чтобы хорошо зафиксировать педаль (11L/R) с основной рамой (75).

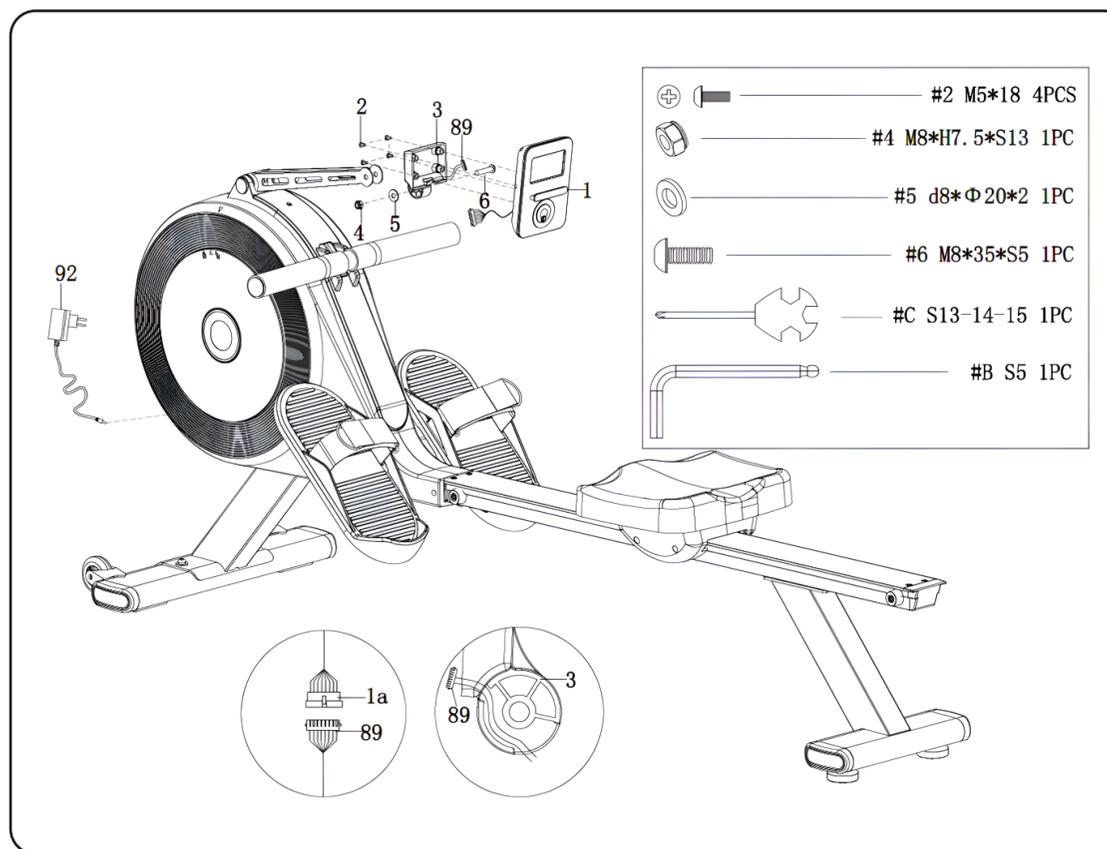


#### ВНИМАНИЕ!!

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

## Шаг 5

1. Вставьте провод (89) в держатель компьютера (3), как показано на рисунке.
2. Закрепите держатель консоли (3) на стойке консоли с помощью болта (6), нейлоновой гайки (4) и шайбы (5) с помощью шестигранного ключа (B) и гаечного ключа (C).
3. Хорошо соедините провод компьютера (1а) с проводом (89).
4. Закрепите консоль (1) на держателе консоли (3) болтами (2) с помощью гаечного ключа (C).
5. Вставьте провод адаптера (92) в отверстие питания на основной раме (75), затем подключите адаптер (92) к розетке.



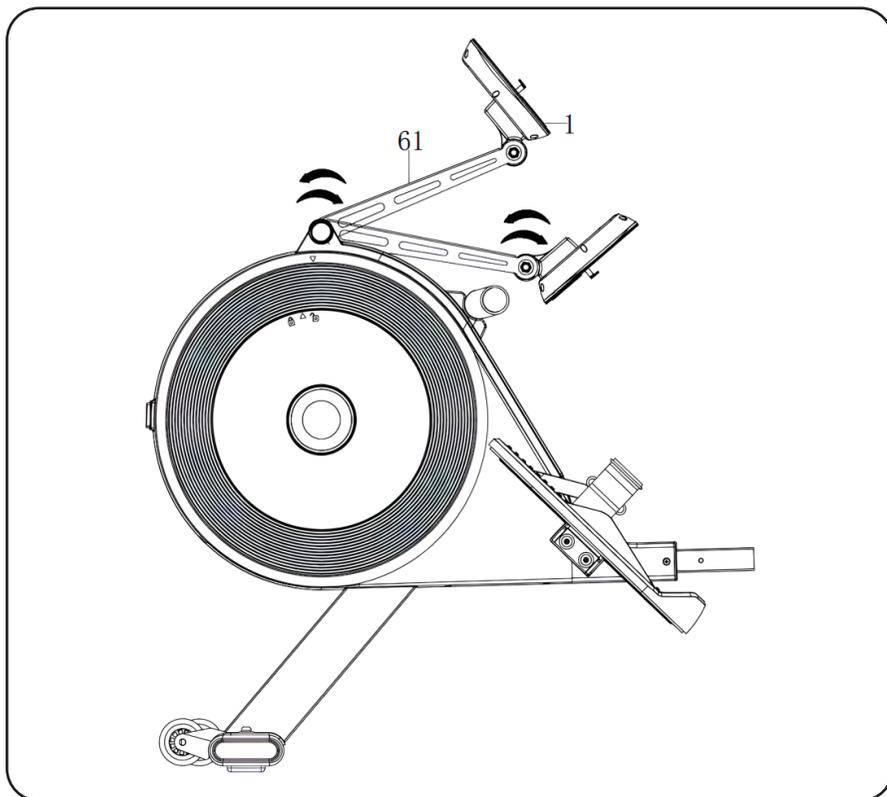
### ВНИМАНИЕ!!

Во время сборки избегайте пережатия провода стойки консоли.

## РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКАМ

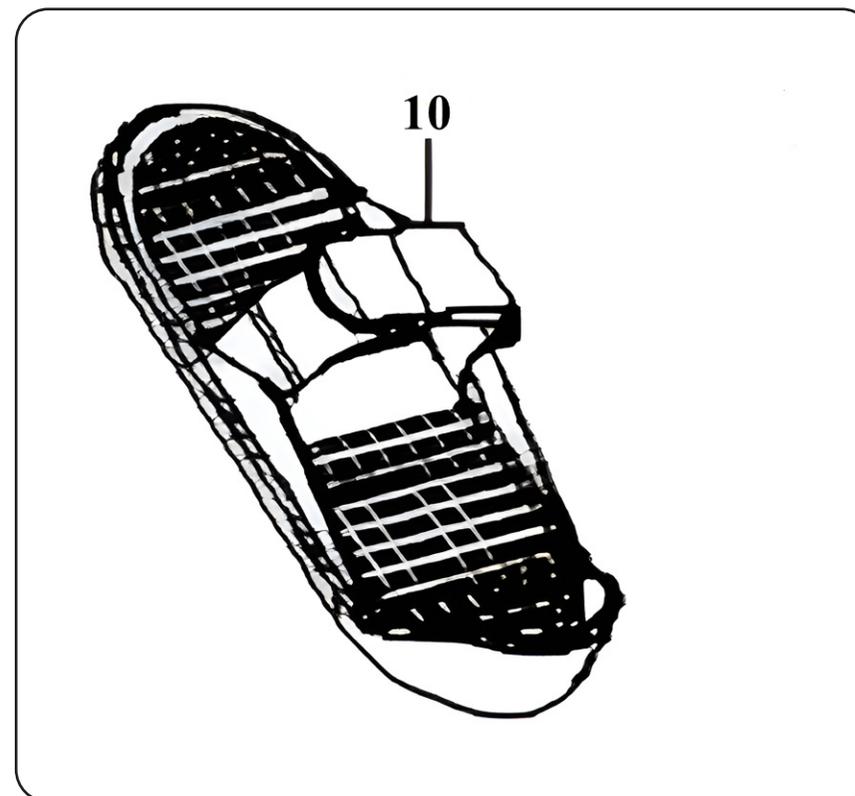
### Регулировка угла консоли

Стойку консоли (61) можно поднимать или опускать (как показано на рисунке). Таким образом, можно настроить максимально удобный угол обзора экрана.



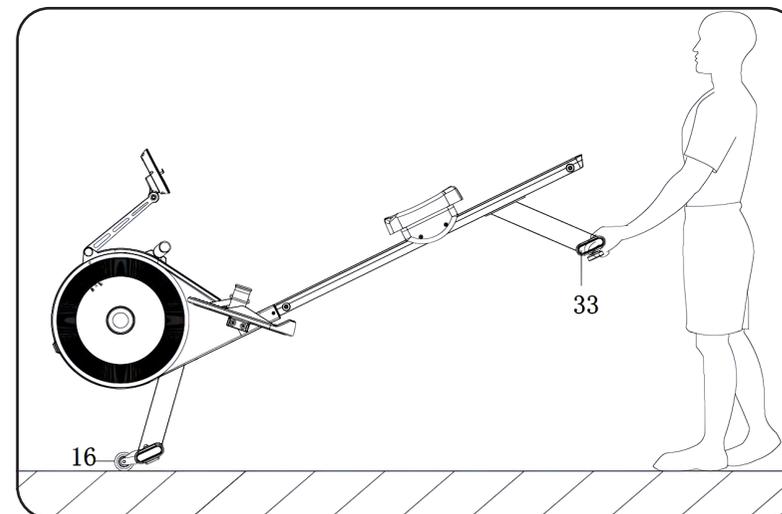
### Регулировка педалей

Стяжку педали (10) можно отрегулировать для любого размера ноги пользователя.

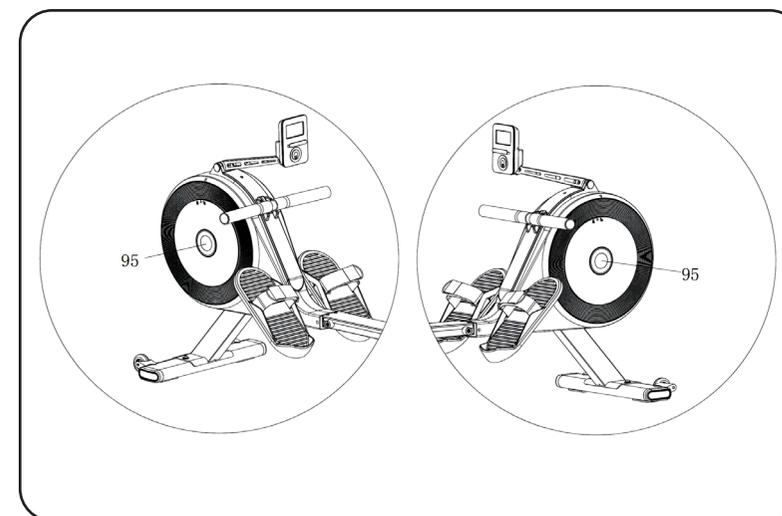


## ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА

Для транспортировки тренажера поднимите заднюю часть поперечной опоры (33), чтобы транспортировочные колеса (16) коснулись пола. Таким образом, вы можете легко передвигать гребной тренажер.



Светодиодный индикатор (95) расположен на правом и левом основном корпусе. На более низкой скорости, свет станет зеленым. На более высокой скорости, свет станет красным.

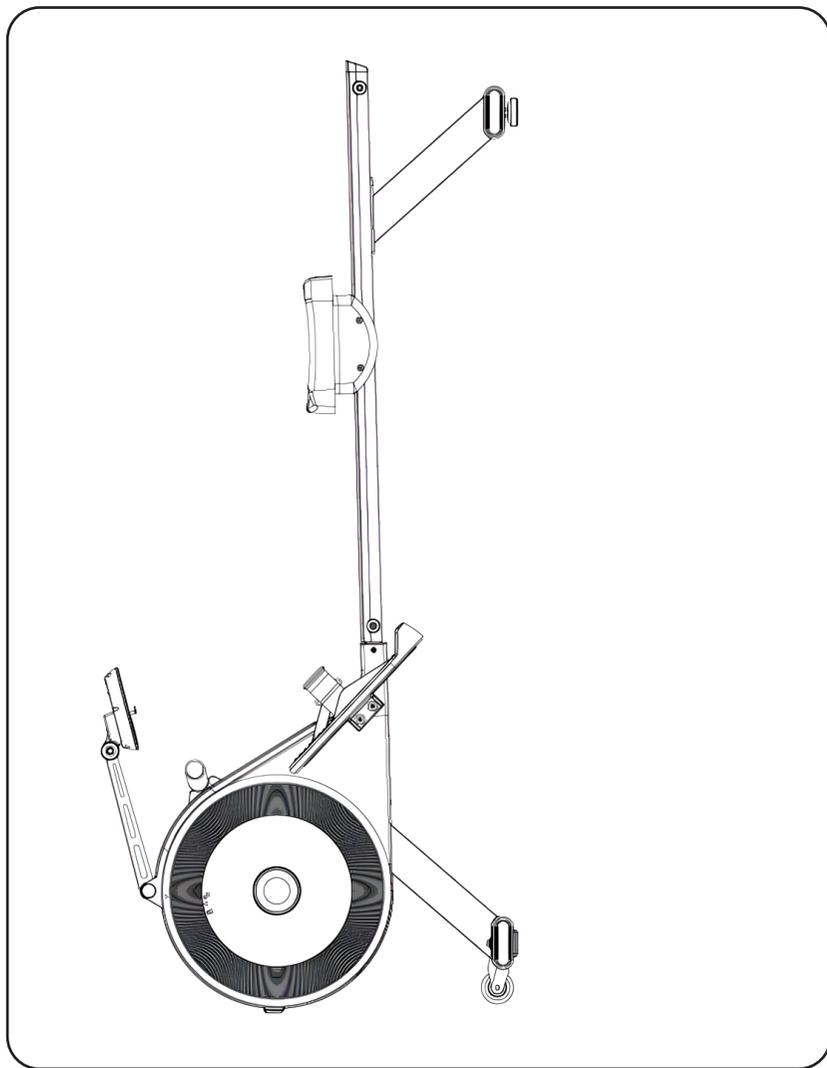


### ВАЖНО!!

Декоративный диск должен находиться в положении знака «открытый замок» - для работы индикатора. Положение знака «закрытый замок» - для проведения ремонтных работ.

## ХРАНЕНИЕ

Когда тренажер не используется, вы можете перевести его в вертикальное положение, чтобы сэкономить место.



### **ВНИМАНИЕ!!**

Во время складывания и раскладывания проследите, чтобы люди и животные не находились в опасной близости от оборудования, 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. «ВВОД»:** нажмите эту кнопку для подтверждения установленных параметров или для выбора программы. Во время тренировки нажмите эту кнопку, чтобы просмотреть каждую функцию дисплея.

**4. «ВАРИАТОР»:** вариатор (колесико) позволяет выбирать необходимый пункт меню и устанавливать необходимые параметры тренировки.

**5. «ФИТНЕС ТЕСТ»:** активируйте программу восстановления для того, чтобы оценить ваше состояние (работоспособность) после окончания тренировки.



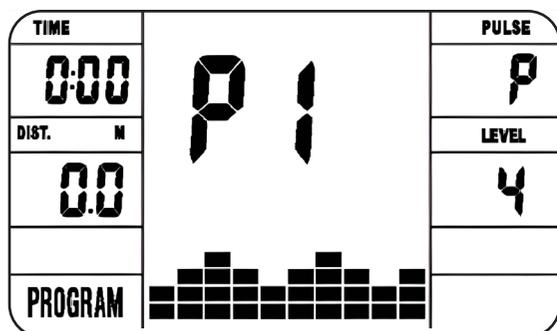
## ИНФОРМАЦИЯ НА ДИПЛЕЕ

1. При включении консоль издаст звуковой сигнал и войдет в начальный режим.
2. Следующие значения изменяются каждые 6 секунд:  
TIME (ВРЕМЯ)-> DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) -> PULSE (ПУЛЬС)-> LEVEL (УРОВЕНЬ);
3. Количество Программ - 21

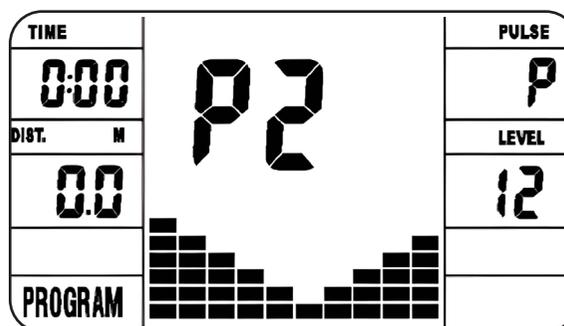
TIME (ВРЕМЯ)	Время тренировки	0 мин.:00 сек. ~ 99 мин.:59 сек
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)	Дистанция	0.0 ~ 9999 км
PULSE (ПУЛЬС)	Сердцебиение	60-240 ударов/мин.
CALORIE (КАЛОРИИ)	Сожжѐнные калории	0 ~ 9999 Ккал
LEVEL (УРОВЕНЬ)	Уровень сопротивления	1~16
WATT	Показывает мощность в ваттах	Интервал 10, между 30-350.

## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

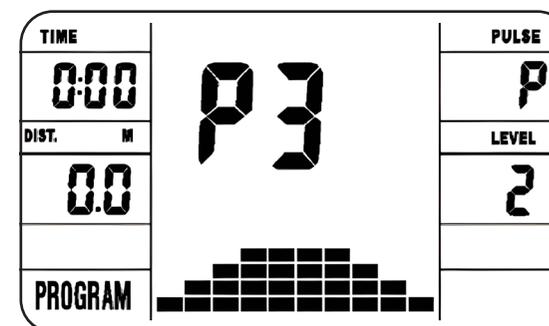
### Профильные программы (ПРОГРАММА: P1-P10)



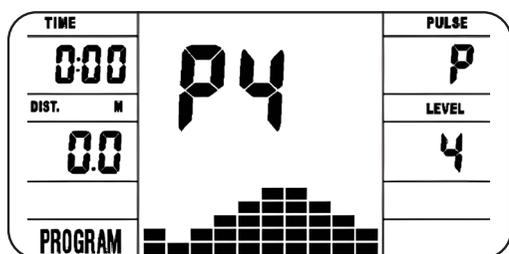
P1: КАТАНИЕ



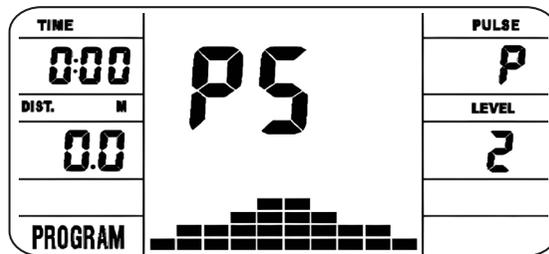
P2: ДОЛИНА



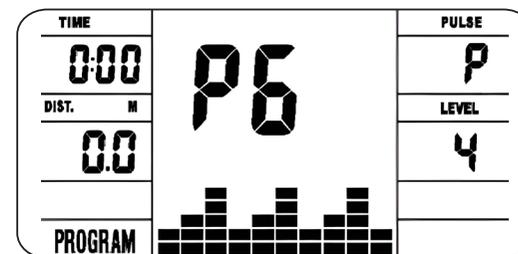
P3: ЖИРОСЖИГАНИЕ



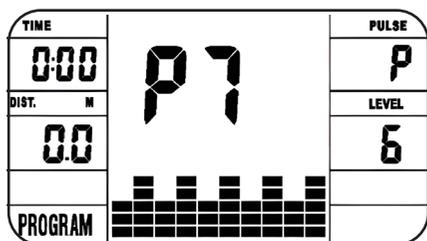
P4: РАМПА



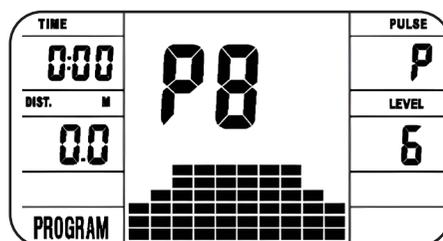
P5: ГОРА



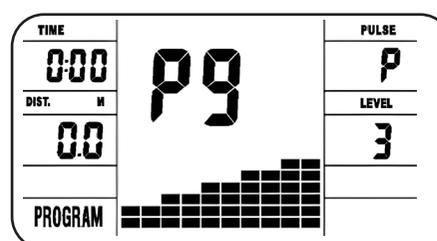
P6: ИНТЕРВАЛ



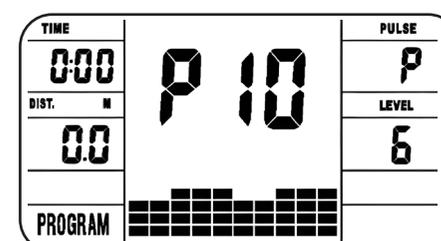
P7: КАРДИО



P8: ВЫНОСЛИВОСТЬ



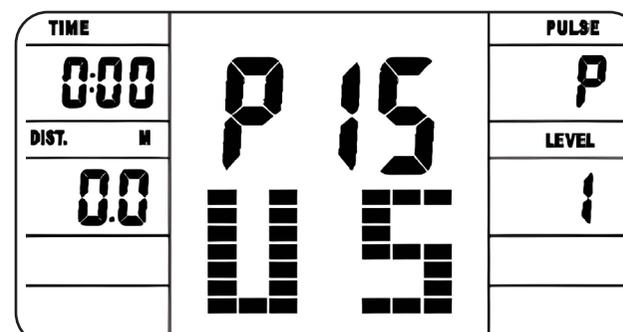
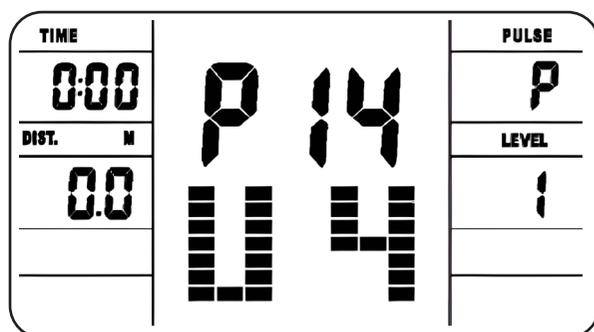
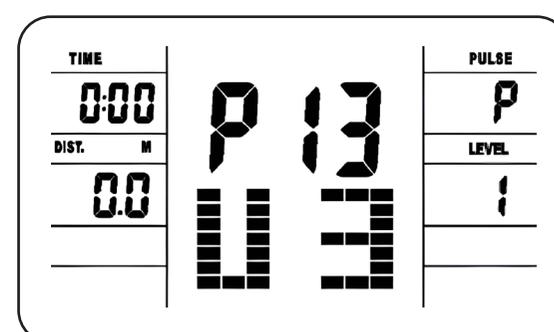
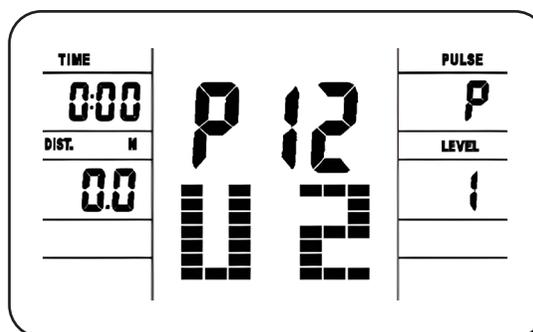
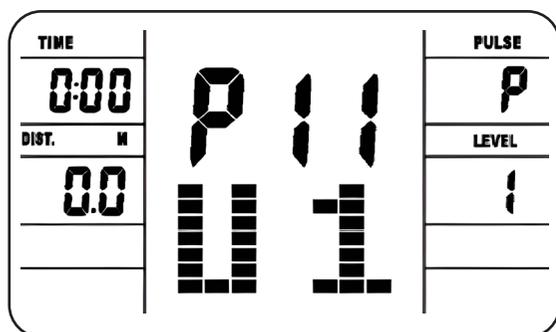
P9: НАКЛОН



P10: РАЛЛИ

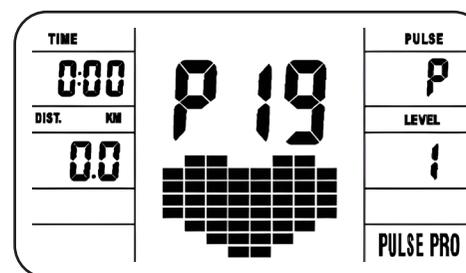
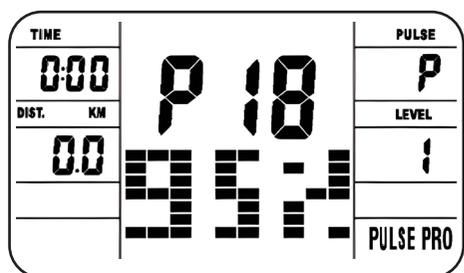
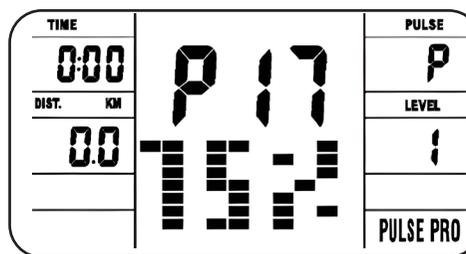
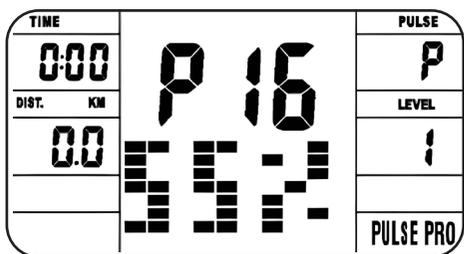
- 1.Нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы выбрать программу, которая вам нравится.
- 2.Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить выбранную программу и войти в окно настройки времени.
- 3.Время будет мигать, а затем нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы установить желаемое время. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить значение.
- 4.РАССТОЯНИЕ будет мигать, а затем нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы установить желаемое значение расстояния. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить значение.
- 5.КАЛОРИИ будут мигать, а затем нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы установить желаемое количество потребляемых калорий. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить значение.
- 7.Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

## Пользовательские программы (ПРОГРАММА: P11-P15)



- 1.Нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы выбрать пользователя.
- 2.Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить выбор пользователя и войти в окно настройки времени;
- 3.Время будет мигать, а затем нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы установить желаемое время. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить значение.
- 4.РАССТОЯНИЕ будет мигать, а затем нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы установить желаемое значение расстояния. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить значение.
- 5.КАЛОРИИ будут мигать, а затем нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы установить желаемое количество потребляемых калорий. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить значение.
- 7.Начнет мигать первый уровень сопротивления, нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы установить желаемое сопротивление нагрузки. Нажмите ВВОД для подтверждения. Затем повторите описанную выше операцию, чтобы установить сопротивление от 2 до 10.
8. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

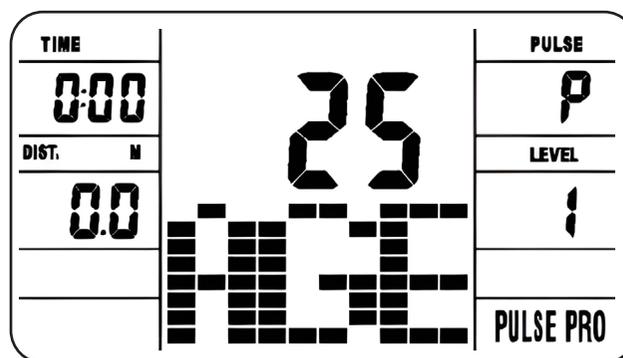
## Программа контроля сердечного ритма: (ПРОГРАММА: P16-P19) 55% ЧСС, 75% ЧСС, 95% ЧСС и ЦЕЛЕВАЯ ЧСС



- 1.Нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы выбрать программу ЦЕЛЕВОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСОВ. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
- 2.Время будет мигать, а затем нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы установить желаемое время. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить значение.
- 3.РАССТОЯНИЕ будет мигать, а затем нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы установить желаемое значение расстояния. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить значение.
- 4.КАЛОРИИ будут мигать, а затем нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы установить желаемое количество потребляемых калорий. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить значение.
- 5.Начнет мигать целевая частота сердечных сокращений, нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы установить целевую частоту сердечных сокращений. Нажмите ВВОД для подтверждения.
6. Когда программа управления целевым сердечным ритмом начнет мигать, компьютер отобразит целевую частоту сердечных сокращений пользователя в соответствии с возрастом пользователя.
7. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

Во время тренировки значение частоты сердечных сокращений пользователя зависит от уровня сопротивления. Программа контроля сердечного ритма предназначена для обеспечения вашего сердечного ритма в пределах заданного значения. Когда компьютер обнаружит, что ваша текущая частота сердечных сокращений выше заданной, он автоматически уменьшит уровень сопротивления и вы можете замедлить выполнение упражнений. Если ваша текущая частота сердечных сокращений ниже заданной, сопротивление увеличится, и вы сможете начать обратный отсчет.

- 1.Нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы выбрать программу контроля сердечного ритма.
- 2.Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить программу контроля сердечного ритма, и войдите в окно настройки ВОЗРАСТА.



3.Время будет мигать, а затем нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы установить желаемое время. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить значение.

4.РАССТОЯНИЕ будет мигать, а затем нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы установить желаемое значение расстояния. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить значение.

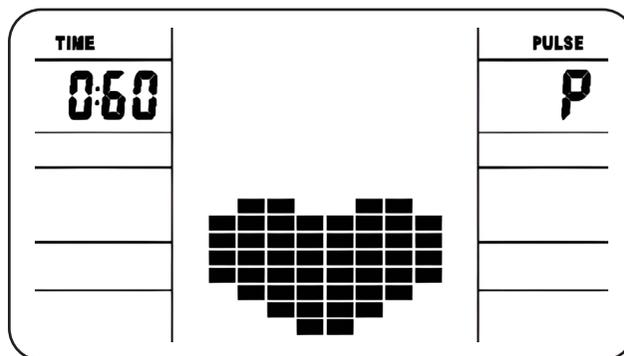
5.КАЛОРИИ будут мигать, а затем нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы установить желаемое количество потребляемых калорий. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить значение.

7.Начнет мигать ВОЗРАСТ, нажмите ВАРИАТОР (+), (-), чтобы установить свой возраст. Нажмите ВВОД для подтверждения.

8. Когда программа управления целевым сердечным ритмом начнет мигать, компьютер отобразит целевую частоту сердечных сокращений пользователя в соответствии с возрастом пользователя.

9. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

Фитнес-тест (RECOVERY) восстановления пульса заключается в сравнении частоты сердечных сокращений до и после тренировки.



1. Проверьте пульс, с помощью беспроводного кардиопояса, компьютер отобразит текущее значение пульса.
2. Нажмите Фитнес-тест (RECOVERY), чтобы войти в тест восстановления пульса, и компьютерная программа перейдет в состояние остановки.
3. Следите за пульсом.
4. Время будет отсчитываться от 60 секунд до 0 секунд.
5. Когда время достигает 0, результат теста появится на дисплее.

F1=Отлично, F2=Хорошо, F3=Удовлетворительно, F4=ниже среднего, F5= Плохо, F6= Совсем плохо.

6. Если компьютер сначала не определит вашу текущую частоту сердечных сокращений, нажатие Фитнес-тест (RECOVERY) не приведет к тесту восстановления пульса.

Во время теста восстановления пульса нажмите Фитнес-тест (RECOVERY), чтобы выйти из теста и вернуться в состояние остановки.

## 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.

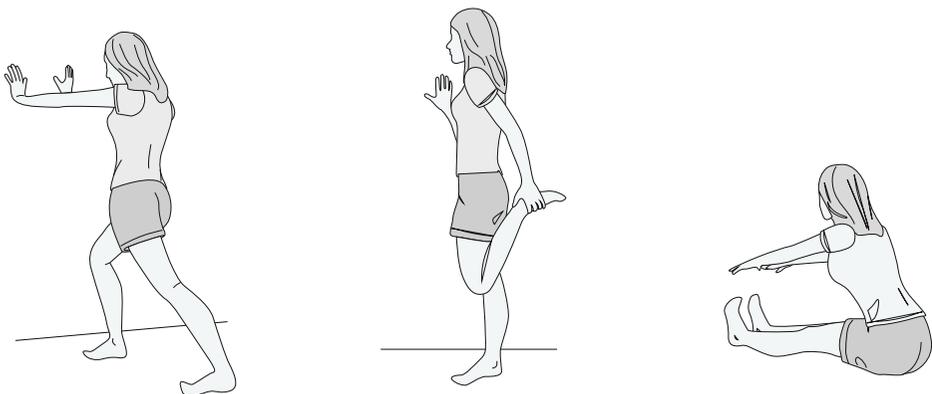
### Частота пульса

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%.

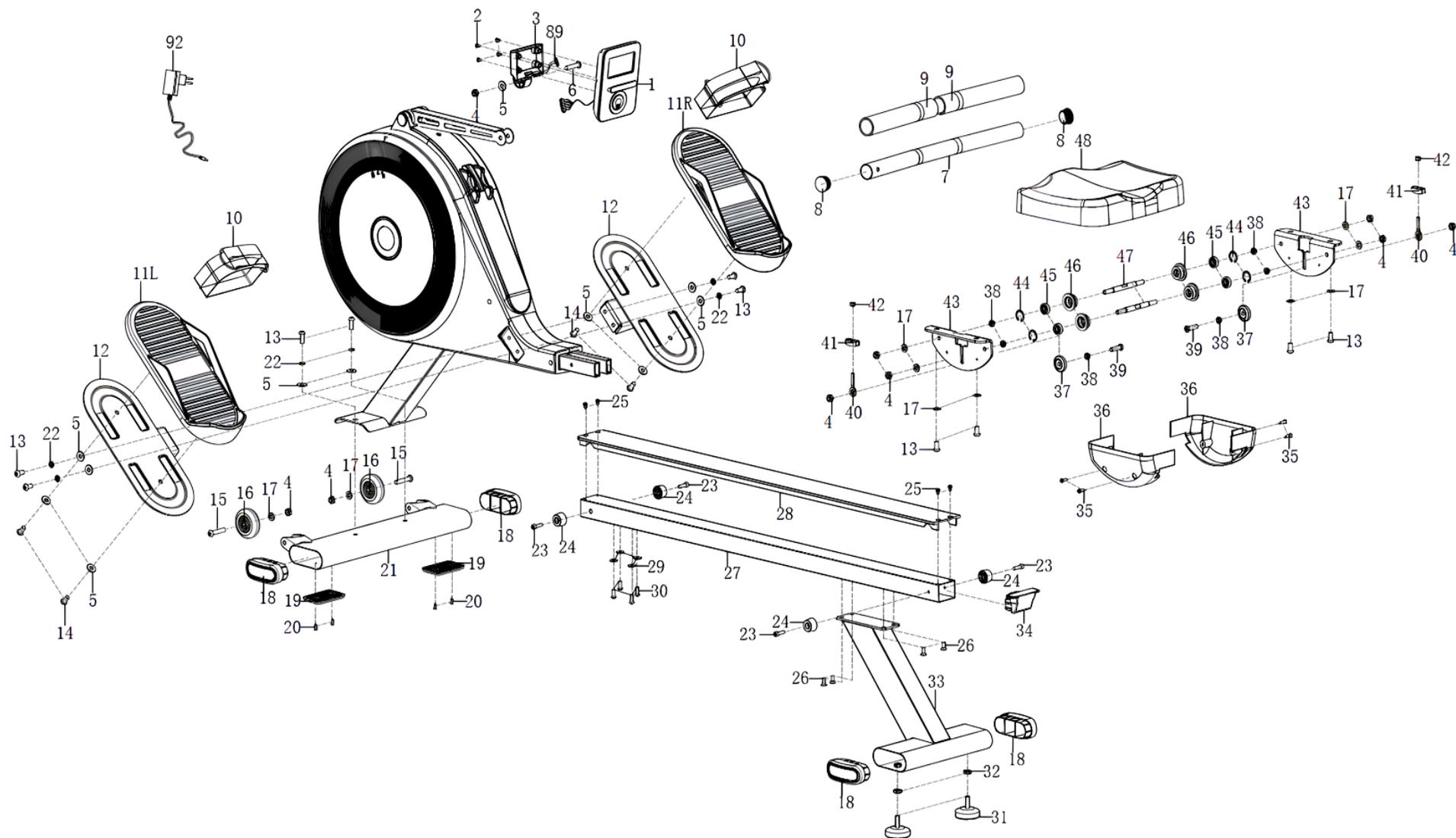
Пример для сорокадвухлетнего пользователя: Найдите Ваш возраст в крайнем левом столбике таблицы (округляется до сорока лет), затем, двигаясь по строчке вправо, выберите желаемый режим тренировки (Fat Burn – «сжигание жира», Max Burn – «Максимальное сжигание» или Aerobic – «аэробная тренировка»). Таким образом, минимальная рекомендуемая частота пульса во время тренировки для Вас составит 115 ударов в мин., а максимальная – 145 ударов в мин.

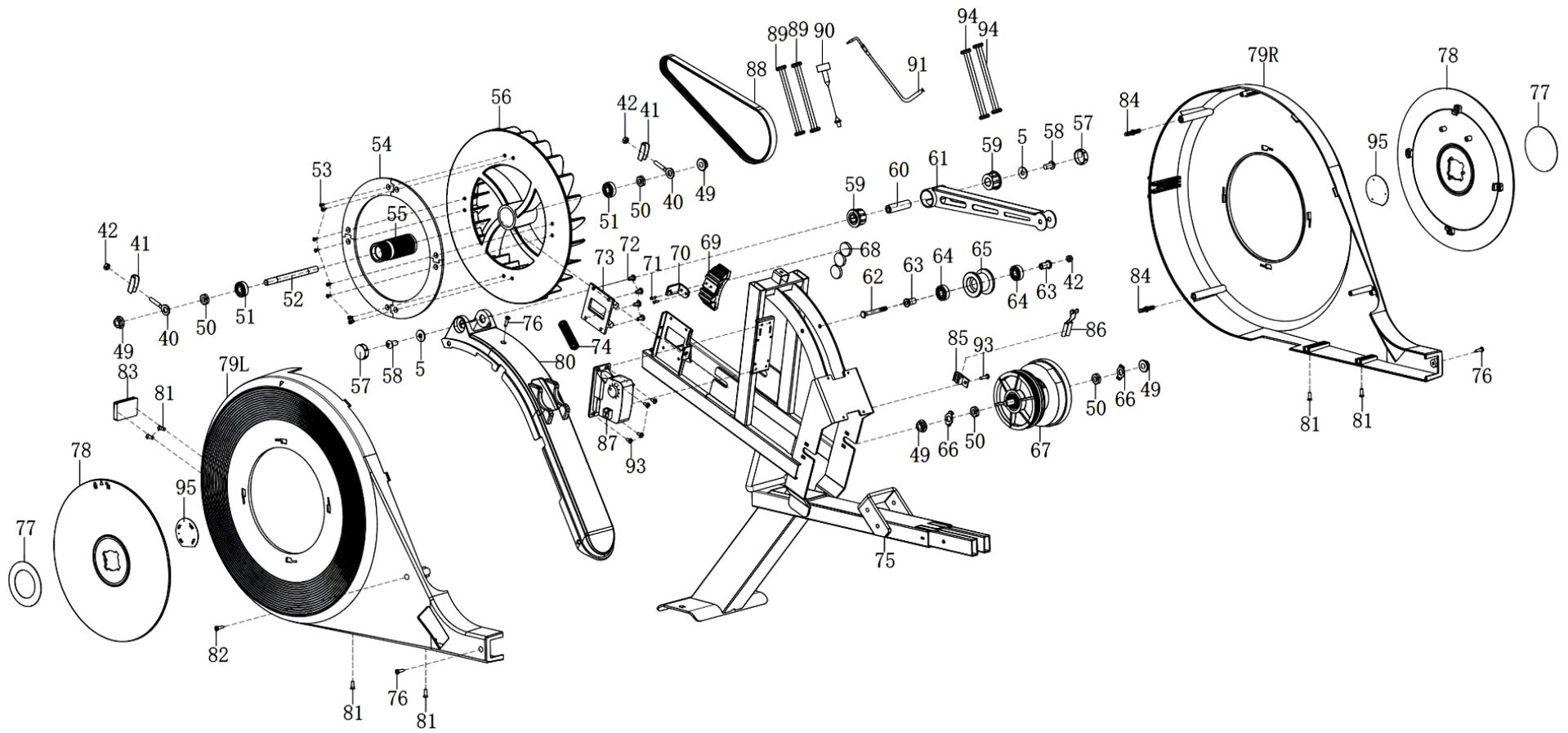
Heart Rate Training Zone			
	MIN BPM		MAX BPM
Age	Fat Burn	Max Burn	Aerobic
20	125	145	165
30	120	138	155
40	115	130	145
50	110	125	140
60	105	118	130
70	95	110	125
80	90	103	115

## 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	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
1	Компьютер		1	28	Алюминиевая пластина		1
2	Болт	M5*18	4	29	Шайба	d6*Φ16*1.5	4
3	Держатель компьютера		1	30	Болт	M6*15*S5	4
4	Гайка	M8*H7.5*S13	9	31	Регулируемая ножка		2
5	Шайба	d8*Φ20*2	13	32	Гайка	M8*H5.5*S14	2
6	Болт	M8*35*S5	1	33	Задняя поперечная опора		1
7	Поручень		1	34	Заглушка направляющей		1
8	Заглушка	Φ28*15	2	35	Болт	M5*12*Φ10	4
9	Поролон		2	36	Накладка направляющей		2
10	Ремешок педали		2	37	Ролик сиденья	Φ35*Φ8*11	2
11 L/R	Педаль		1	38	Шайба	Φ12.5*Φ8.2*4.5	6
12	Платформа педали		2	39	Болт	M8*28*10*S5	2
13	Болт	M8*20*S5	10	40	Регулировочный болт	M6*40	4
14	Болт	M8*12*S5	4	41	Регулируемый U-образный зажим		4
15	Болт	M8*42*15*S5	2	42	Гайка	M6*H6*S10	5
16	Транспортировочное колесо		2	43	Платформа сиденья		2
17	Шайба	d8*Φ16*1.5	10	44	Шайба	d22*1.0	4
18	Заглушка поперечных опор		4	45	Подшипник	608ZZ	4
19	Нескользкий коврик		2	46	Ролик сиденья	Φ36*14	4
20	Винт	ST4.0*19*Φ11	4	47	Вал сиденья	Φ10*118	2
21	Передняя поперечная опора		1	48	Сиденье		1
22	Пружинная шайба	d8	6	49	Гайка	M10*1*H8*S15	4
23	Болт	M6*20*S5	4	50	Гайка	M10*1*H5*S17	4
24	Резиновая накладка		4	51	Подшипник	6000-2RS	2
25	Болт	M5*10*Φ9	4	52	Вал маховика	φ10*130	1
26L/R	Болт	M6*15*S4	4	53	Винт	ST4.2*13*Φ7	8
27	Направляющая		1	54	Алюминиевая плата	T4.0*165*30	1

№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
55	Втулка вентилятора		1	82	Винт	ST4.2*19*Ф8	1
56	Вентилятор		1	83	Опорная площадка		1
57	Заглушка		2	84	Соединитель		2
58	Болт	M8*16*S5	2	85	Держатель датчика скорости		1
59	Втулка		2	86	Датчик скорости		1
60	Вал стойки компьютера		1	87	Мотор нагрузки		1
61	Стойка компьютера		1	88	Приводной ремень		1
62	Болт	M6*55*15*S10	1	89	Магистральный провод		2
63	Распорка		2	90	Силовой магистральный провод		1
64	Подшипник	6000	2	91	Трос нагрузки		1
65	Ременной ролик		1	92	Адаптер		1
66	Фиксированная пластина		2	93	Винт	ST4.2*8*Ф8	5
67	Приводной механизм в сборе		1	94	Провод светодиодного освещения		2
68	Магнит		3	95	Светодиодная заглушка		2
69	Плата магнита		1	A	Шестигранный ключ	S4	1
70	Уголок платы магнита		1	B	Шестигранный ключ	S5	1
71	Винт	ST4.2*16*Ф10	2	C	Гаечный ключ	S13-14-15	1
72	Болт	M5*10	4				
73	Магнитный держатель		1				
74	Пружина		1				
75	Основная рама		1				
76	Винт	ST4.2x16xФ8	3				
77	Наклейка		2				
78	Декоративный диск		2				
79L/R	Основной корпус		1				
80	Верхняя крышка		1				
81	Винт	ST4.8*19*Ф8	6				

## 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 – авторизированным 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](http://www.clear-fit.ru)