

CLE



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

CLEAR FIT SPORT

АЭРОБАЙК  
SUPERLINE  
AB 50

SPORT  
AR FIT

EAC

## 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
ФУРНИТУРА.....	5
СБОРКА .....	6
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ.....	12
КОНОСОЛЬ .....	13
РАЗМИНКА.....	15
ДИАГНОСТИКА И УХОД.....	17
ВЗРЫВ-СХЕМА .....	18
СПЕЦИФИКАЦИЯ .....	20
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.....	22

### ВАЖНО!!

Перед использованием устройства внимательно и полностью прочтайте 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-sport.ru](http://clear-fit-sport.ru)

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Тренажеры CLEAR FIT SPORT 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.

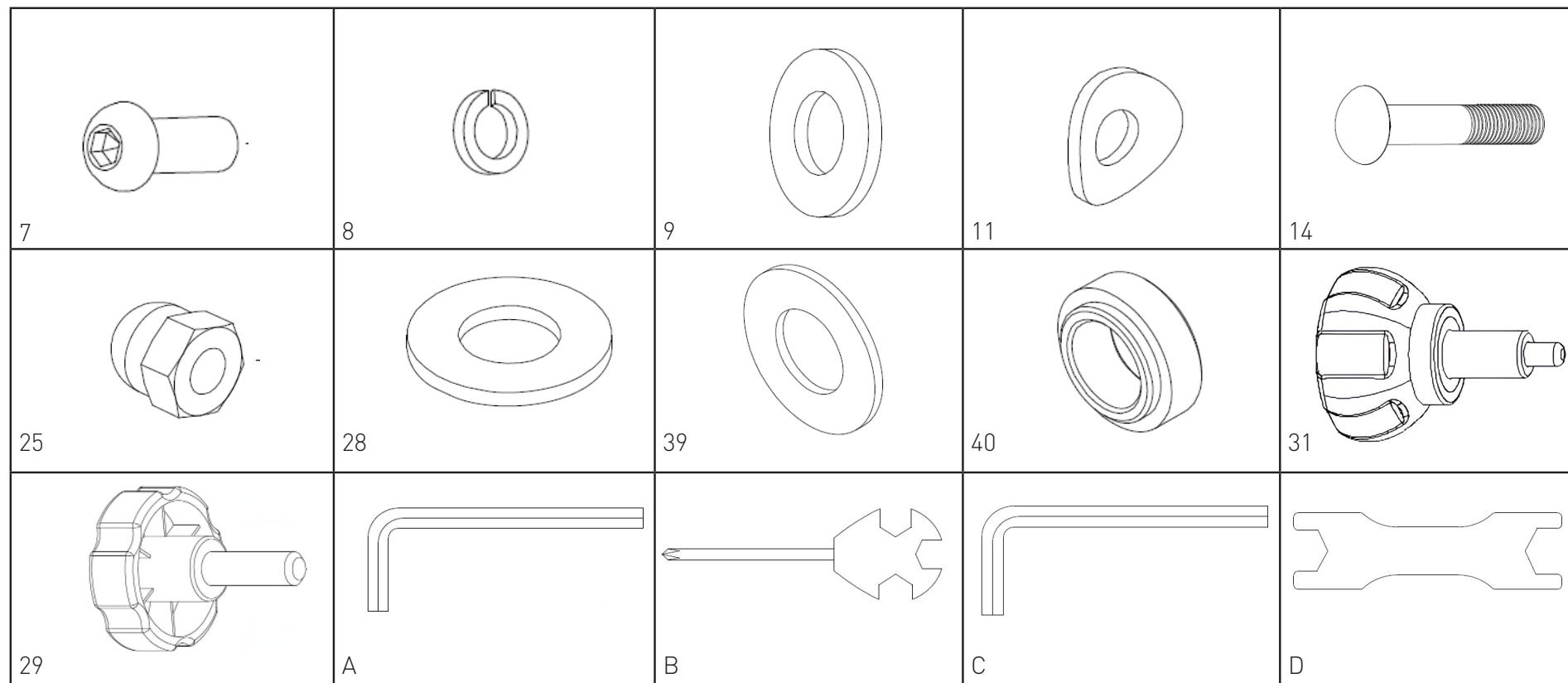
**Обязательно прочтайте инструкцию по технике безопасности перед использованием тренажера!**

1. Данный тренажер предназначен только для домашнего, а не для коммерческого использования.
2. Внимательно прочтайте 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. Начинаяющим рекомендуется заниматься дважды в неделю и постепенно увеличивать количество тренировок до 4 – 5 раз в неделю.
10. Перед тренировкой не забудьте снять все украшения, включая кольца, цепочки и броши.
11. Во время занятий на тренажере надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду, так как она может попасть в движущиеся части тренажера.
12. Протирайте тренажер после каждого использования. В целях Вашей безопасности делайте полную проверку тренажера каждые 2-3 недели.
13. При поломке тренажёра незамедлительно обратитесь в сервисный центр. Не пытайтесь отремонтировать тренажер самостоятельно.

### ВНИМАНИЕ!!

При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться у лечащего врача.

## ФУРНИТУРА



№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
7	Болт M8*20*S5	2	40	Втулка	2
8	Пружинная шайба d8	6	31	Ручка M16*1.5*22* Φ56	1
9	Шайба d8*Φ16*1.5	2	29	Ручка M12*37*15* Φ58	1
11	Дуговая шайба	4	A	Шестигранный ключ S5	1
14	Болт M8*40*20*S13	4	B	Гаечный ключ S13-14-15	2
25	Накидная гайка	4	C	Шестигранный ключ S6	1
28	Шайба d12*Φ24*2	1	D	Гаечный ключ S17-S19	1
39	Шайба d17.5*Φ34*6	2			

### ВНИМАНИЕ!!

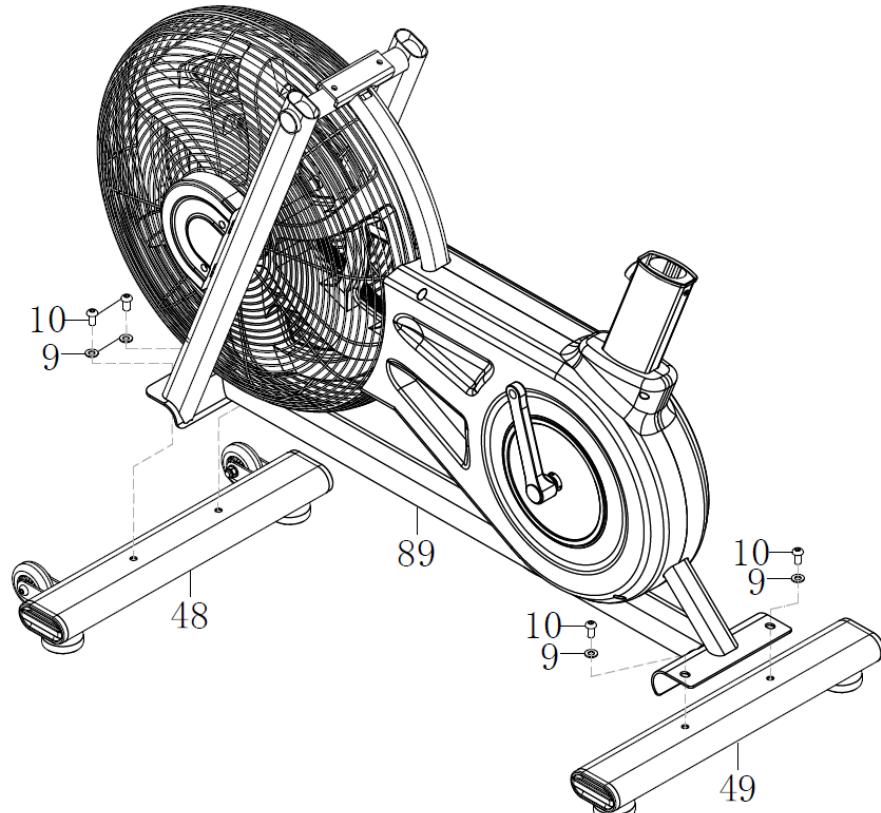
Часть крепежа может быть уже установлена в местах крепления, для удобства сборки.

## СБОРКА

### Шаг 1:

1. Снимите болты (10) и шайбы (9) с передней поперечной опоры (48) и задней поперечной опоры (49) с помощью гаечного ключа (A).
2. Прикрепите переднюю поперечную опору (48) и заднюю поперечную опору (49) к основной раме (89) с помощью болтов (10), шайб (9) и гаечного ключа (A).

①	#9 d8*Φ16*1.5	4PCS
②	#10 M8*16*S5	4PCS
③	#A S5	1PC

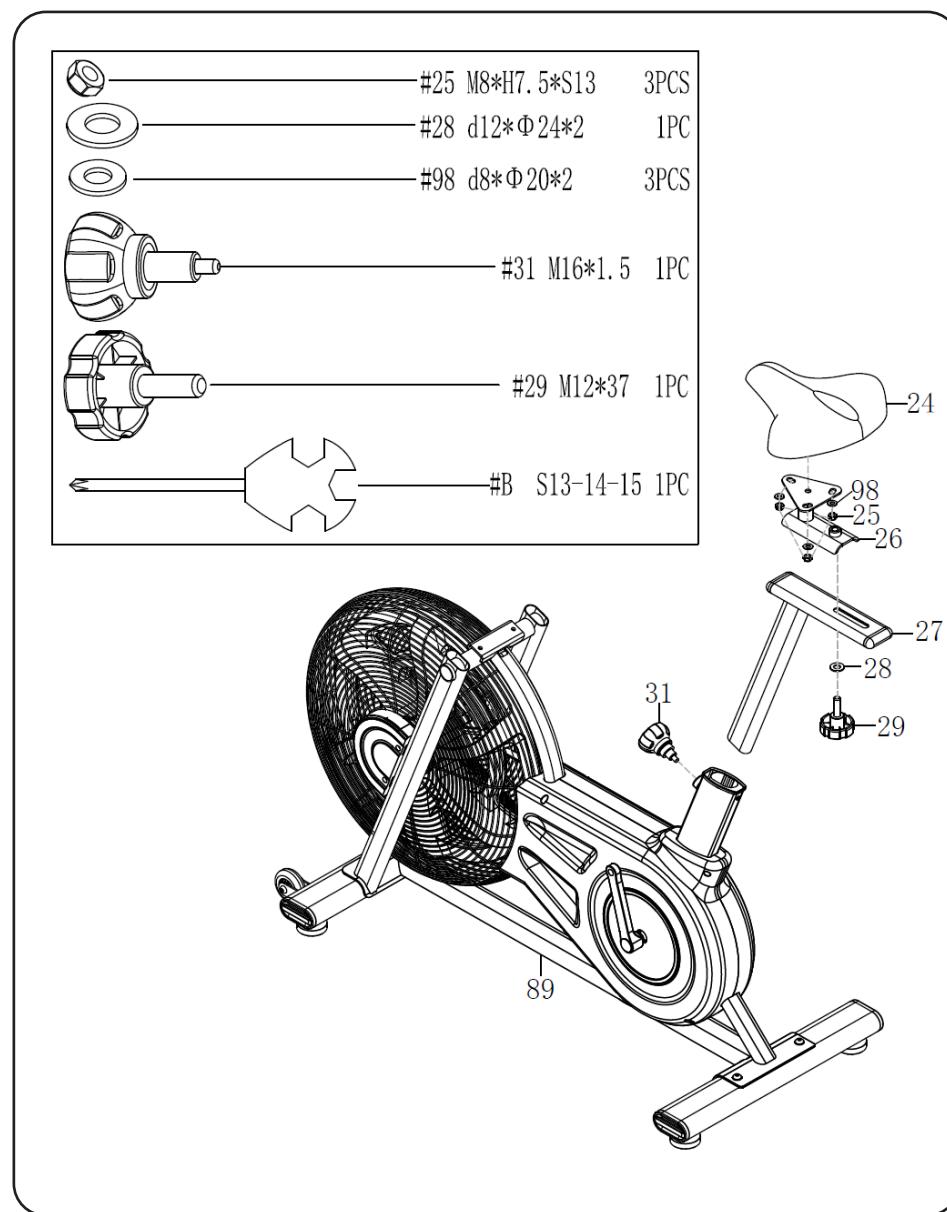


### ВНИМАНИЕ!

Во время сборки и перед началом использования необходимо протянуть и смазать соединительные узлы и крепежные элементы оборудования (в том числе элементы, находящиеся под декоративными накладками, за исключением корпуса оборудования). Это обеспечит эффективную и продолжительную работу оборудования.

## Шаг 2:

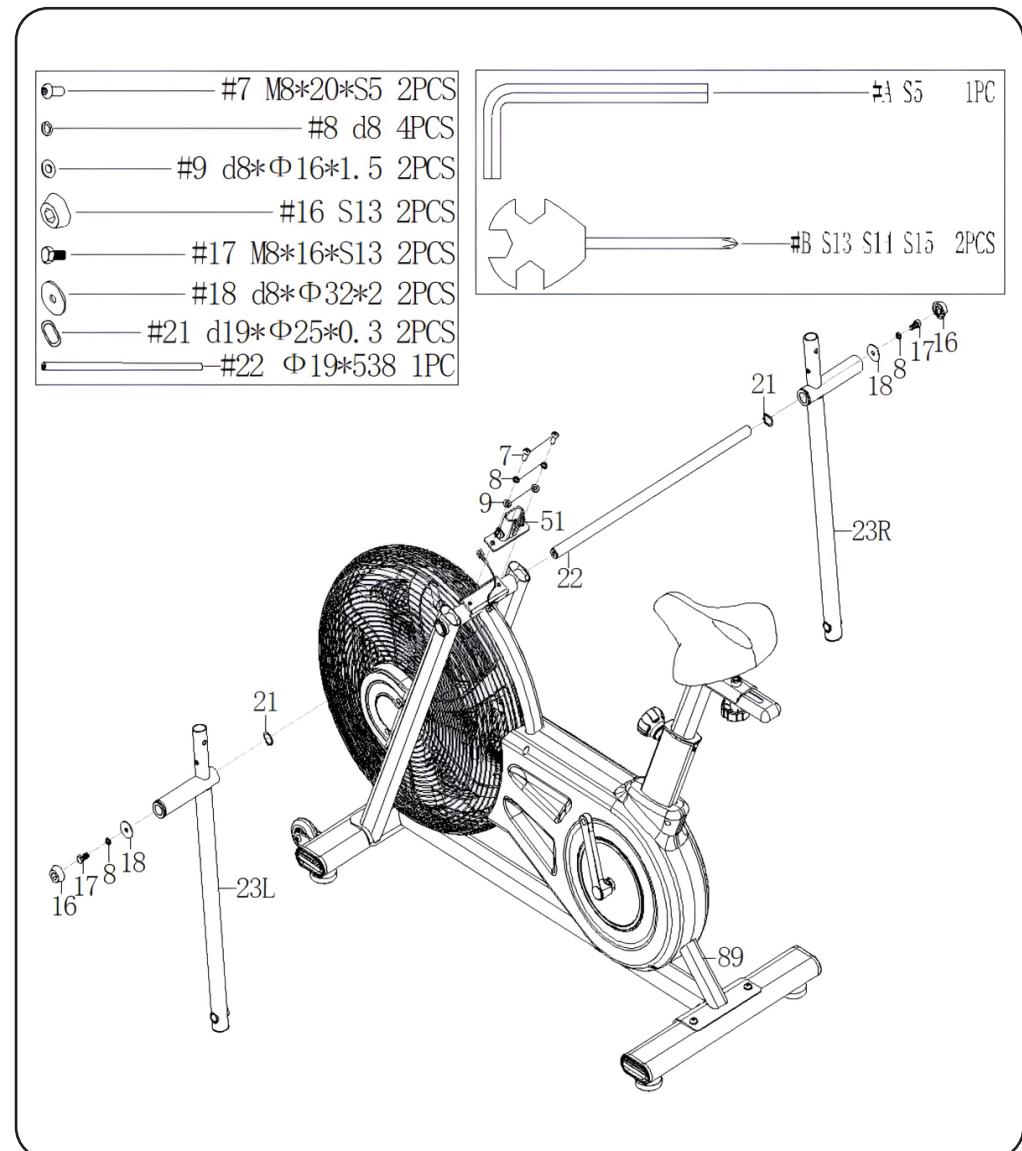
1. Вставте стойку сиденья (27) в основную раму (89), зафиксируйте ручкой (31).
2. Установите фиксирующую пластину (26) в стойку сиденья (27), затем закрепите их с помощью ручки (29) и шайбы (28).
3. Снимите гайки (25) и шайбы (98) с сиденья (24) с помощью гаечного ключа (B). Прикрепите сиденье (24) к фиксирующей пластине (26), затем зафиксируйте их гайками (25) и шайбами (98) с помощью гаечного ключа (B).



### Шаг 3:

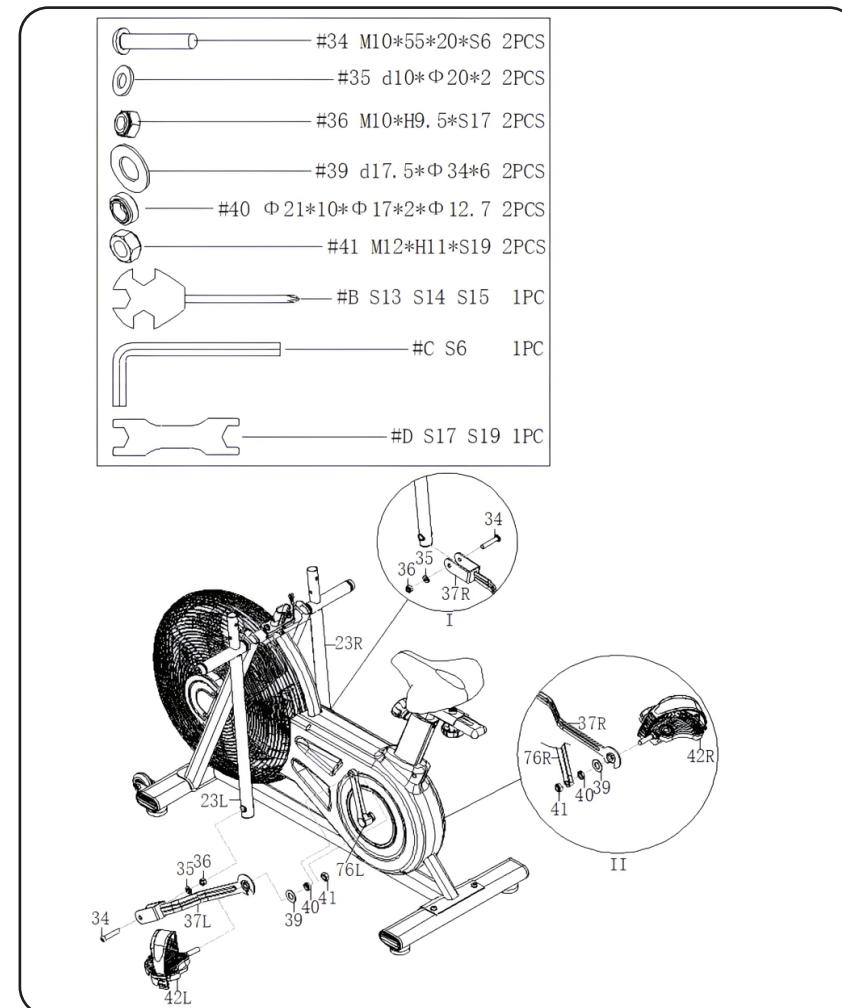
1. Снимите болты (17), пружинные шайбы (8), стопорные шайбы (18), волнообразные шайбы (21), колпачки (16) с длинного вала (22), затем вставьте длинный вал (22) в основную раму (89), удерживая обе стороны на одинаковом расстоянии. Закрепите нижний подвижный поручень (23L/R) с обеих сторон длинного вала (22) с помощью болтов (17), пружинных шайб (8), шайб (18), волнообразных шайб (21), наденьте колпачки (16) на болты (17).

2. Закрепите соединение (51) на основной раме (89) болтами (7), пружинными шайбами (8) и шайбами (9) с помощью шестигранного ключа (A).



#### Шаг 4:

1. Снимите нейлоновые гайки (41) с педали (42L/R).
2. Закрепите тягу (37L/R) на шатуне (76L/R) с помощью педали (42L/R), шайб (39), втулок (40) и нейлоновых гаек (41) с помощью гаечных ключей (В и D).
3. Снимите болты (34), шайбы (35), нейлоновые гайки (36) с тяги (37L/R) с помощью шестигранного ключа (C) и гаечного ключа (D). Прикрепите тягу (37L/R) к нижнему подвижному поручню (23L/R) с помощью болтов (34), шайб (35), нейлоновых гаек (36) используя шестигранный ключ (C) и гаечный ключ (D).



#### ВНИМАНИЕ!!

Нельзя крутить руками поручни без вращения педалей!

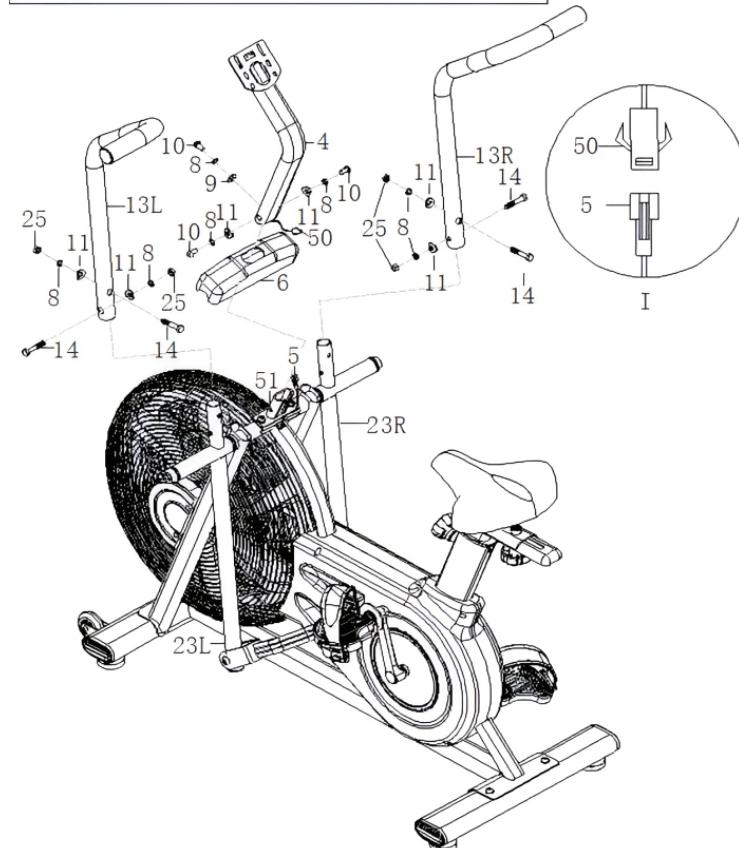
## Шаг 5:

1. Снимите болты (10), шайбу (9), пружинные шайбы (8) и дуговые шайбы (11) с соединения (51) с помощью шестигранного ключа (A).

2. Установите накладку (6) на стойку консоли (4), соедините магистральный провод 1 (50) и магистральный провод 2 (5). Вставьте стойку консоли (4) в соединение (51), затем закрепите их болтами (10), пружинными шайбами (8), шайбой (9) и дугообразными шайбами (11) с помощью шестигранного ключа (A), затем хорошо зафиксируйте накладку (6).

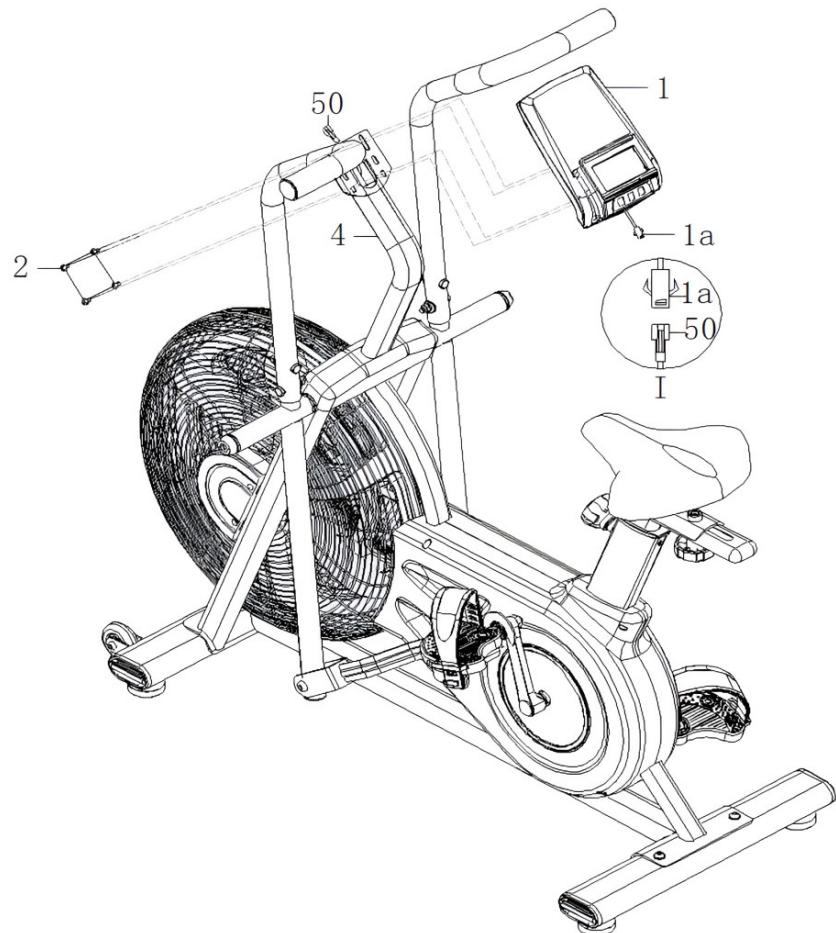
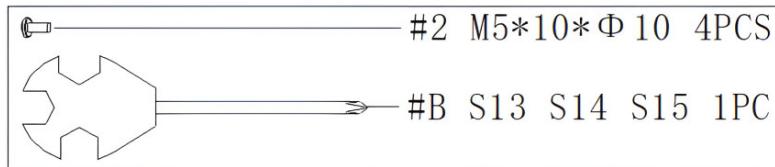
3. Вставьте верхний подвижный поручень (13L/R) в нижний подвижный поручень (23L/R), затем надежно закрепите их болтами (14), дугообразными шайбами (11), пружинными шайбами (8) и гайками (25) с помощью гаечного ключа (B).

8	d8	7PCS
9	d8*Φ 16*1.5	1PC
10	M8*16*S5	3PCS
11	d8*Φ 20*2*R16	6PCS
14	M8*40*20*S13	4PCS
25	M8*H7.5*S13	4PCS
A	S5	1PC
		#B S13 S14 S15 1PC

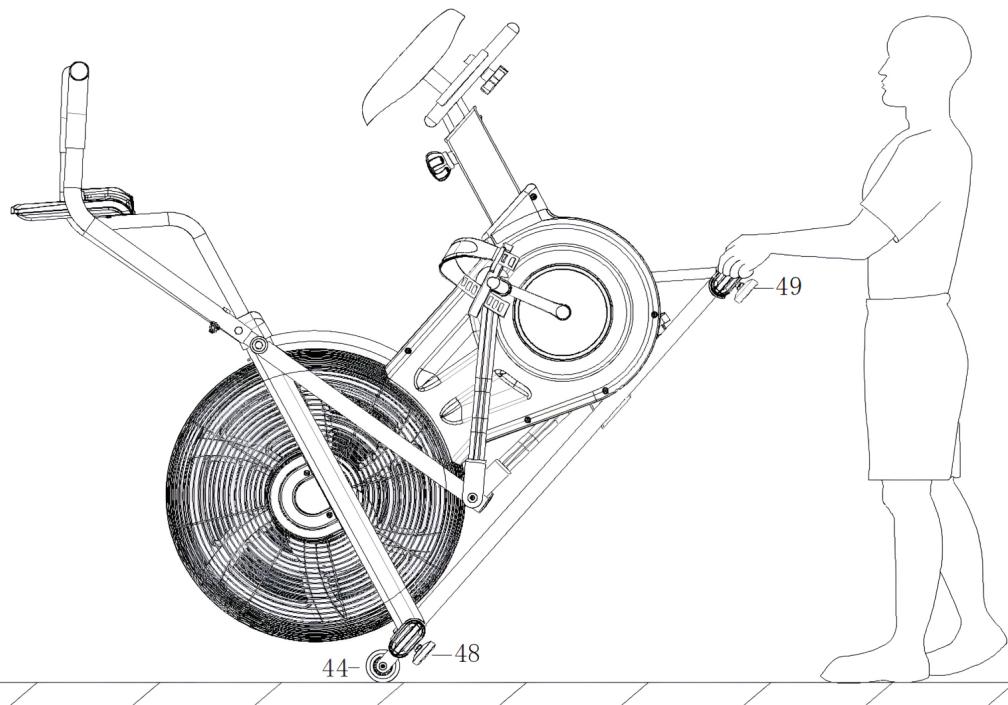


## Шаг 6:

1. Открутите болты (2) с консоли (1) с помощью гаечного ключа (B).
2. Соедините магистральный провод 1 (50) и провод консоли (1a)
3. Закрепите консоль (1) на стойке консоли (4) с помощью болтов (2) и гаечного ключа (B).



## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ



Чтобы переместить тренажер, поднимите заднюю поперечную опору (49) до тех пор, пока транспортировочные колеса (44) передней поперечной опоры (48) не коснутся земли.

Если колеса находятся на земле, вы можете легко транспортировать тренажер в нужное место.

## КОНСОЛЬ

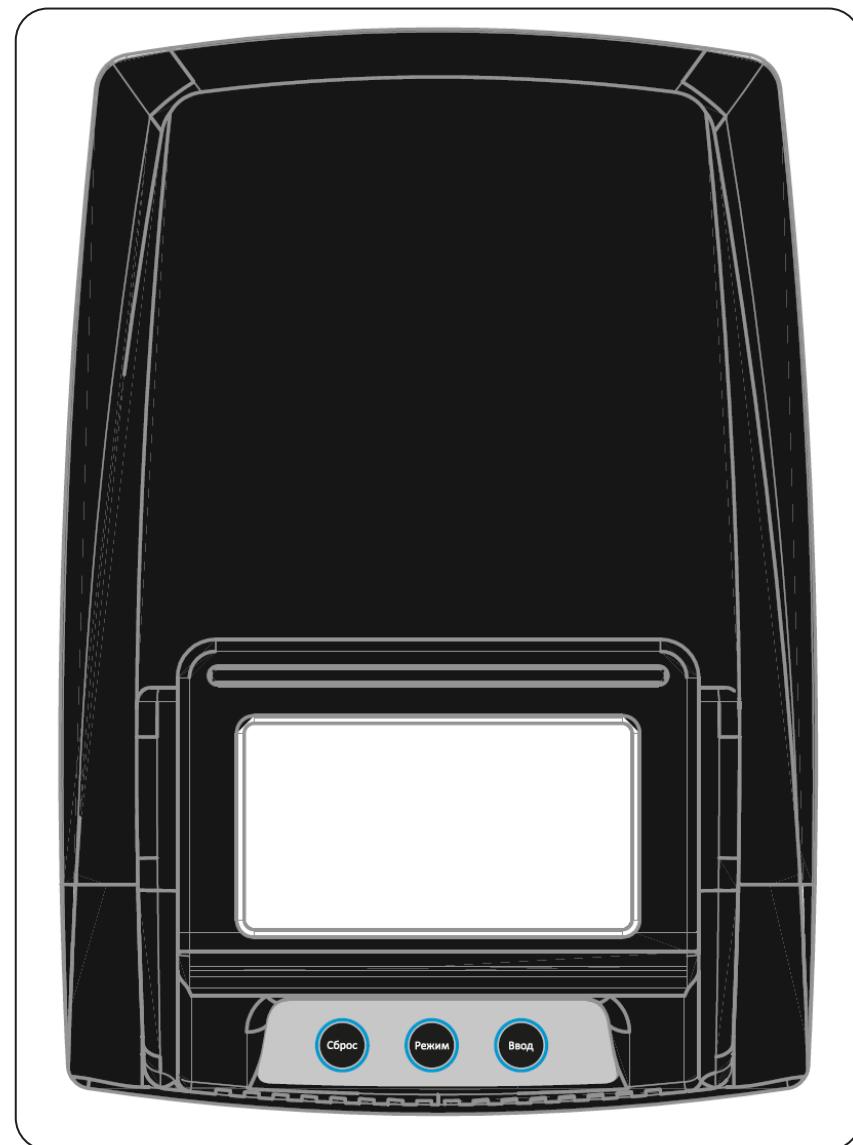
### Клавиши

1. «РЕЖИМ» – для выбора одной из функций. При длительном удержании сбрасываются время, расстояние и калории.
2. «ВВОД» – устанавливает значения времени, расстояния и калорий, когда вы не находитесь в режиме сканирования.
3. «СБРОС» – при нажатии настройки времени, расстояния и калорий сбрасываются.

### Функции

Нажимайте кнопку «РЕЖИМ» для переключения следующих функций:

1. SCAN (сканирование): Консоль будет переключаться между следующими показателями: время, калории, скорость, расстояние и суммарное расстояние. Каждый показатель будет отображаться 6 секунд.
2. TIME (время): Подсчитывается общее время тренировки от начала до конца.
3. SPEED (скорость): Отображается текущая скорость.
4. DISTANCE (дистанция): Подсчитывается дистанция тренировки от начала до конца.
5. CALORIES (калории): Подсчитываются калории тренировки от начала до конца.
6. ODO (одометр): Подсчитывается общее расстояние от момента замены батареек.
7. Pulse (пульс): Опционально. Данные будут отображаться при наличии кардиопояса (приобретается отдельно).



### ВНИМАНИЕ!

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

## **Настройки целевых тренировок:**

В консоль встроены 3 целевые программы: время, дистанция, калории (при переключении целевых программ если загорелась надпись «SCAN», нажмите «РЕЖИМ», чтобы убрать надпись перед настройкой целевых программ).

1. Целевое время: нажмите на «РЕЖИМ», чтобы выбрать время. Нажмите «ВВОД» для подтверждения. На экране замигает время, нажмите «ВВОД», чтобы выбрать целевое время. Шаг изменения времени: 1 минута. Начните тренировку и на консоли начнется отсчет назад. После достижения 0, тренировка завершится. Если продолжить тренировку на консоли автоматически начнется отсчет от 0.

2. Целевая дистанция: нажмите на «РЕЖИМ», чтобы выбрать дистанцию. Нажмите «ВВОД» для подтверждения. На экране замигает дистанция, нажмите «ВВОД», чтобы выбрать целевую дистанцию. Шаг изменения дистанции: 1 км. Начните тренировку и на консоли начнется отсчет назад. После достижения 0, тренировка завершится. Если продолжить тренировку на консоли автоматически начнется отсчет от 0.

3. Целевые калории: нажмите на «РЕЖИМ», чтобы выбрать калории. Нажмите «ВВОД» для подтверждения. На экране замигают калории, нажмите «ВВОД», чтобы выбрать целевые калории. Шаг изменения калорий: 1 ккал. Начните тренировку и на консоли начнется отсчет назад. После достижения 0, тренировка завершится. Если продолжить тренировку на консоли автоматически начнется отсчет от 0.

Если хотите стереть введенные данные, нажмите «СБРОС».

## **ВНИМАНИЕ!**

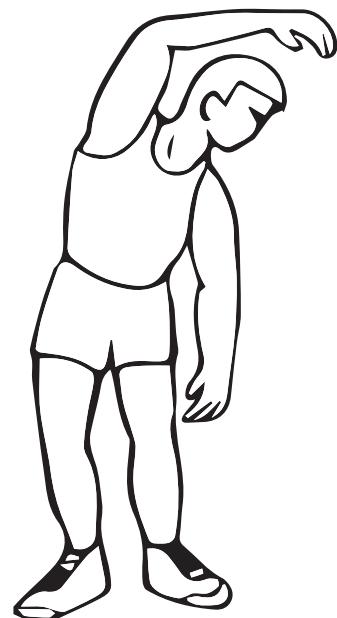
Если дисплей начал отключаться или не отображаются значения, замените батарейки.

## РАЗМИНКА

Использование тренажера очень полезно для здоровья, регулярные занятия помогут Вам улучшить состояние здоровья, мышечный тонус и в совокупности с диетой и контролем калорий помогут сбросить вес.

### 1. Разминка

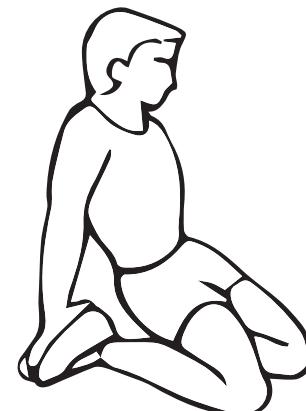
Разминка улучшает ток крови и разогревает мышцы, тем самым готовя Вас к более серьезным нагрузкам. Она также сокращает шансы получить травмы. Мы предлагаем Вам несколько упражнений на растяжку (см. изображения). Находитесь в каждом положении приблизительно 30 секунд. Не растягивайте мышцы насилино: как только почувствуете боль, остановитесь!



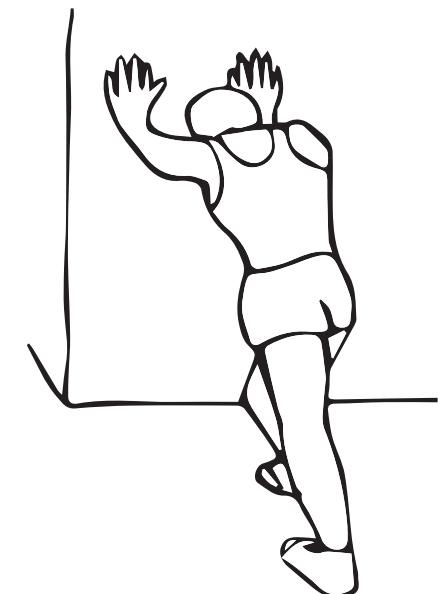
Наклоны в сторону



Наклоны вперед



Растяжка передних мышц бедра

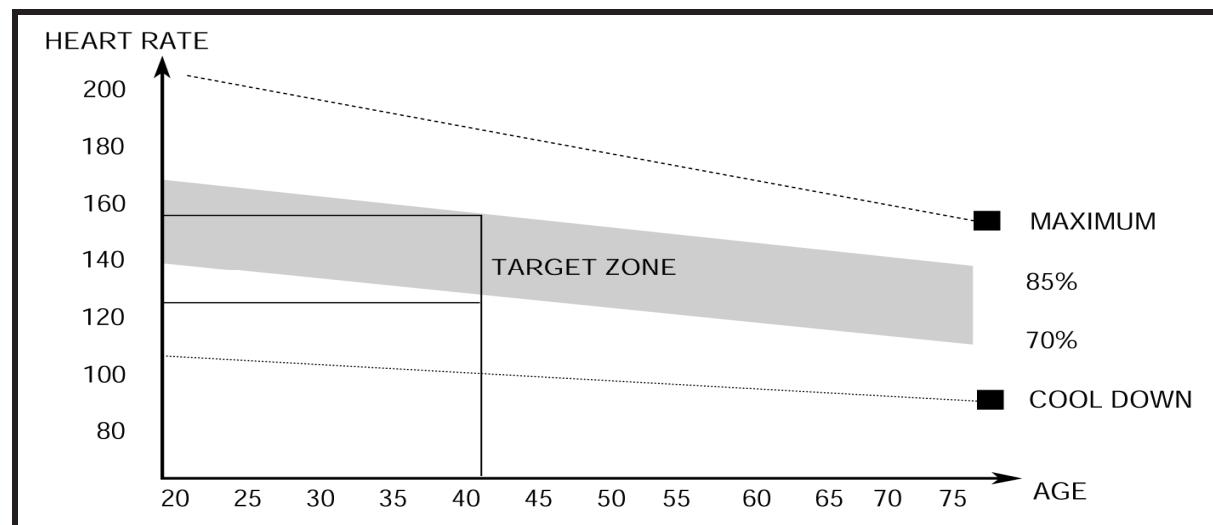


Растяжка икроножных мышц

## 2. Упражнения

На этой стадии разминки Вам необходимо прикладывать усилия. При регулярном использовании тренажера мышцы Ваших ног будут более эластичными. Рассчитывайте свои силы, но не забывайте, что во время тренировки важно сохранять равномерный темп занятия. Нагрузки и темп тренировки должны быть такими, чтобы частота пульса достигла зоны, отмеченной на графике.

Эта стадия должна длиться минимум 12 минут, в то время как большинство пользователей начинают с 15 – 20 минут.



## 3. Окончание тренировки

Во время этой стадии Ваши мышцы и сердечно-сосудистая система отдыхают. Это повторение разминочных упражнений в медленном темпе на протяжении примерно 5-и минут. Во время упражнений на растяжку не забывайте не нагружать мышцы и не растягивать их насилию.

Со временем Вам, возможно, потребуются более долгие и интенсивные тренировки. Рекомендуем Вам тренироваться как минимум три раза в неделю.

### Мышечный тонус

Для поддержания мышечного тонуса Вам необходимо заниматься с высоким уровнем нагрузки. Это позволит увеличить нагрузку на ноги и придаст тренировке дополнительную интенсивность, в следствие этого Вы не сможете заниматься так долго, как Вам хотелось бы. Если Вы хотите улучшить Ваше физическое состояние, Вам следует изменить тренировочную программу. Вы должны тренироваться в обычном режиме во время разминки и заминки, но к концу тренировки Вам следует увеличить нагрузку, чтобы дать ногам дополнительную работу. Однако, чтобы частота пульса не превышала количество, указанное в графике, Вам необходимо будет снизить скорость.

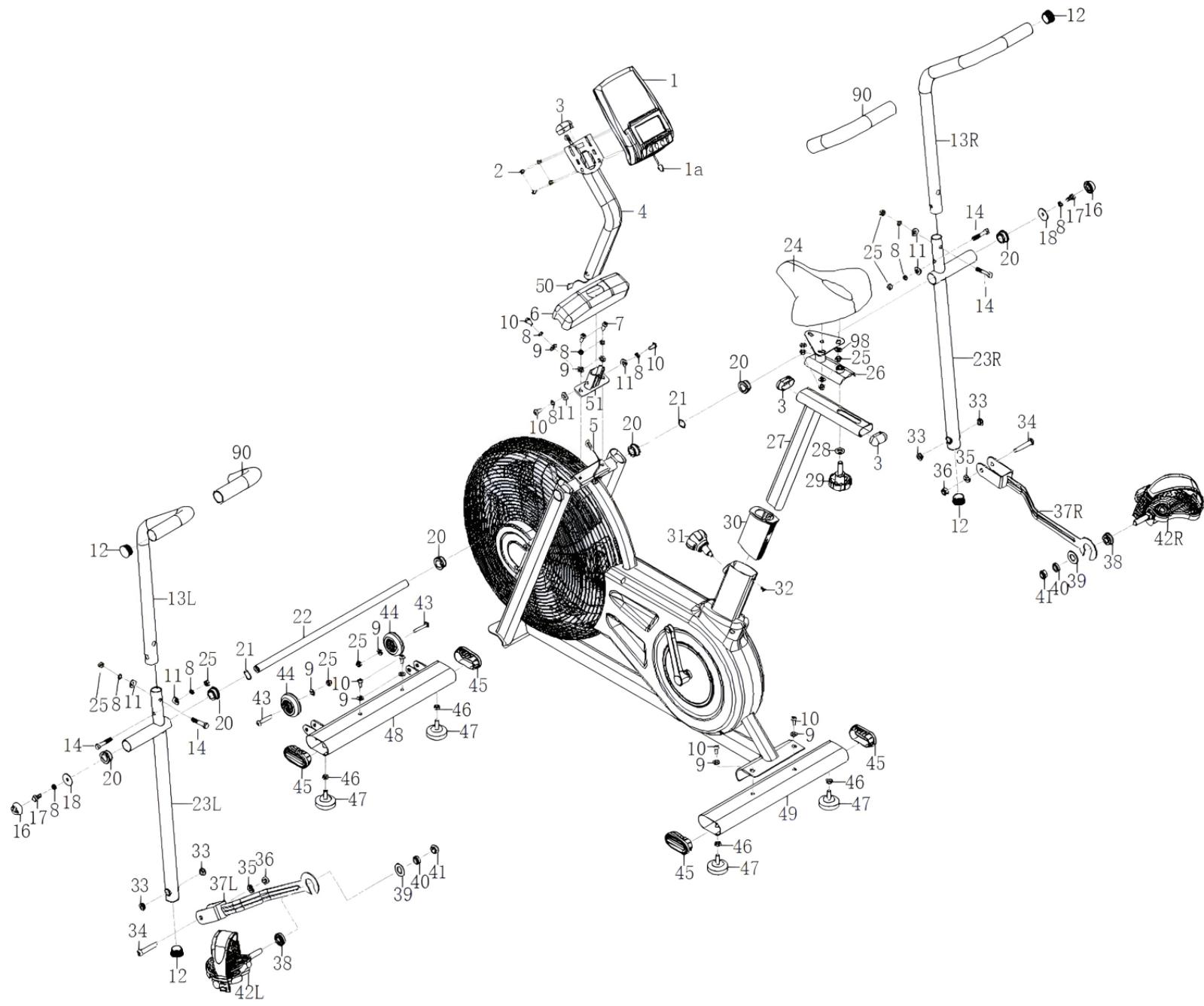
### Снижение веса

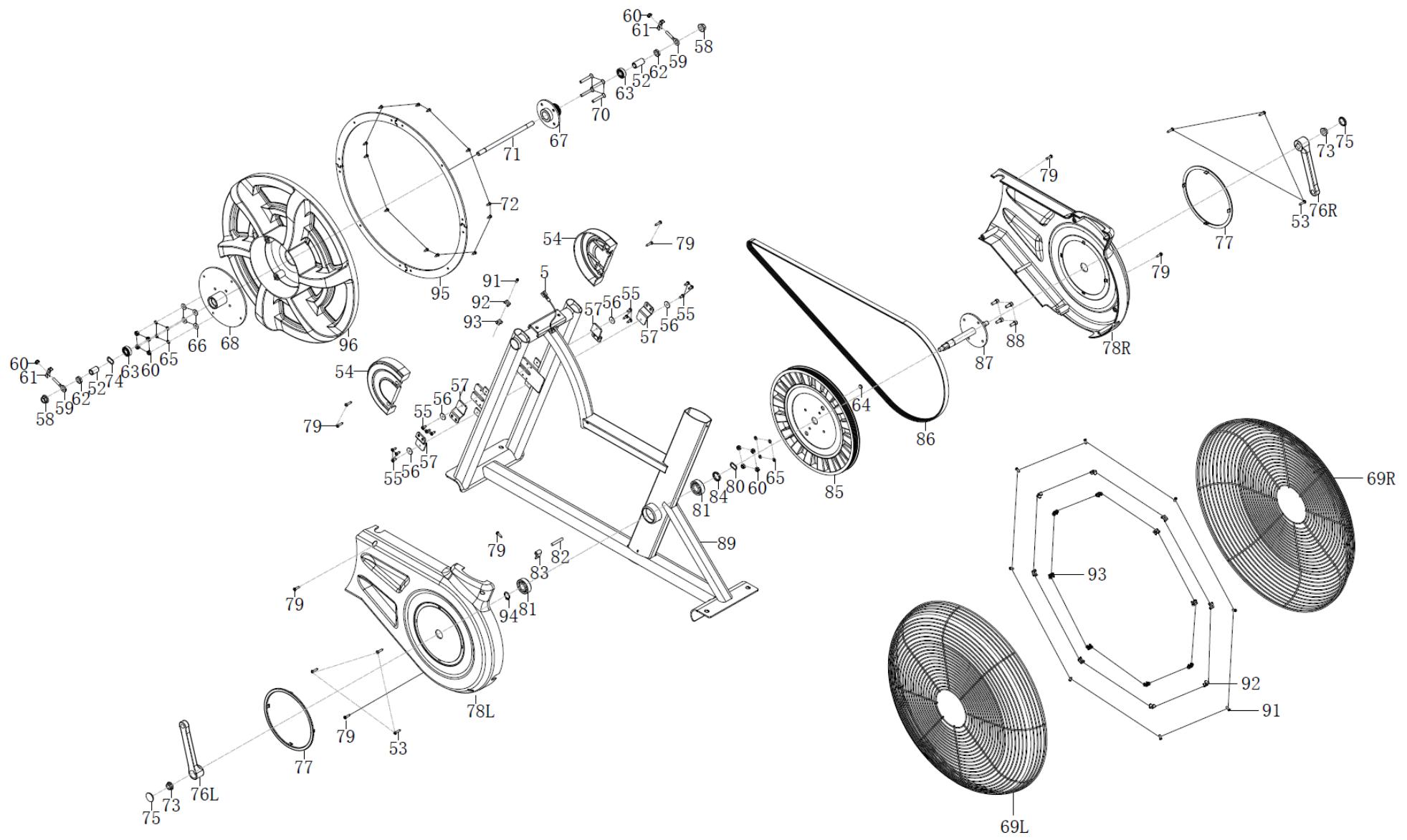
Немаловажный фактор при снижении веса – это количество усилий, которое Вы прикладываете во время тренировки. Чем

## 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 соединениям.

## ВЗРЫВ-СХЕМА





**Спецификация:**

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Консоль	1	25	Нейлоновая гайка M8*H7.5*S13	5
2	Болт M5*10	4	26	Фиксирующая пластина сиденья	1
3	Заглушка стойки консоли	3	27	Стойка сиденья	1
4	Стойка консоли	1	28	Шайба d12*Ф24*2	1
5	Магистральный провод 2	1	29	Ручка M12*37*15* Ф58	1
6	Накладка стойки консоли	1	30	Втулка стойки сиденья	1
7	Болт M8*20*S5	2	31	Ручка M16*1.5*22* Ф56	1
8	Волнистая шайба d8	11	32	Винт ST4.2*10*Ф8	1
9	Шайба d8*Ф16*1.5	9	33	Втулка Ф18*1.5*Ф14.6*5*Ф10.1	4
10	Болт M8-16*S5	7	34	Болт M10*55*20*S6	2
11	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R16	6	35	Шайба d10*Ф20*2	2
12	Заглушка поручня	4	36	Нейлоновая гайка M10*H9.5*S17	2
13L/R	Верхний подвижный поручень	2	37L/R	Тяга	2
14	Болт M8*40*20*S13	4	38	Подшипник FR8Z	2
15			39	Шайба d17.5*Ф34*6	2
16	Колпачек	2	40	Втулка 21*6*Ф17*2*Ф12.7	2
17	Болт M8*16*S13	2	41	Нейлоновая гайка M12*H11*S19	2
18	Шайба d8*Ф32*2	2	42L/R	Педаль	2
19			43	Болт M8*42*15*S5	2
20	Втулка Ф32x4xФ28x11xФ19.1	6	44	Ролик поперечной опоры	2
21	Волнистая шайба d19*Ф25*0.3	2	45	Заглушка поперечной опоры	4
22	Длинный вал Ф19*538	1	46	Гайка M8*H5.5*S14	4
23L/R	Нижний подвижный поручень	2	47	Ножка	4
24	Сиденье	1	48	Передняя поперечная опора	1

№	Описание	к-во	№	Описание	к-во
49	Задняя поперечная опора	1	74	Волнистая шайба d10×Ф13,5×0,3	2
50	Магистральный провод	1	75	Заглушка шатуна	2
51	Соединитель	1	76L/R	Шатун	2
52	Втулка Ф10.2*Ф15*30	2	77	Кольцо на корпус	2
53	Винт ST4.2*19*Ф8	6	78L/R	Основной корпус	2
54	Накладка вентилятора	2	79	Винт ST4.2*16*Ф8	9
55	Винт ST4.2*13*Ф8	12	80	Волнистая шайба d17×Ф22×0,3	1
56	Шайба d4*Ф18*1.5	4	81	Подшипник 6203	2
57	Фиксирующая пластина	4	82	Датчик скорости	1
58	Гайка M10*1*H9.5*S15	2	83	Держатель датчика скорости	1
59	Болт M6*40*Ф10*2.5	2	84	Втулка ф17.1*ф22*4.0	1
60	Нейлоновая гайка M6*H6*S10	10	85	Приводный диск	1
61	U-образная шайба 30*10*1.5	2	86	Приводный ремень	1
62	Гайка M10*1*H5*S17	2	87	Ось	1
63	Подшипник 6000	2	88	Болт M6*15*S5	4
64	Магнит	1	89	Основная рама	1
65	Пружинная шайба	8	90	Поролон 30*3*280	2
66	Шайба d6*Ф16*1.5	4	91	Болт M4*10*Ф8	1
67	Втулка 1	1	92	Внешнее кольцо	1
68	Втулка 2	1	93	Внутреннее кольцо	1
69L/R	Сетчатый корпус вентилятора	2	94	Шайба D17*1.0	1
70	Болт M6*45*20*S4	4	95	Уплотнительное кольцо	4
71	Вал маховика	1	96	Вентилятор	1
72	Винт ST4*13*Ф7	12	98	Шайба d8*Ф20*2	3
73	Гайка M10×1,25×H7,5×S14	2	99	Винт ST4.2*13*Ф8	4

## 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 течение 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

ЕАС



[clear-fit-sport.ru](http://clear-fit-sport.ru)