



CLEAR FIT

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**CLEAR FIT
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА
SOFTLINE
ST 45**

УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

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

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



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



СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ.....	4
СБОРКА.....	6
ИНСТРУКЦИЯ ПО РЕГУЛИРОВКЕ НАКЛОНА.....	12
СКЛАДЫВАНИЕ, РАСКЛАДЫВАНИЕ.....	14
ОБЗОР КОНСОЛИ.....	15
РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ.....	21
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД.....	23
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК.....	26
ВЗРЫВ СХЕМА.....	27
ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ.....	28
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.....	30

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

Добро пожаловать в мир тренажеров Clear Fit!

Тренажеры CLEAR FIT разработаны специально для удобных и эффективных тренировок в домашних условиях. Относительно небольшие габариты тренажеров 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.

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

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

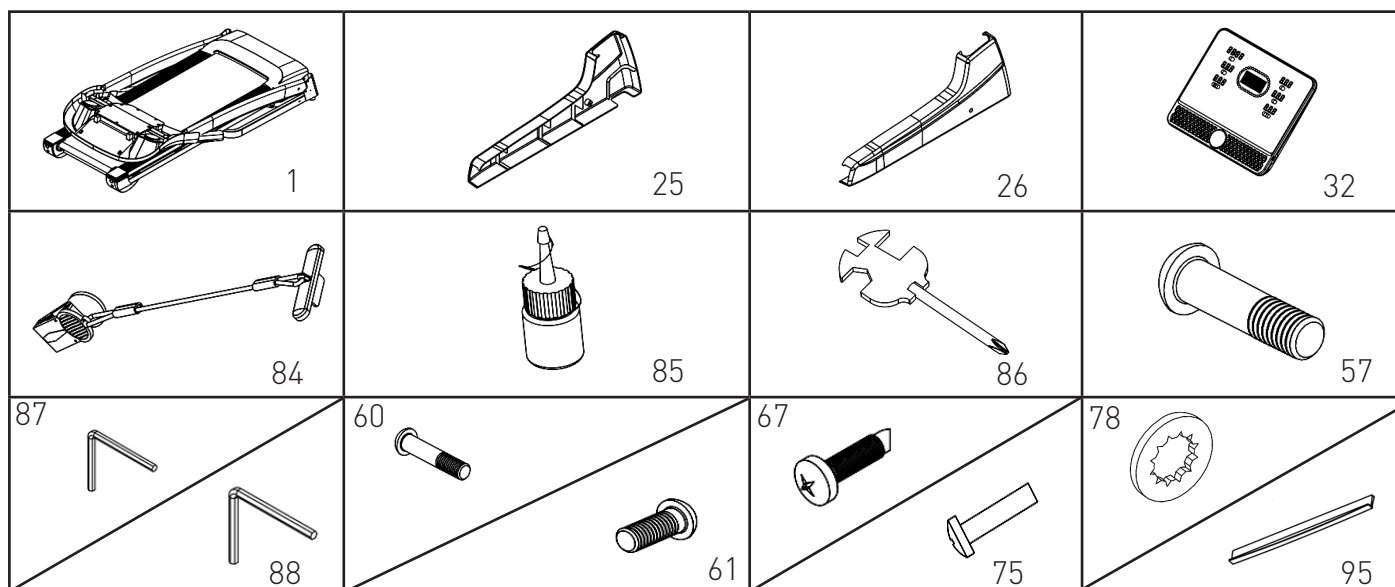
Если во время тренировки Вы почувствуете недомогание и боль, неровную частоту пульса или дискомфорт, следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к Вашему тренеру.

1. Владелец тренажера ответственен за ознакомление всех пользователей беговой дорожки с инструкцией по технике безопасности и эксплуатации перед занятиями.
2. Храните и используйте беговую дорожку в помещении, вдали от повышенной влажности и пыли. Не ставьте дорожку в гараж или крытый дворик, также не используйте дорожку на улице или рядом с источниками воды.
3. При минусовой температуре необходимо в течение нескольких часов (до 24) оставить тренажер в помещении с комнатной температурой (+20°C) и только после этого можно включать его.
4. Дети могут заниматься на тренажере только под постоянным наблюдением взрослых. Перед занятиями ознакомьте детей с техникой безопасности.
5. Не допускайте к тренажеру животных.
6. Не запускайте дорожку, если вы стоите на беговом полотне, сначала встаньте на боковые подножки.
7. В начале тренировки на беговой дорожке всегда держитесь за поручни.
8. Дорожки CLEAR FIT могут развивать скорость до 20 км\ч (в зависимости от модели). Чтобы избежать резких перепадов скорости, увеличивайте скорость постепенно.
9. Беговые дорожки (в зависимости от модели) оборудованы функцией напоминания о смазке бегового полотна. После смазки бегового полотна, нажмите на кнопку «СТОП» и удерживайте в течении 5-8 секунд, звуковое предупреждение исчезнет.
10. Регулярно осматривайте и, в случае необходимости, затягивайте и смазывайте соединительные узлы крепления деки, газового доводчика, основной рамы, амортизаторов.

- 11.** При складывании и перемещении тренажера удостоверьтесь, что рычаг фиксации дорожки в сложенном состоянии находится в правильном положении. Пожалуйста, прочитайте подробное руководство по складыванию и перемещению тренажера.
- 12.** Перед проведением работ по обслуживанию и настройке дорожки, описанных в данном руководстве, всегда отключайте провод электропитания тренажера. Не открывайте крышку мотора дорожки за исключением тех случаев, когда вас просит сделать это авторизованный представитель сервиса гарантийного обслуживания. Все сервисные работы, не описанные в данном руководстве, должны выполняться только официальными представителями гарантийного сервисного центра.
- 13.** Беговая дорожка – это электрический прибор, недопустимо нахождение вблизи воды или других жидкостей во избежание получения травм и ожогов. Не кладите посторонние предметы на поручни, консоль и беговое полотно дорожки.
- 14.** Всегда пользуйтесь ключом безопасности беговой дорожки. Перед началом тренировки прикрепите ключ безопасности к Вашей одежде с помощью специального зажима. Если во время тренировки возникнут какие-либо проблемы и потребуются быстрая остановка дорожки, просто потяните за шнур ключа безопасности, чтобы быстро отделить ключ безопасности от консоли. Для продолжения тренировки поместите ключ безопасности в его изначальное положение на консоли.
- 15.** При хранении дорожки ключ безопасности следует отсоединить от консоли и хранить его отдельно, вне зоны доступа детей.
- 16.** Во время занятий на беговой дорожке надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду, так как она может попасть в движущиеся части тренажера.
- 17.** Не оставляйте вблизи беговой дорожки полотенца или одежду. Беговое полотно не остановится при попадании под него или наматывании на роллер посторонних предметов. Если в процессе тренировки под беговое полотно попали посторонние предметы, немедленно остановите дорожку.
- 18.** Соблюдайте осторожность при подъеме на дорожку или спуске с нее.
- 19.** Чтобы подняться или спуститься с бегового полотна, сначала поставьте обе ноги на правую и левую боковые подножки. Чтобы спуститься с дорожки, также сначала поставьте ноги на боковые подножки.
- 20.** Находясь на работающей беговой дорожке, никогда не предпринимайте попыток повернуться, всегда держите голову и корпус прямо и смотрите вперед.
- 21.** Никогда не включайте дорожку, когда кто-либо находится на беговом полотне.
- 22.** Не раскачивайте и не шатайте дорожку.
- 23.** Всегда тренируйтесь с осторожностью, избегая чрезмерного напряжения во время тренировки. Если Вы почувствуете боль или физический дискомфорт, немедленно прекратите тренировку.
- 24.** Не производите никаких модификаций или обслуживания дорожки помимо тех, что указаны в данном руководстве пользователя.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Комплектующие:



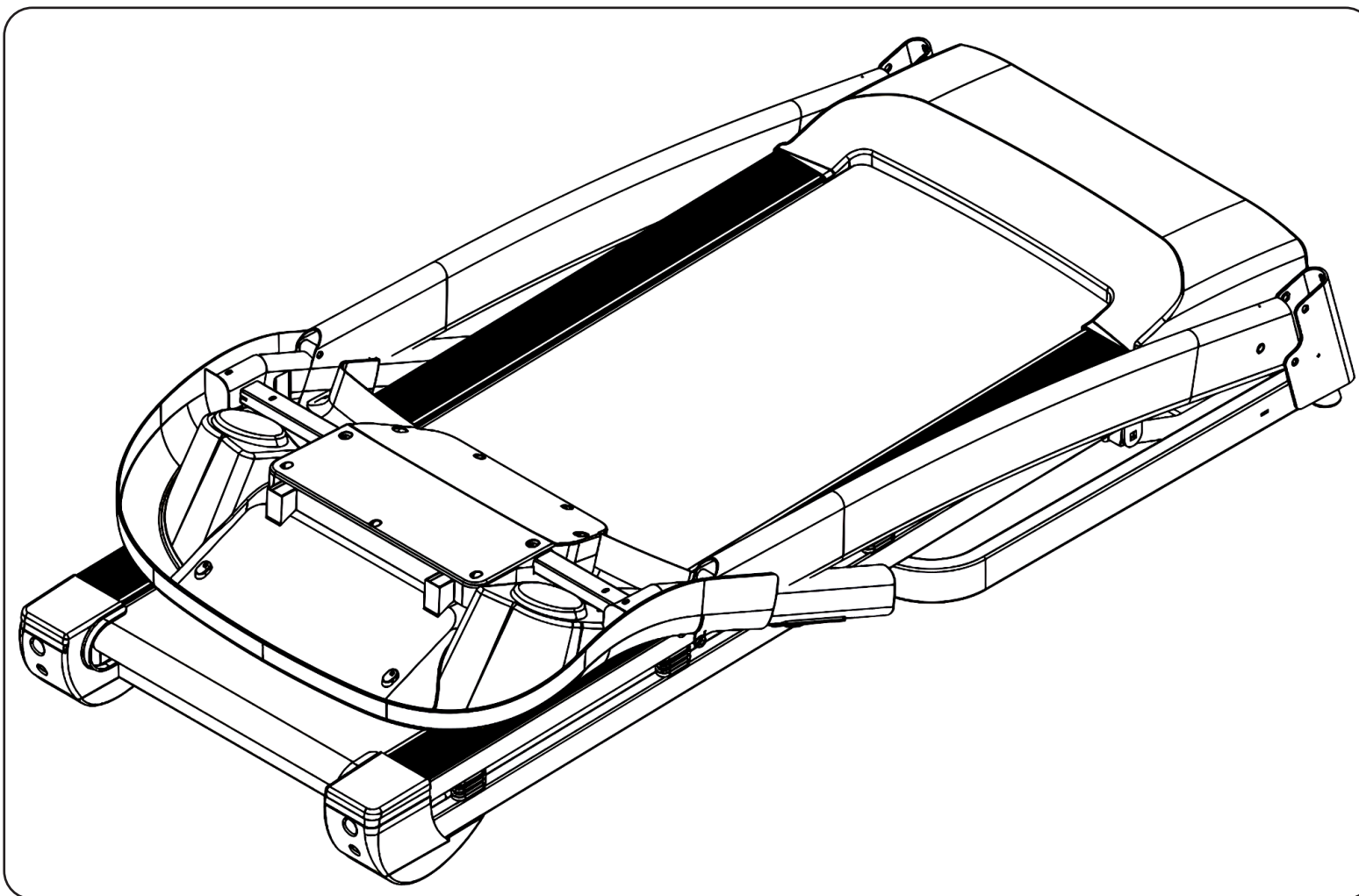
№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
1	Основная рама		1	87	Шестигранный ключ	5mm	1
25	Левая накладка рамы		1	88	Шестигранный ключ	6mm	1
26	Правая накладка рамы		1	60	Болт	M8*45	2
32	Консоль		1	61	Болт	M8*16	2
84	Ключ безопасности		1	67	Винт	ST4.2*19	2
85	Силиконовая смазка		1	75	Винт	ST4.2*13	2
86	Гаечный ключ с отверткой	S13/14/15	1	78	Стопорная шайба	8	6
57	Болт	M8*35	2	95	Антивибрационная подставка		1

ВНИМАНИЕ!!

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

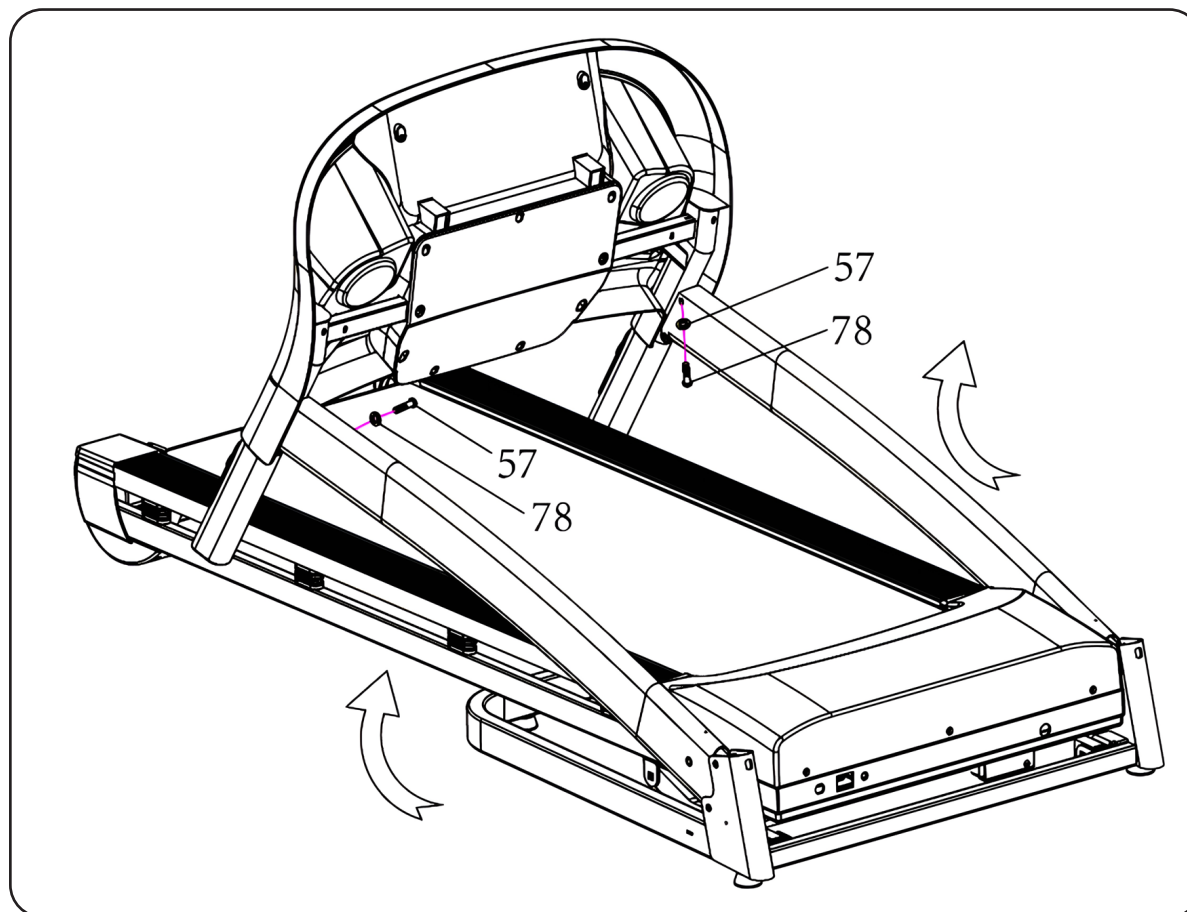
Шаг 1

Откройте коробку, достаньте все комплектующие, которые указаны в таблице выше. Установите основную раму на ровной поверхности.



Шаг 2

Придерживая рукой, приподнимите стойку консоли вверх. При помощи шестигранного ключа [87], болта (57) и стопорной шайбы (78) закрепите консоль на стойке консоли. Повторите это действие с другой стороны тренажера.

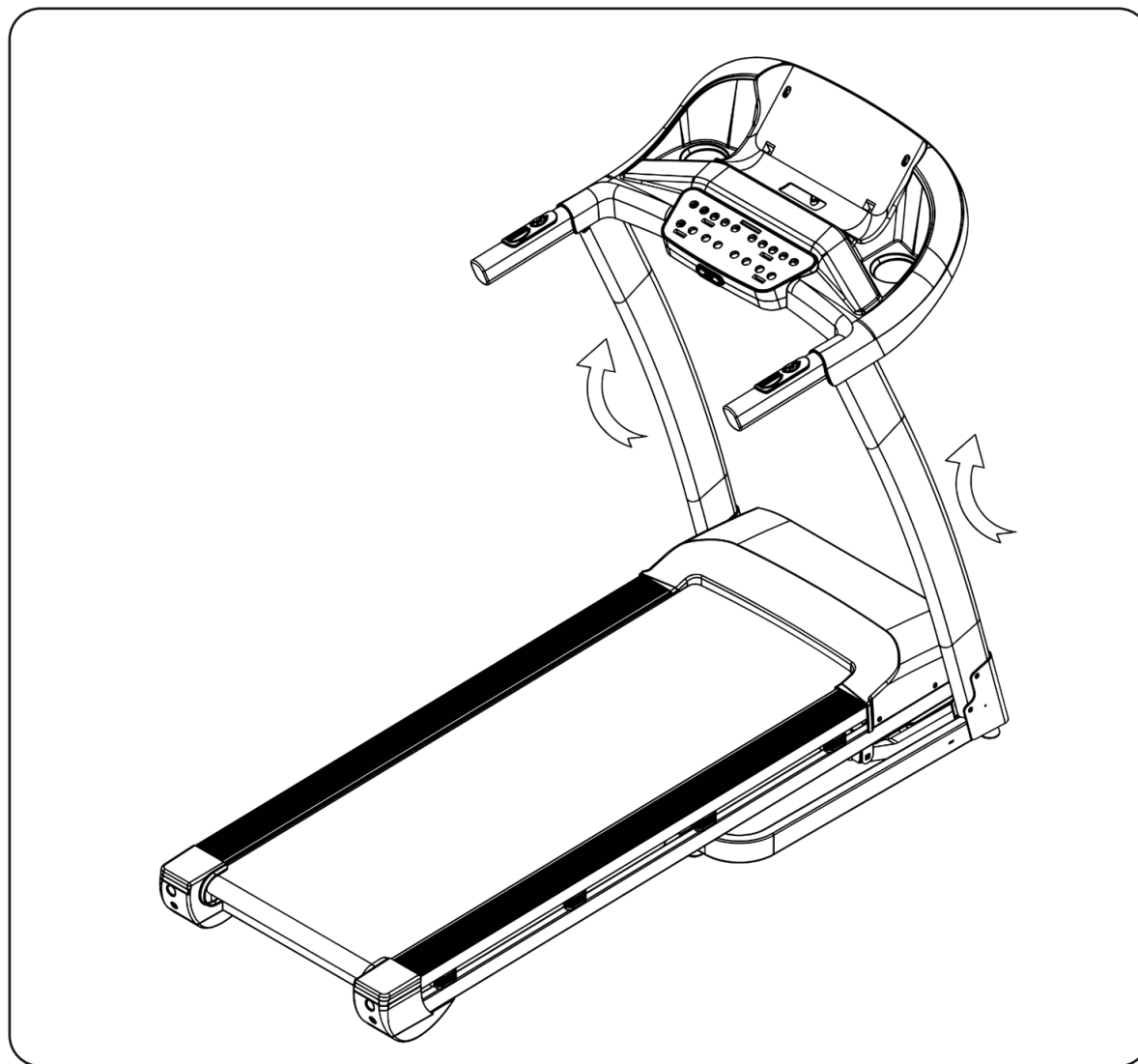


ВНИМАНИЕ!!

Во время сборки избегайте пережатия провода стойки консоли.

Шаг 3

Поднимите стойку консоли вверх, как показано на рисунке.

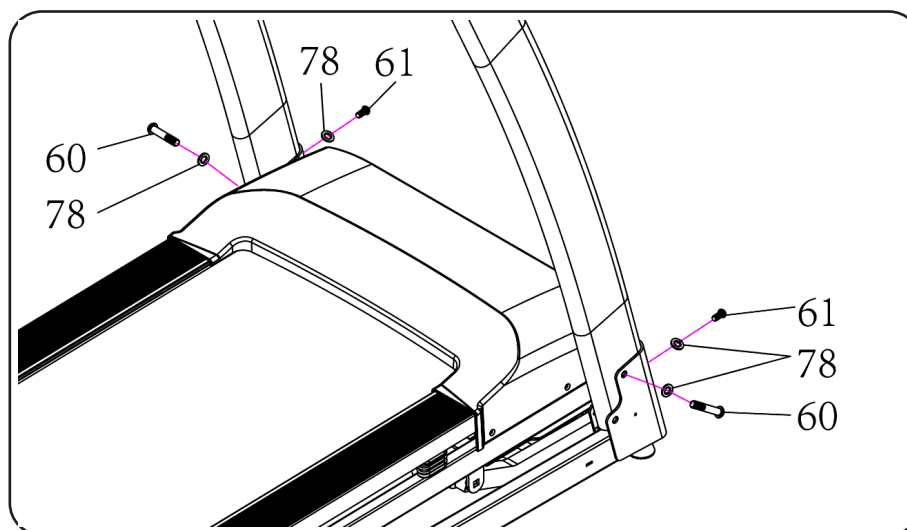


Шаг 4

1. С помощью шестигранного ключа (87), болта (60) и стопорной шайбы (78) зафиксируйте правую вертикальную трубу на базовой раме.

2. С помощью шестигранного ключа (87), болта (61) и стопорной шайбы (78) зафиксируйте правую вертикальную трубу на основной раме.

Повторите эти действия с другой стороны тренажера.

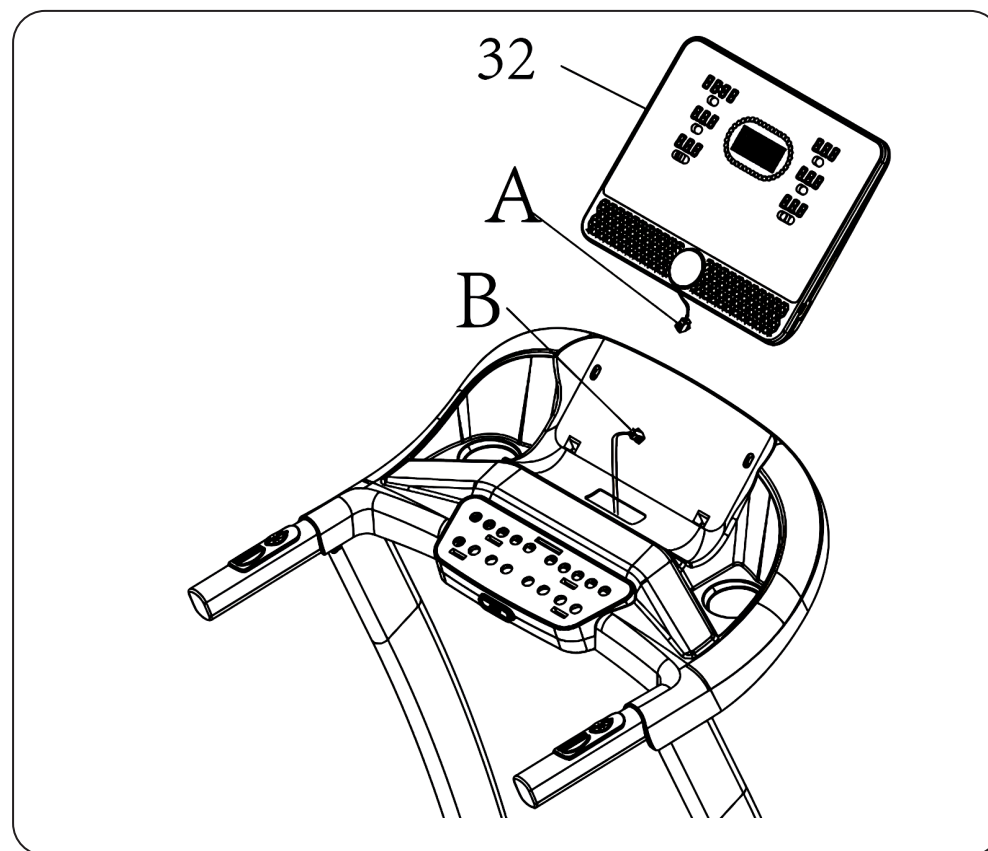


ВНИМАНИЕ!!

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

Шаг 5

Подсоедините провод (A) с проводом (B), затем вставьте консоль в стойку консоли.

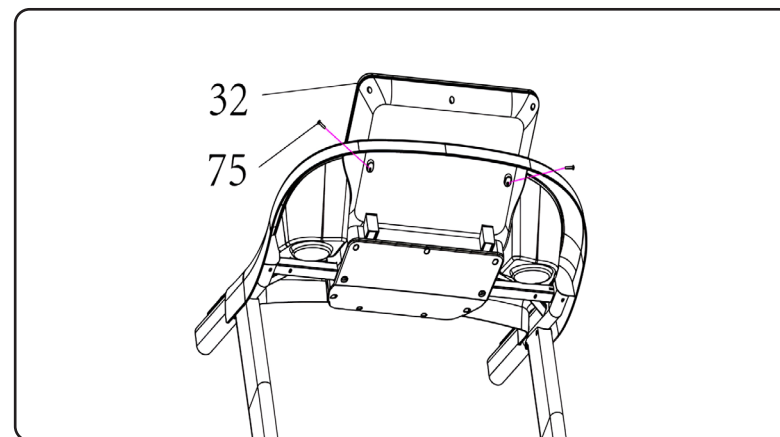


ВНИМАНИЕ!!

Данный продукт должен быть заземлен. В случаях неисправности или поломки, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током. Данный продукт оснащен кабелем и розеткой с заземлением. Вилку следует вставлять в сетевую розетку, которая должным образом установлена и заземлена в соответствии со всеми местными нормативами и правилами

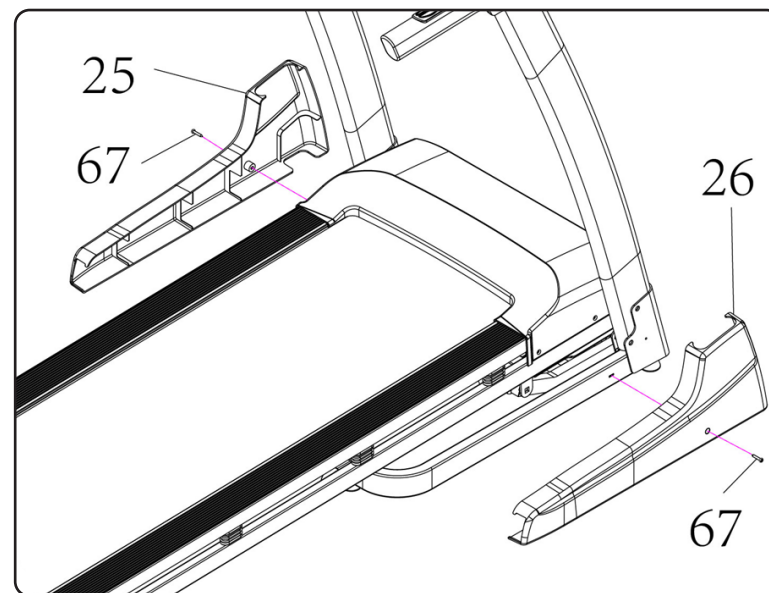
Шаг 6

С помощью гаечного ключа с отверткой (86) зафиксируйте винт (75) на панели дисплея (32), зафиксируйте на консоли.



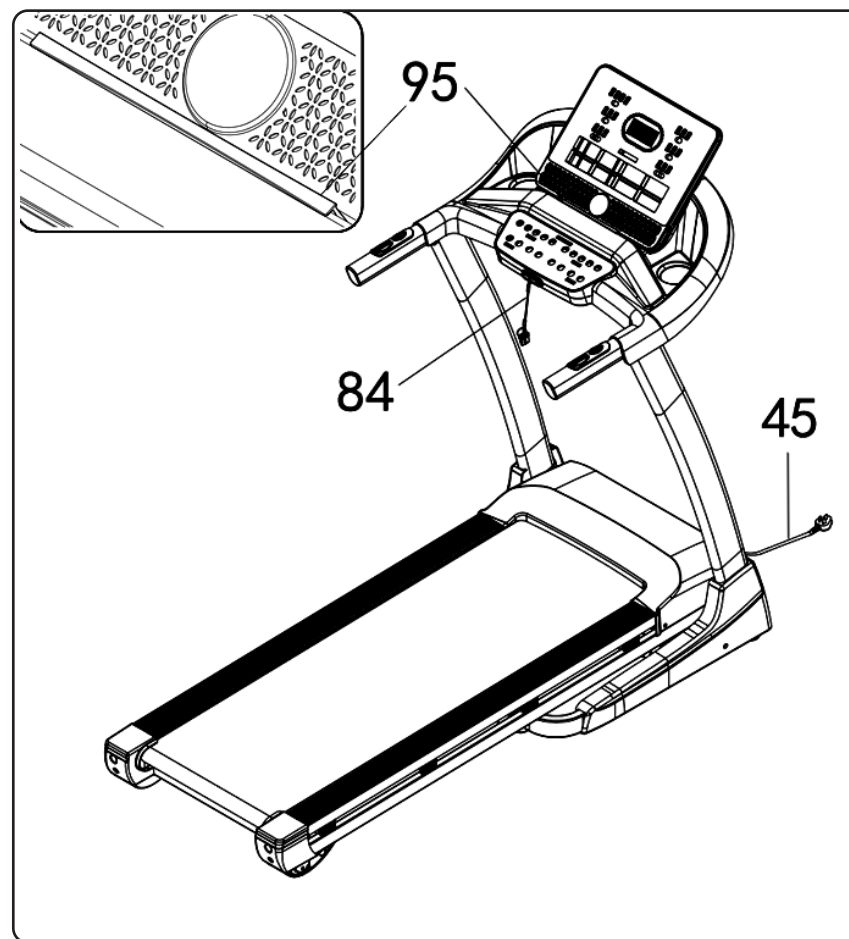
Шаг 7

При помощи гаечного ключа с отверткой (86), болта (67) зафиксируйте правую крышку основания (26). Повторите действие с другой стороны.



Шаг 8

Возьмите антивибрационную подставку [95], оторвите клейкую бумагу снизу и приклейте клейкую сторону антивибрационной подставки к пластиковой оболочке по центру.



СКЛАДЫВАНИЕ, РАСКЛАДЫВАНИЕ

Складывание.

Когда беговая дорожка не используется, поднимите беговую дорожку за край А до тех пор, пока колеса дорожки не перейдут в движение.

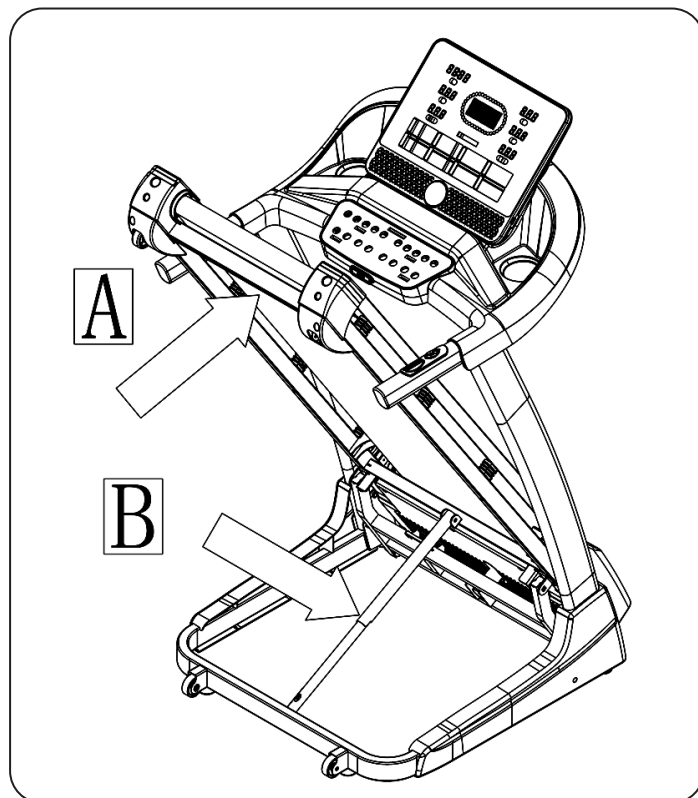


Рис.1

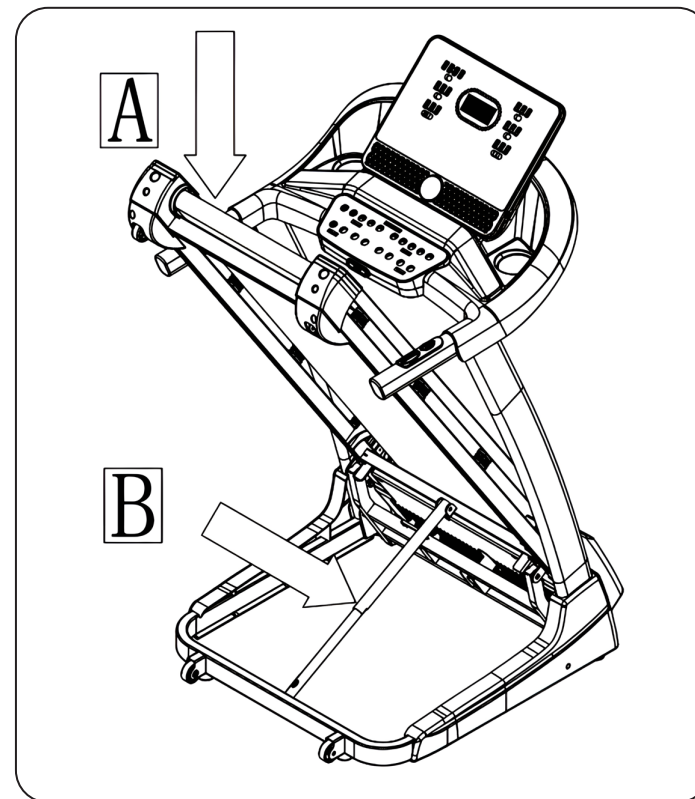


Рис.2

Раскладывание.

Придерживая за край дорожки А, аккуратно нажмите ногой на газовый доводчик (В), он высвободится, и рама начнет опускаться (Рис.2).

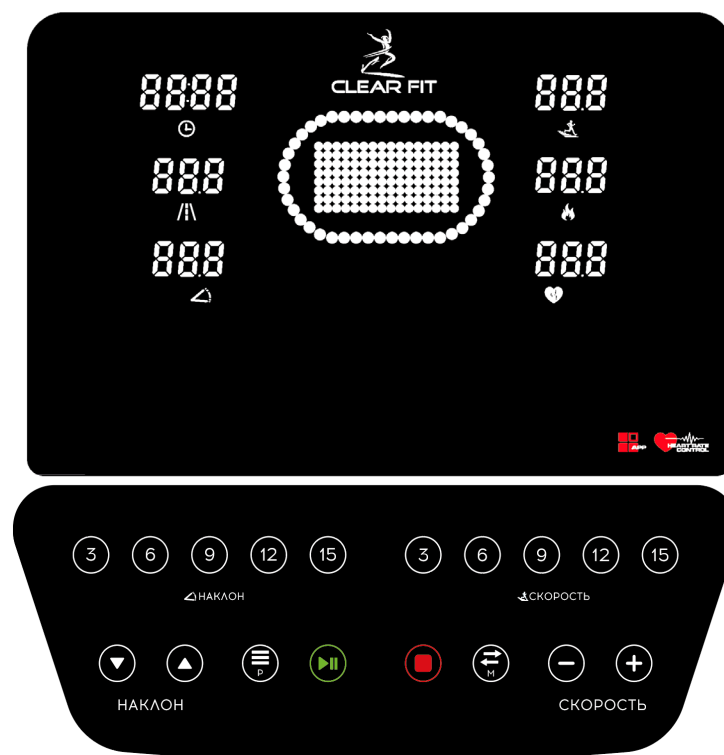
ВНИМАНИЕ!!

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

ОБЗОР КОНСОЛИ

КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ

1.  «СТАРТ/ПАУЗА»: После нажатия кнопки СТАРТ, беговая дорожка начнет движение на самой низкой скорости или со скоростью программы по умолчанию; нажмите эту клавишу в режиме паузы, чтобы возобновить работу беговой дорожки;
2.  «СТОП»: Нажатие приведёт к медленной остановке и сбросу всех параметров.
3.  «Программа»: Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу из ручного режима — P1----P15----FAT----U01----U03;
4.  «Режим»: Выбор одного из трех параметров (время, дистанция, калории) в качестве целевого; установка значений при помощи кнопок СКОРОСТЬ;
5.   «СКОРОСТЬ»: Нажмите кнопку, чтобы отрегулировать скорость во время бега.
6.   «НАКЛОН»: Нажмите для регулировки наклона.
7.      : «НАКЛОН»: Нажмите эти кнопки для быстрой регулировки наклона тренажера.
8.      : «СКОРОСТЬ»: Нажмите эти кнопки для быстрой регулировки скорости.



ФУНКЦИИ ОТОБРАЖЕНИЯ ДИСПЛЕЯ

1. **«СКОРОСТЬ»:** Отображение текущего значения скорости бега; Диапазон: 1.0 - 16KM/Ч.
2. **«ВРЕМЯ»:** Отображение времени ручного режима и времени обратного отсчета в автоматических режимах и программах; Диапазон: 0:00 - 99:59.
3. **«ДИСТАНЦИЯ»:** Отображение совокупного расстояния в ручном режиме и программах. Отображение обратного отсчета расстояния в автоматическом режиме; Диапазон: 0.00 - 99.9KM.
4. **«КАЛОРИИ»:** Отображение количества сожженных калорий в ручном режиме и программах. Отображение обратного отсчета калорий в автоматическом режиме; Диапазон: 0-999Kкал.
5. **«ПУЛЬС»:** Отображение пульса; Диапазон: 50-200.
6. **«НАКЛОН»:** Отображение уровня наклона; Диапазон: от 0 до 15.

НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ РЕЖИМА

Быстрый старт

1. Установите ключ безопасности, нажмите кнопку СТАРТ;
2. По умолчанию дорожка начнёт движение со скоростью 1 км/ч. С помощью кнопок СКОРОСТИ установите желаемую скорость; с помощью кнопок НАКЛОНА установите желаемый наклон;
4. Нажмите кнопку СТОП или уберите ключ безопасности для остановки тренировки.

Целевая тренировка

1. С помощью кнопки РЕЖИМ выберите один целевых параметров: время, дистанция, калории. Устанавливаемый параметр будет мигать, на дисплее отобразится значение по умолчанию;
 - Целевая тренировка Время: По умолчанию целевое значение составляет 30:00. С помощью кнопок регулировки скорости или наклона установите необходимое значение в диапазоне 05:00-99:00;
 - Целевая тренировка Дистанция: По умолчанию целевое значение составляет 1 км. С помощью кнопок регулировки скорости или наклона установите необходимое значение в диапазоне 0.5-99.0 км; каждое увеличение или уменьшение на 0,1 км.
 - Целевая тренировка Калории: По умолчанию целевое значение составляет 50. С помощью кнопок регулировки скорости или наклона установите необходимое значение в диапазоне 10-999;

ВНИМАНИЕ!!

При необходимости экстренной остановки бегового полотна выдерните ключ безопасности и беговая дорожка остановится. Вставьте ключ безопасности обратно, чтобы продолжить тренировку.

Предустановленные программы (P-1---P-15)

1. С помощью кнопки ПРОГРАММА выберите одну из предустановленных программ (P1-P15);
2. При установке в окошке дисплея ВРЕМЯ будет мигать значение по умолчанию (30:00);
3. С помощью кнопок регулировки СКОРОСТИ или НАКЛОНА установите желаемое время тренировки;
4. Каждая программа тренировки разделена на 20 сегментов, время продолжительности каждого сегмента составляет установленное время.
5. Нажмите кнопку СТАРТ, дорожка начнет движение на минимальной скорости, и начнется обратный отсчет установленного целевого параметра;
6. После завершения каждого сегмента дорожка автоматически изменит скорость и наклон в соответствии с параметрами следующего сегмента;
7. Вы можете менять скорость и наклон во время программной тренировки с помощью кнопок СКОРОСТИ и НАКЛОНА; после завершения текущего сегмента параметры скорости и наклона изменятся в соответствии с параметрами следующего сегмента;
8. После завершения программы дорожка медленно остановится;

Пользовательские программы (U1---U3)

1. С помощью кнопки ПРОГРАММА выберите одну из пользовательских программ (U1-U3);
2. Нажмите кнопку РЕЖИМ для установки первого сегмента, установите скорость и наклон с помощью кнопок СКОРОСТИ и НАКЛОНА;
3. После установки первого сегмента нажмите кнопку РЕЖИМ для установки следующего сегмента. После установки всех сегментов данные сохраняются до сброса пользователем.
4. По умолчанию у программ установлены следующие параметры: U1 - скорость 1 км/ч, наклон 0, U2 - скорость 2 км/ч, наклон 0, U3 скорость 3 км/ч, наклон 0.
5. После завершения программы прозвучат звуковые сигналы, все параметры будут сброшены, и дорожка перейдет в режим ожидания.

Body Fat - режим проверки массы тела

1. В режиме ожидания с помощью кнопки ПРОГРАММА выберите функцию FAT;
2. Нажмите кнопку РЕЖИМ для установки значений параметров:
 - Пола (F-1): значение по умолчанию - 1 (диапазон значений: 0~ 1; 0 - мужской пол; 1- женский пол)
 - Возраста (F-2): значение по умолчанию - 25 (диапазон значений: 10~99 лет)
 - Роста (F-3): значение по умолчанию - 170 (диапазон значений: 100~240 см)
 - Веса (F-4): значение по умолчанию - 70 (диапазон значений: 20~160 кг)

3. Установите значение каждого параметра с помощью кнопок СКОРОСТИ и НАКЛОНА; нажмите кнопку РЕЖИМ для установки значения и перехода к следующему параметру;
4. После установки всех параметров на дисплее отобразится «--». Возьмитесь двумя руками за датчики пульса на поручнях, ваши данные ИМТ (индекса массы тела) отобразятся примерно через 5 секунд.

Тип параметра	По умолчанию	Диапазон настройки	Значения
Пол (F1)	1 (Женщина)	0-1	0 = Мужчина 1 = Женщина
Возраст (F2)	25	10-99	
Рост (F3)	170 см	100-240 см	
Вес (F4)	70 кг	20-160 кг	
Результат (F5)	См. интерпретацию ниже		

Значения результата проверки ИМТ: < 19 (недовес), 20-25 (нормальный вес), 25-29 (избыточный вес), > 30 (Ожирение)

Функция беспроводной зарядки:

Данное оборудование обладает функцией беспроводной зарядки, поместите мобильный телефон в центр дисплея в положение символа, и вы сможете осуществлять беспроводную зарядку.

ВНИМАНИЕ!!

Если в течение 10 минут не будет выполнено никаких действий, консоль перейдет в режим энергосбережения, нажмите любую клавишу для включения системы.

Пульсозависимые программы (HRC)

1. С помощью кнопки ПРОГРАММА выберите одну из пульсозависимых программ (HP1-HP3);
2. С помощью кнопок СКОРОСТИ установите время тренировки;
3. Для установки возраста нажмите кнопку РЕЖИМ, в окошке консоли ВРЕМЯ отобразится AG:30 (значение по умолчанию - 30 лет);
4. С помощью кнопок СКОРОСТИ установите необходимый возраст;
5. В окошке консоли ПУЛЬС автоматически отобразится целевой пульс согласно возрасту. Вы можете установить другое значение, для этого нажмите кнопку РЕЖИМ и помощью кнопок СКОРОСТИ установите значение, затем снова нажмите кнопку РЕЖИМ.
6. Во время тренировки вы можете регулировать скорость кнопками СКОРОСТИ, но система будет продолжать изменять скорость автоматически для поддержания выбранного значения пульса.
7. Первая минута после начала тренировки предназначена для разогрева, система автоматически не настроит скорость, поэтому скорость вводится вручную. Примерно через 1 минуту система начнет увеличивать скорость для поддержания целевого пульса.
8. В режиме пульсозависимой программы вы можете изменять скорость, но система автоматически будет выбирать скорость, для поддержания целевого пульса.
8. Если в течение 1 минуты показания пульса составляют 0, то скорость дорожки снизится до минимума.

ВНИМАНИЕ!!

Данные пульса, отображенные на консоли не могут использоваться в качестве медицинских. В течение всей тренировки держитесь за поручни, которые оборудованы датчиками пульса. Рекомендуется использовать кардиопояс (приобретается отдельно).

Таблица предустановленных программ

		20 сегментов равно разделены установленному времени тренировки																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАКЛОН	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	НАКЛОН	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАКЛОН	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P7	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P8	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	18	6	3
P9	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАКЛОН	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	НАКЛОН	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАКЛОН	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	НАКЛОН	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Как часто? (Периодичность тренировок)

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

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

Как долго? (Продолжительность тренировок)

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

Как сильно? (Интенсивность тренировок)

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

Ощущаемое физическое напряжение

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

Частота пульса

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

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

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.

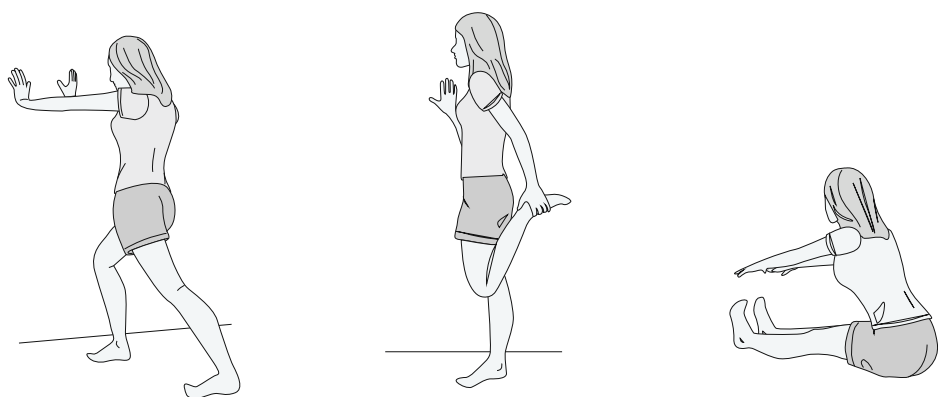


Таблица рекомендуемой частоты пульса

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

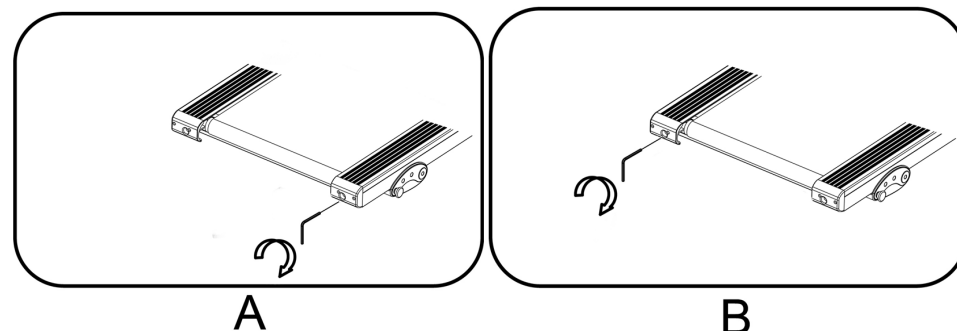
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД

Регулировка бегового полотна

Положение бегового полотна отрегулировано на фабрике при изготовлении дорожки. Однако в определенных случаях, при транспортировке или изменениях влажности/температуры беговое полотно может сместиться относительно центра дорожки или растянуться.

Центровка бегового полотна

Перед использованием тренажера, для обеспечения правильной работы дорожки, удостоверьтесь в том, что беговое полотно расположено точно по центру тренажера.



ВНИМАНИЕ!!

При центровке бегового полотна запускайте дорожку на ее **минимальной** скорости. Удостоверьтесь, что пальцы, волосы, полы одежды или другие предметы не касаются движущихся деталей.

Если беговое полотно сдвинуто в правую сторону (А)

Запустите тренажер на минимальной скорости. С помощью ключа поворачивайте правый регулировочный болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ за один раз, проверяя, достаточно ли отрегулировано беговое полотно. Дайте полотну сделать один полный оборот, чтобы проверить, нет ли необходимости в дальнейшей регулировке. При необходимости повторяйте эти действия до тех пор, пока беговое полотно не окажется расположенным точно по центру тренажера.

Если беговое полотно сдвинуто в левую сторону (В)

Включите беговую дорожку на минимальной скорости. С помощью ключа поворачивайте левый регулировочный болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ за один раз, проверяя, достаточно ли отрегулировано беговое полотно. Дайте полотну сделать один полный оборот, чтобы проверить, нет ли необходимости в дальнейшей регулировке. При необходимости повторяйте эти действия до тех пор, пока беговое полотно не окажется расположенным точно по центру тренажера.

После регулировки установите максимальную скорость и убедитесь, что беговое полотно более не смещается.

ВНИМАНИЕ!!

Не перетягивайте регулировочные болты, это может вызвать преждевременную порчу валов.

Натяжение/ослабление бегового полотна

Если полотно растянулось, включите беговую дорожку на минимальной скорости. С помощью ключа поверните правый и левый регулировочные болты по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ за один раз. Проверьте натяжение полотна. При необходимости повторяйте эти действия, пока полотно не будет натянуто должным образом. Если полотно перетянuto, с помощью ключа поверните правый и левый регулировочные болты против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ за один раз. Проверьте натяжение полотна и при необходимости повторите эти действия.

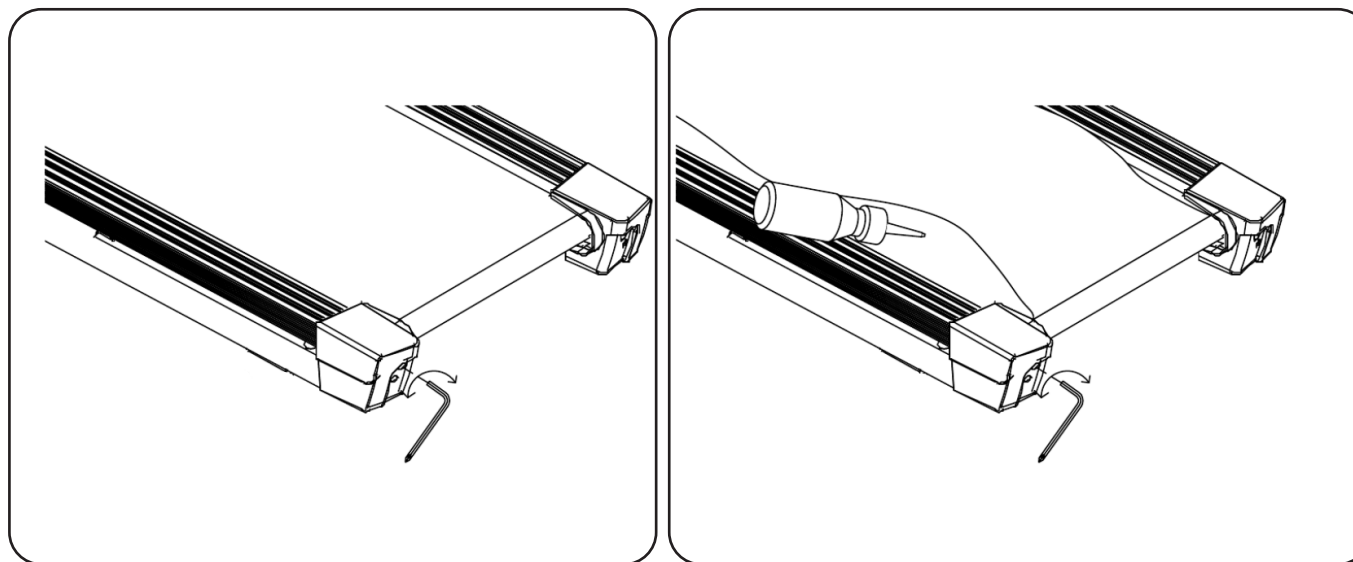
После каждого использования (ежедневное обслуживание) очищайте и осматривайте тренажер по нижеприведенной схеме:

- 1.** Выключите дорожку с помощью переключателя on/off, вытащите провод питания из розетки.
- 2.** Протрите беговое полотно, деку, крышку мотора и консоль влажной тряпкой. Не используйте чистящие растворы, так как они могут нанести вред тренажеру.
- 3.** Осмотрите провод питания. Если провод питания поврежден, необходимо связаться со службой сервисного обслуживания.
- 4.** Убедитесь, что провод питания не находится под дорожкой или в любом другом месте, где он может быть сдавлен или поврежден. Проверьте положение и степень натяжения бегового полотна. Неровное расположение бегового полотна может привести к повреждению дорожки.

СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Смазка бегового полотна обеспечивает более высокую производительность беговой дорожки и продлит срок службы тренажера. В зависимости от частоты тренировок, температуры и влажности помещения смазку необходимо производить раз в 3-6 месяцев. Проверить необходимость смазки можно подняв одну сторону бегового полотна и проведя рукой по центральной части деки. Если дека гладкая, «скользит», смазка не требуется. Если поверхность сухая, шероховатая, необходимо нанести силиконовую смазку 30-40мл.

1. Выключите тренажер с помощью переключателя on/off, затем выдерните из розетки провод питания.
2. Протрите всю поверхность деки чистой гладкой тканью для удаления пыли и других загрязнений.
3. Ослабьте натяжение полотна с помощью ключа, поднимите одну сторону бегового полотна и нанесите на центральную часть деки смазку.
4. Отрегулируйте натяжение полотна.
5. Включите беговую дорожку на минимальной скорости от 3 до 5 мин, смазка равномерно распределится по всей поверхности деки.



УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Ошибка	Основная причина	Возможное решение
E1	Провода консоли и контроллер плохо соединены	Проверьте соединение проводов от консоли до контроллера. Если провода пережаты или повреждены, замените их. Если проблема не решена, замените контроллер.
E2 Защита от возгорания	Входное напряжение слишком низкое или провода консоли и контроллера плохо соединены	Проверьте напряжение в сети. Проверьте контроллер, замените при повреждении. Проверьте мотор, замените при повреждении.
E6	Нет сигнала мотора	Проверьте кабель двигателя, хорошо ли он подсоединен; если нет, снова подсоедините провод двигателя.
		Проверьте кабель двигателя на наличие повреждений и запаха гари, если да, замените двигатель.
		Проверьте датчик скорости, чтобы убедиться, что он правильно установлен или поврежден.
E5 Защита от перегрузки	Входное напряжение слишком низкое или слишком высокое. Контроллер поврежден.	Перезапустите беговую дорожку. Убедитесь, что входное напряжение соответствует требованиям.
	Какая-либо подвижная часть беговой дорожки заклинила, как следствие, мотор перегружен.	Проверьте все подвижные части дорожки, убедитесь, что все работает исправно. Проверьте мотор, внимательно послушайте нет ли посторонних звуков и нет ли посторонних запахов. Замените мотор при необходимости. Проверьте контроллер, замените при необходимости. Смажьте беговую дорожку.
E7	Ключ безопасности не установлен	Установите ключ безопасности в отверстие для ключа безопасности.

* Пожалуйста, обратитесь в сервисный центр, если у вас остались нерешенные проблемы либо требуется проверка и замена каких-либо комплектующих.

ВЗРЫВ СХЕМА

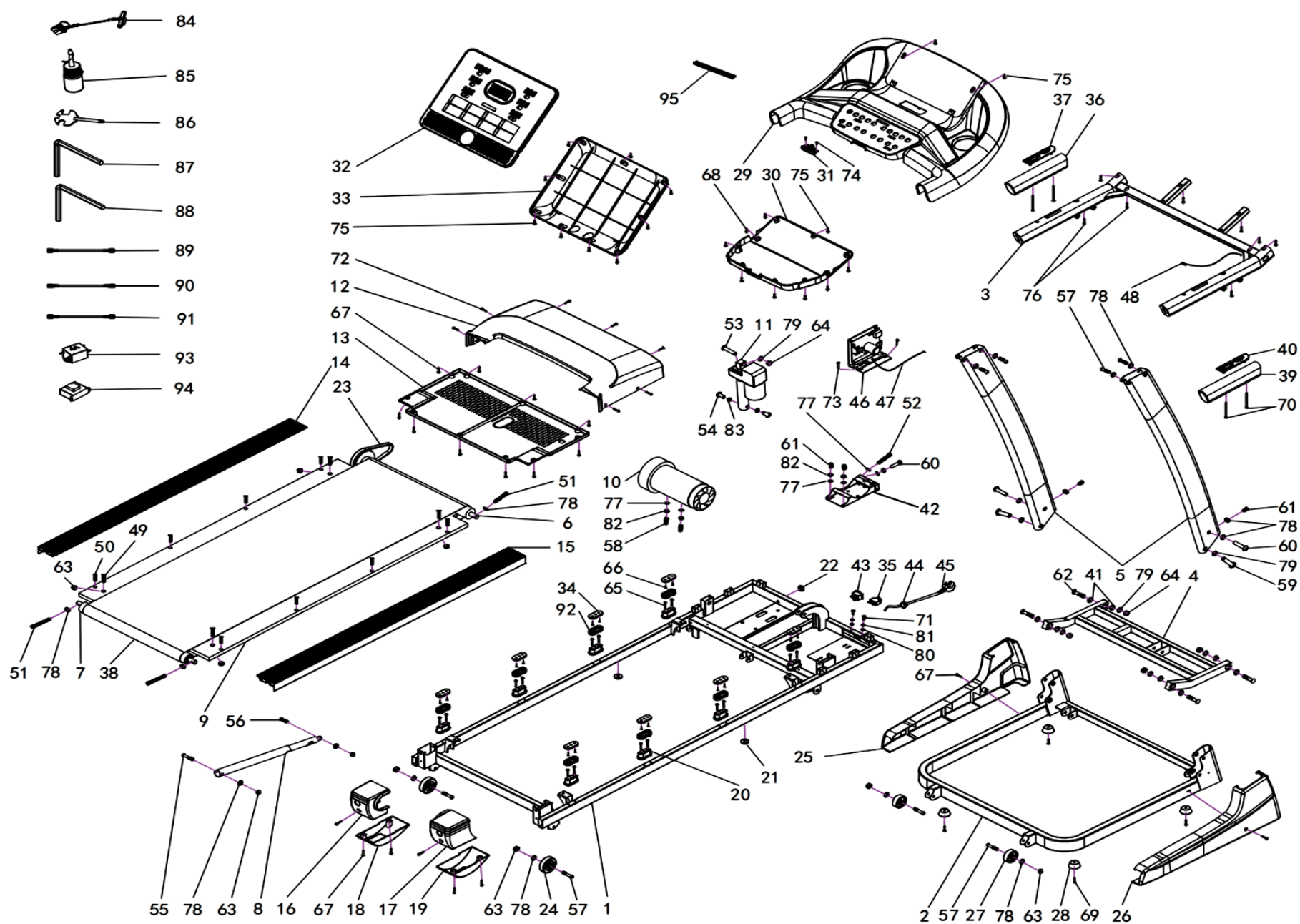


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
1	Основная рама		1	28	Ножка рамы		4
2	Базовая рама		1	29	Верхний корпус консоли		1
3	Кронштейн для консоли		1	30	Нижний корпус консоли		1
4	Рама наклона		1	31	Гнездо ключа безопасности		1
5	Стойка L/R		2	32	Панель дисплея		1
6	Передний вал		1	33	Нижняя крышка панели		1
7	Задний вал		1	34	Крышка амортизатора		16
8	Цилиндр		1	35	Защита от перегрузки		1
9	Дека		1	36	Чехол на левый поручень		1
10	Двигатель		1	37	Левый датчик пульса		1
11	Мотор угла наклона		1	38	Беговое полотно		1
12	Верхняя крышка моторного отсека		1	39	Чехол на правый поручень		1
13	Нижняя крышка моторного отсека		1	40	Правый датчик пульса		1
14	Левая боковая направляющая		1	41	Распорная втулка		8
15	Правая боковая направляющая		1	42	Держатель мотора		1
16	Левая накладка роллера		1	43	Выключатель		1
17	Правая накладка роллера		1	44	Розетка для подключения силового провода		1
18	Левый кожух колеса		1	45	Провод питания		1
19	Правый кожух колеса		1	46	Контроллер		1
20	Эластичная подушка		8	47	Нижний провод консоли		1
21	Ножка		2	48	Верхний провод консоли		1
22	Заглушка		1	49	Болт	M8*32	4
23	Ремень		1	50	Болт	M6*40	8
24	Колесо		2	51	Болт	M8*65	3
25	Левый нижний кожух		1	52	Болт	M8*45	1
26	Правый нижний кожух		1	53	Болт	M10*42	1
27	Колесо		2	54	Болт	M10*12	2

№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
55	Болт	M8*42	1	82	Пружинная шайба	8	5
56	Болт	M8*25	1	83	Пружинная шайба	10	2
57	Болт	M8*35	8	84	Ключ безопасности		1
58	Болт	M8*20	2	85	Силикиновая смазка		1
59	Болт	M10*45	2	86	Гаечный ключ с отверткой	S=13/14/15	1
60	Болт	M8*45	3	87	Шестигранный ключ		1
61	Болт	M8*16	4	88	Шестигранный ключ		1
62	Болт	M10*45	4	89	Провод переменного тока		1
63	Стопорная гайка	M8	10	90	Синий одиночный провод		1
64	Стопорная гайка	M10	5	91	Коричневый одиночный провод		1
65	Гайка	ST4.2*30	16	92	Пружинное кольцо		16
66	Гайка	ST4.2*12	16	93	Фильтр	опционально	1
67	Гайка	ST4.2*19	18	94	Индуктивность	опционально	1
68	Гайка	ST4.2*12	2	95	Антивибрационная подставка		1
69	Гайка	ST4.2*25	4				
70	Гайка	ST4.2*50	4				
71	Болт	M5*8	2				
72	Болт	ST4.2*15	7				
73	Болт	ST4.2*16	2				
74	Болт	ST2.9*8	2				
75	Болт	ST4.2*13	18				
76	Болт	ST4.2*15	8				
77	Плоская шайба	8	6				
78	Стопорная шайба	8	17				
79	Стопорная шайба	10	7				
80	Стопорная шайба	5	2				
81	Пружинная шайба	5	2				

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Право на гарантийное обслуживание:

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

Гарантийные обязательства Продавца имеют силу только на территории Российской Федерации.

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

Гарантийные обязательства:

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

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

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

Гарантийные обязательства недействительны в случае:

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

Не соблюдения планового ТО.

Плановое Техническое обслуживание оборудования производится 1 раз в 6 месяцев.

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

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

ДЛЯ ЗАМЕТОК

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EAL



www.clear-fit.ru