

CLE



CLEAR FIT

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

CLEAR FIT SPORT

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР
TECHLINE
FD 40

SPORT
CLEAR FIT

ERC

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
РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКЕ.....	10
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ.....	11
КОМПЬЮТЕР.....	12
РАЗМИНКА.....	15
ВЗРЫВ-СХЕМА.....	17
СПЕЦИФИКАЦИЯ.....	19
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.....	22

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-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.

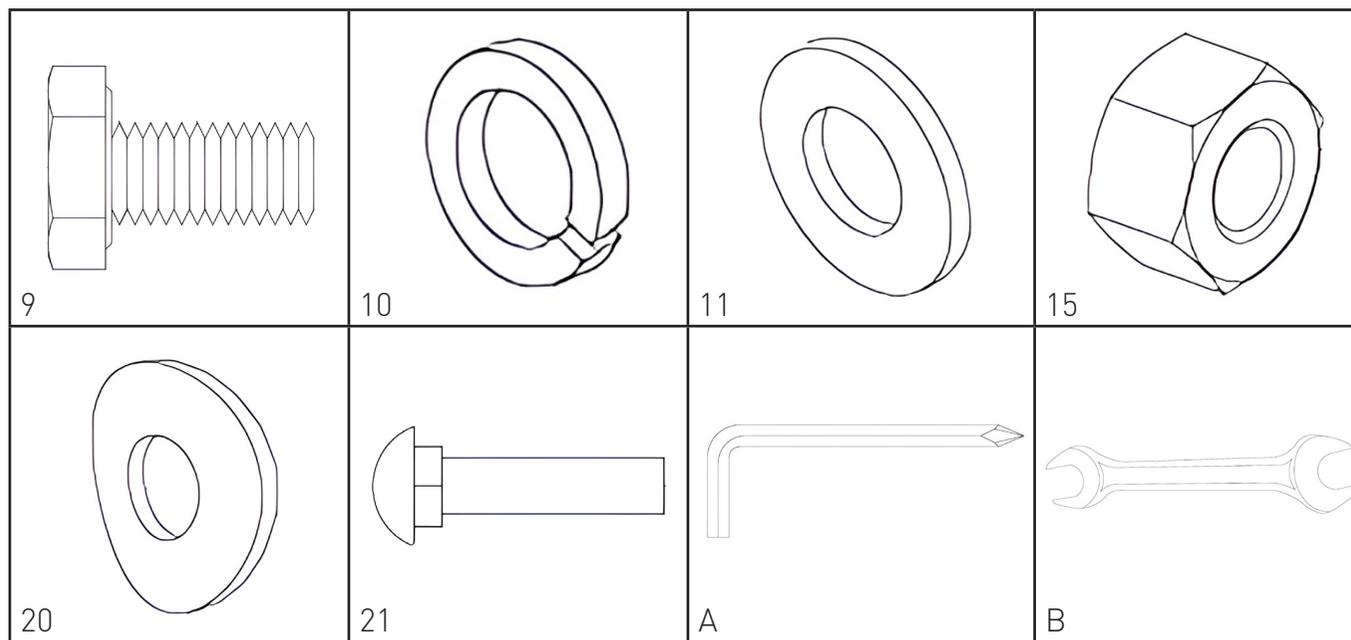
Обязательно прочитайте инструкцию по технике безопасности перед использованием тренажера!

- 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.

ВНИМАНИЕ!!

При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться у лечащего врача.

ФУРНИТУРА



№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
9	Болт М8*20*S13	4	20	Шайба d8*φ20*2*R16	4
10	Пружинная шайба d8	4	21	Болт М8*43*20*N4	4
11	Шайба d8*Φ16*1.5	4	A	Шестигранный ключ	1
15	Гайка М8*N7.5*S13	4	B	Ключ S13-15	1

ВНИМАНИЕ!!

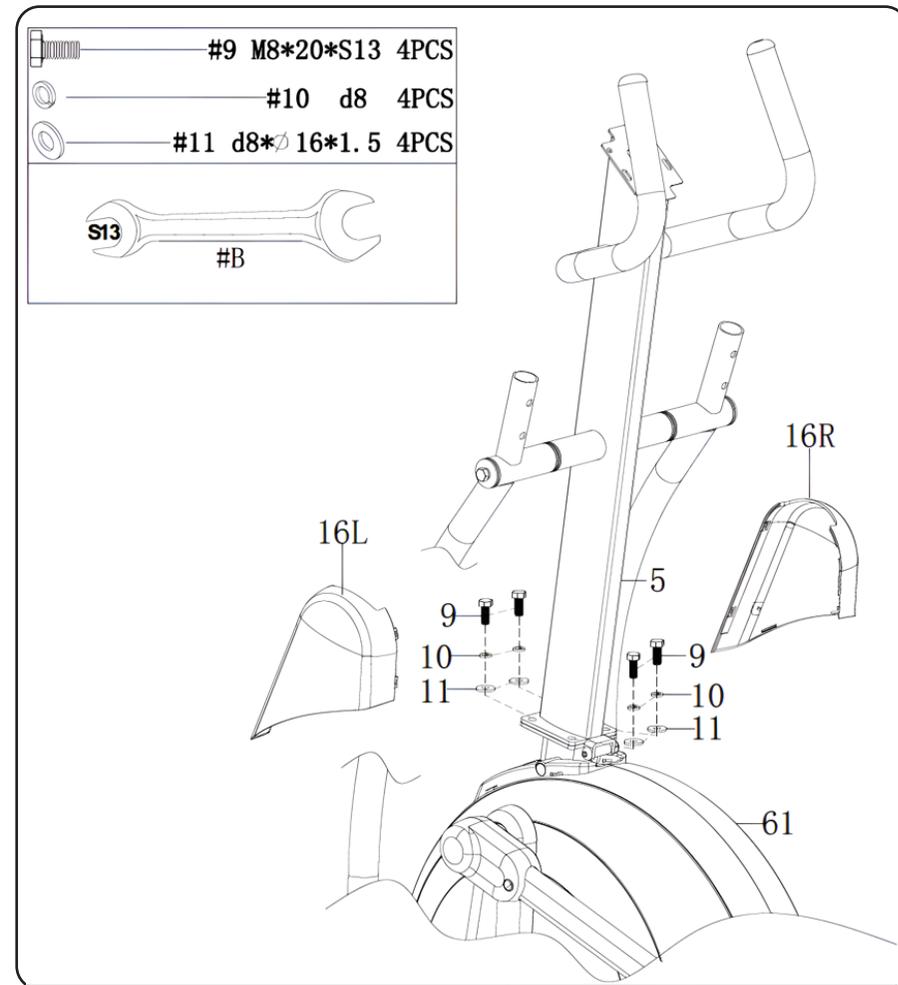
Часть крепежа может быть уже установлена в местах крепления, для удобства сборки.

СБОРКА

Шаг 1:

1. Прикрепите стойку консоли (5) к основной раме (61) с помощью болтов (9), пружинных шайб (10), фиксаторов (11) и гаечного ключа (B).

2. Закрепите накладки стоек руля (16L/R) на основной раме (61).



Шаг 2:

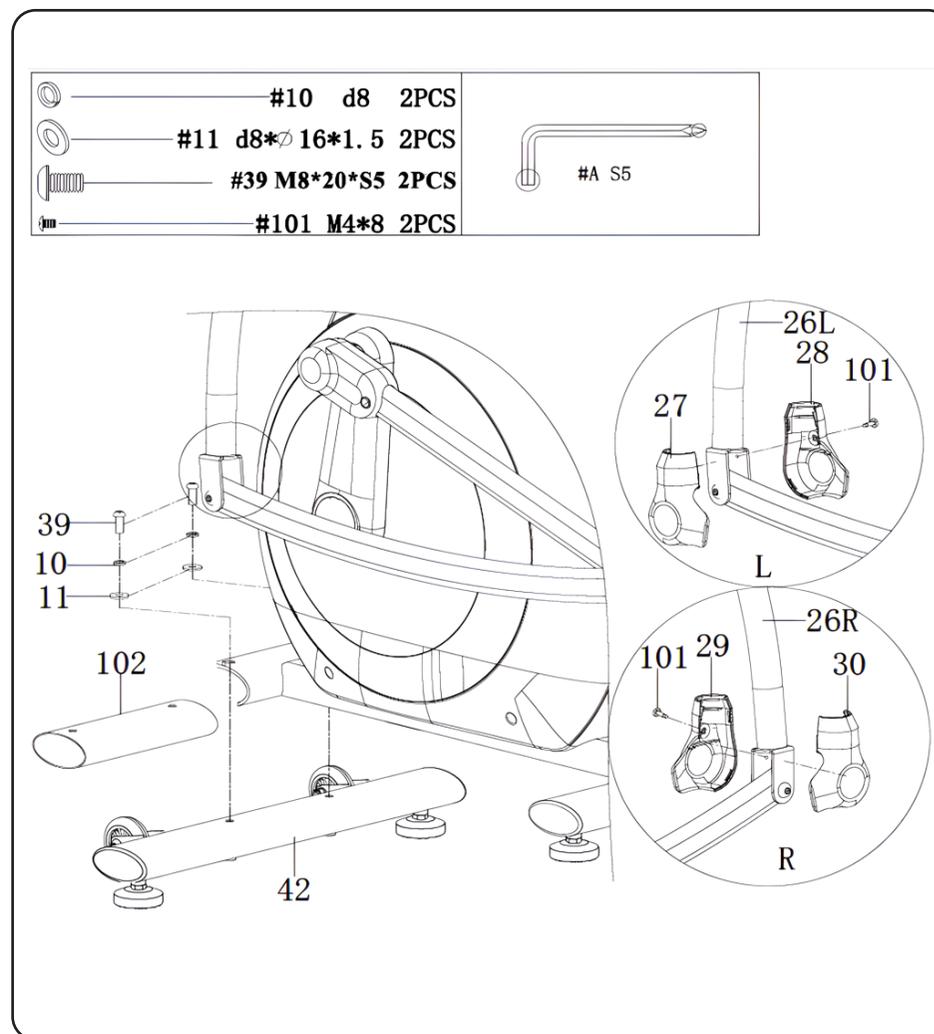
1. Снимите болты (39), пружинную шайбы (10), шайбы-фиксаторы (11) и упаковочные трубки (102) из основной рамы (61) с помощью гаечного ключа (A).

2. Закрепите переднюю поперечную опору (42) на основной раме (61) болтами (39), пружинной шайбой (10), шайбами (11) с помощью гаечного ключа (A).

3. Снимите болты (101) из направляющей (26L/R) с помощью гаечного ключа (A).

4. Закрепите накладку (27) и накладку (28) на нижнем поручне (26L) болтами (101) с помощью гаечного ключа (A).

5. Закрепите накладку (29) и накладку (30) на нижнем поручне (26R) болтами (101) с помощью гаечного ключа (A), как показано на рисунках L и R.

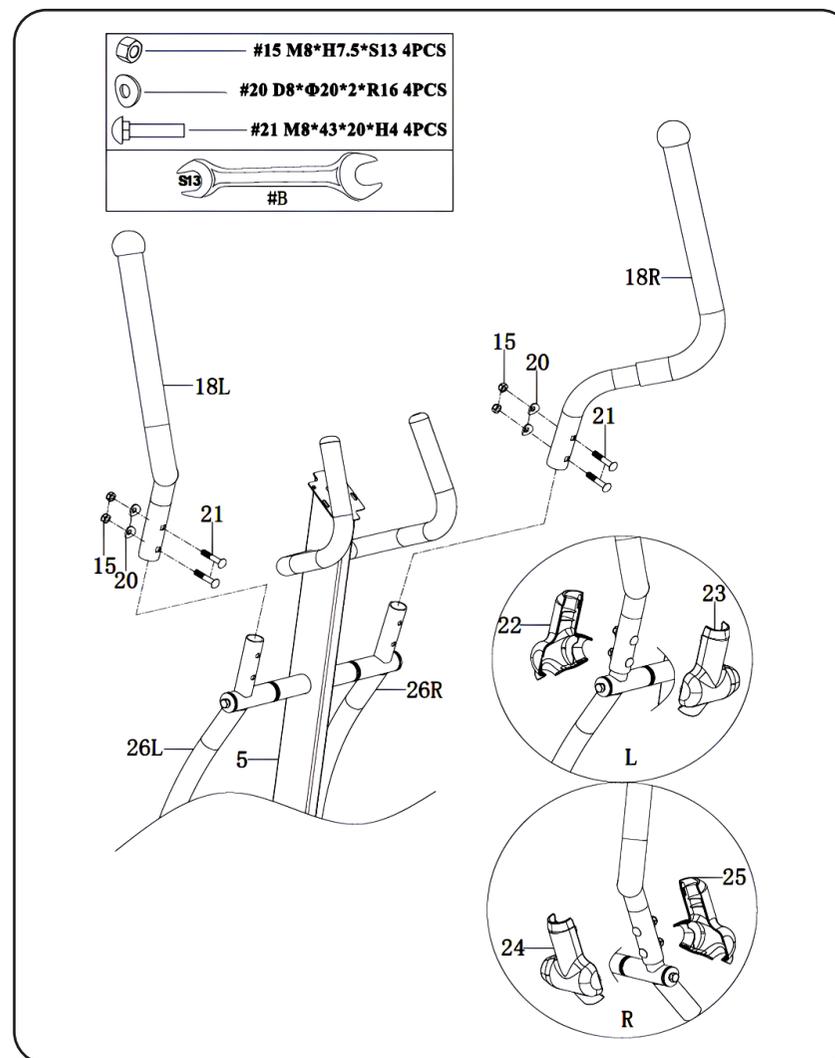


Шаг 3:

1. Закрепите верхний поручень(18L/R) на нижнем поручне (26L/R) болтами (15), шайбой (20), болтами(21) с помощью гаечного ключа(B).

2. Закрепите верхнюю накладку (22) и нижнюю накладку (23) на нижнем поручне (26 L).

3. Закрепите верхнюю крышку подлокотника R(24) и нижнюю крышку подлокотника(25) на возвратно-поступательном стержне(26R). Как показано на рисунках L и R.



ВНИМАНИЕ!

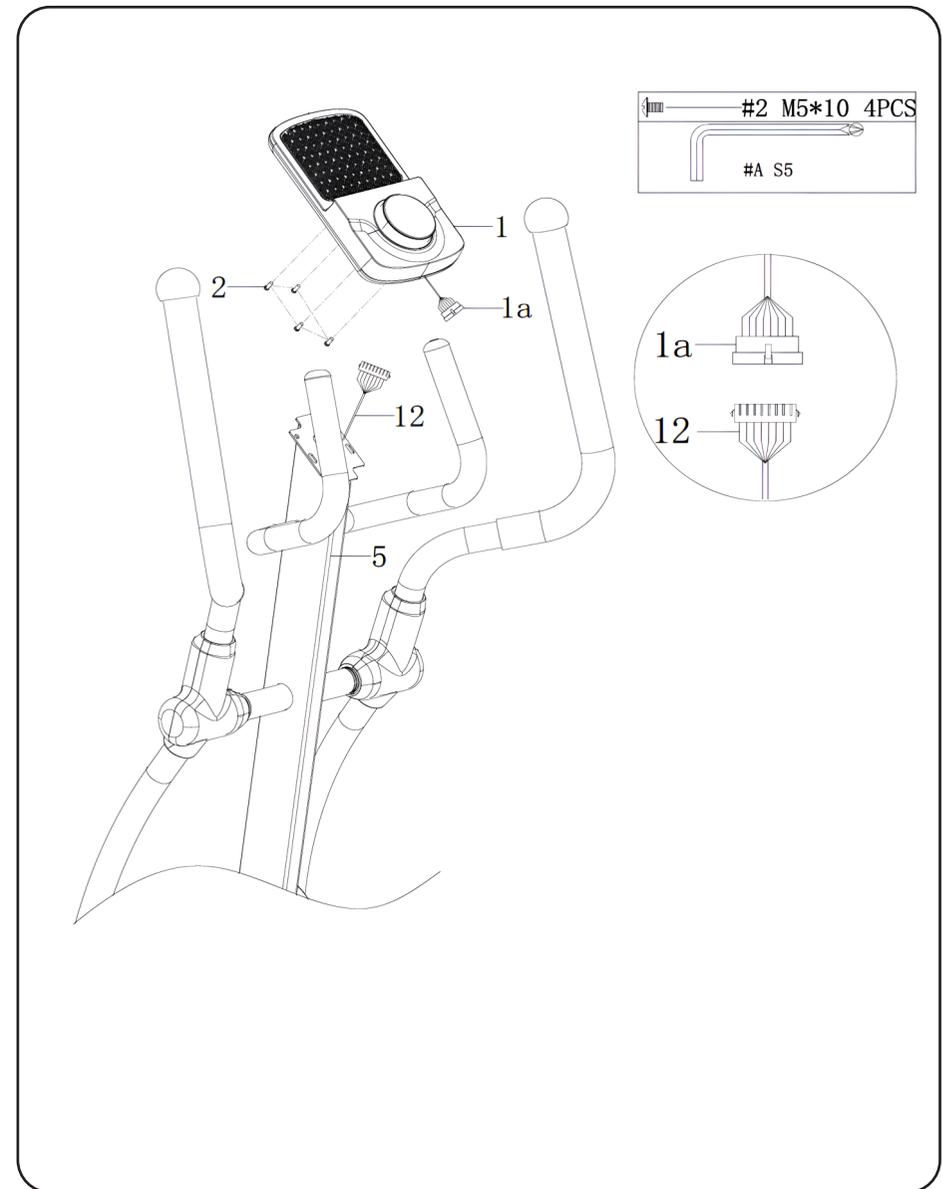
Для продолжительной работы регулярно протягивайте и смазывайте узлы соединения. В том числе элементы, находящиеся под декоративными накладками, за исключением корпуса оборудования.

Шаг 4:

1. Снимите болты (2) из консоли (1) с помощью гаечного ключа (A).

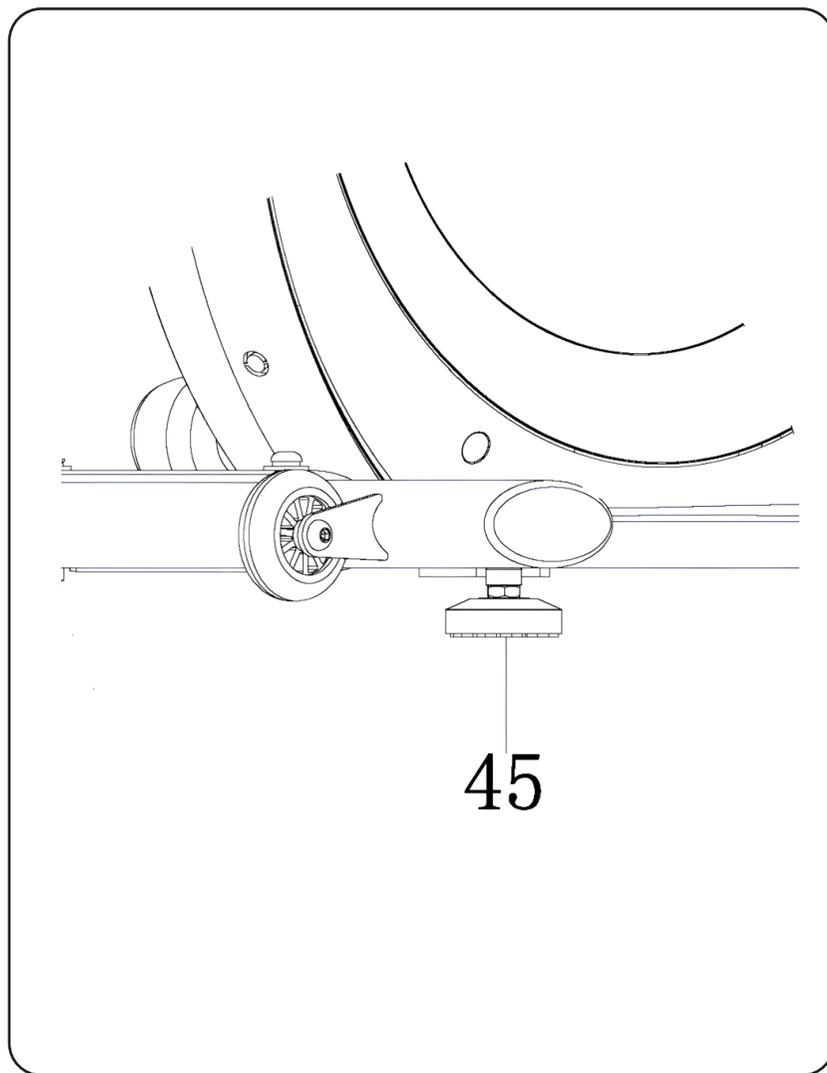
2. Подсоедините провод консоли (1a) к магистральному проводу 1 (12).

3. Закрепите консоль (1) на стойке консоли (5) болтами (2) с помощью гаечного ключа (A).



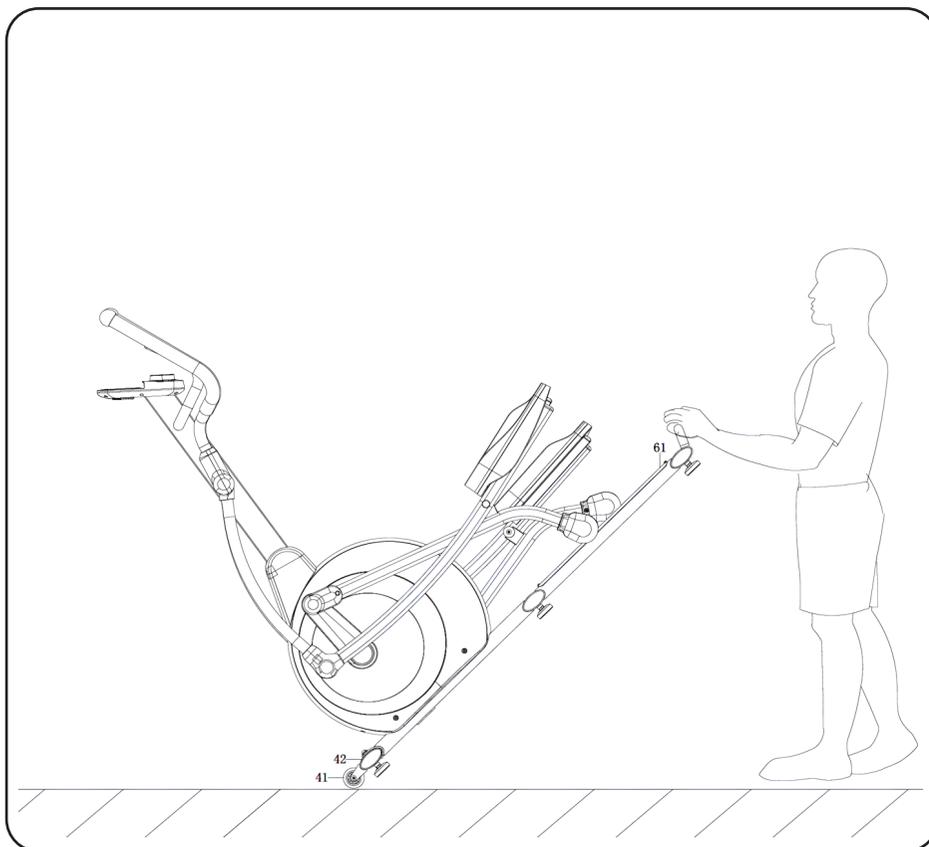
РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКЕ

РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ



Если тренажер установлен на неровной поверхности, отрегулируйте оба компенсатора (45).

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ



Чтобы переместить тренажер, поднимите заднюю поперечную опору (67) до тех пор, пока колеса (41) на поперечной опоре не коснутся земли. Когда колеса стоят на земле, вы можете легко перевезти тренажер в нужное место.

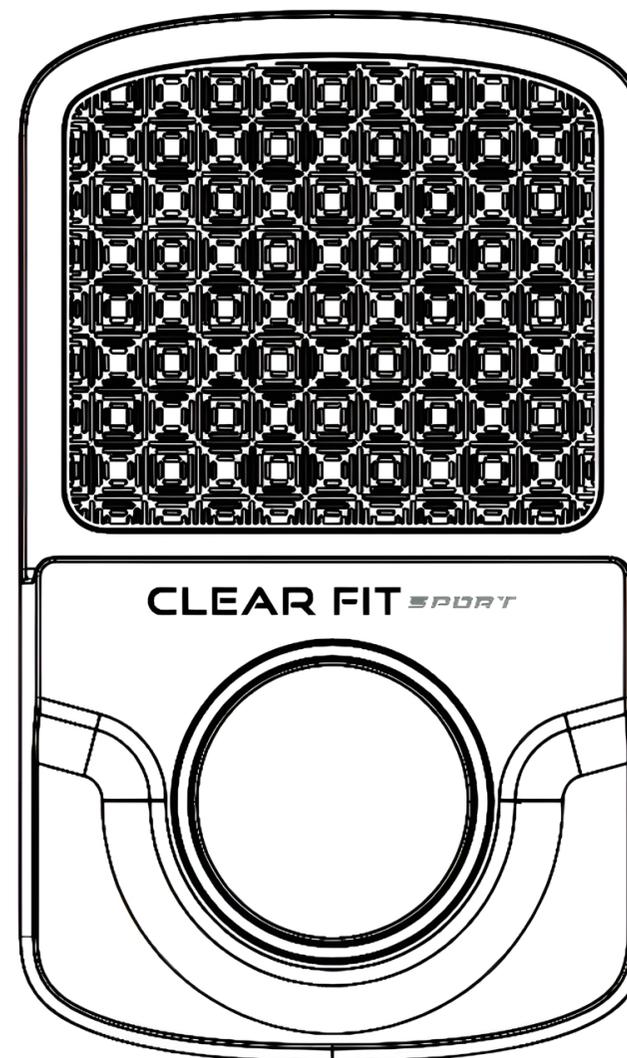
КОМПЬЮТЕР

Управление:

Нажатие на вариатор: нажмите для подтверждения или перехода;

Поворот вариатора: поворот вариатора по часовой стрелке увеличивает значение параметров, поворот вариатора против часовой стрелки уменьшает значение параметров;

Сброс: зажмите вариатор примерно на 2 секунды, данные параметров обнулятся;



ВНИМАНИЕ!

Если отсутствует движение, консоль автоматически отключится через 3 минуты, для возобновления начните тренировку.

ФУНКЦИИ ОТОБРАЖЕНИЯ ДИСПЛЕЯ

1. «Пульс» - отображает текущее значение пульса.
2. «Уровень сопротивления» - отображает уровень сопротивления. Чем выше уровень, тем больше сопротивление. Диапазон отображения: 1 ~ 16/24/32.
3. «Сканирование» - отображает значения текущей тренировки по очереди.
4. «Скорость» - отображает текущую скорость. Диапазон: 0.0 ~ 99.9 km/h, 60 RPM - 21.5 км/ч.
5. «Время» - отображает время тренировки. Диапазон: 0:0 ~ 99:5.
6. «Дистанция» - отображает текущую дистанцию. Диапазон: 0.0 ~ 999 км.
7. «Калории» - отображает количество потраченных калорий за тренировку. Этот показатель зависит от уровня сопротивления. Сопротивление 1 соответствует 11,4 ккал/км, в то время как сопротивление 32 соответствует 44,6 ккал/км.
8. «Bluetooth» - значок отображается только при подключенном режиме.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

1. Быстрый старт

1. После подключения тренажера к сети раздастся звуковой сигнал и дисплей перейдет в режим ожидания. (Рис.1);
2. Тренажер перейдет в режим ожидания, (Рис.2);



Рис.1

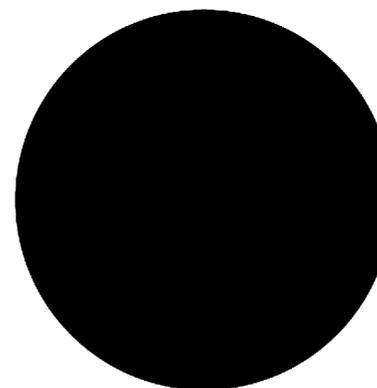


Рис.2

3. После начала тренировки на дисплее по кругу каждые 3 секунды будут отображаться значения параметров, для отключения нажмите на вариатор и на дисплее будет отображаться одно из выбранных значений. (Рис.3-6)



Рис.3



Рис.4



Рис.5



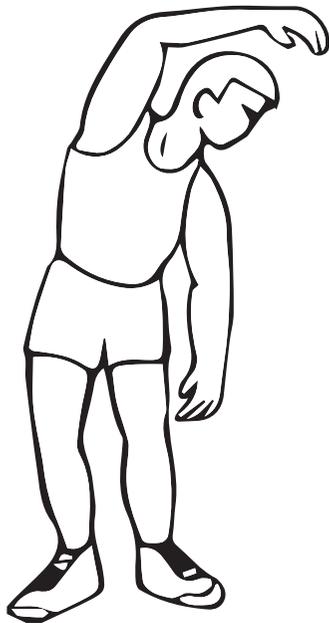
Рис.6

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

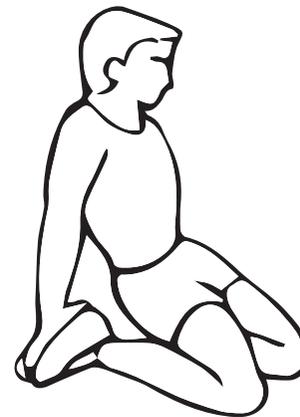
Разминка улучшает ток крови и разогревает мышцы, тем самым готовя Вас к более серьезным нагрузкам. Она также сокращает шансы получить травмы. Мы предлагаем Вам несколько упражнений на растяжку (см. изображения). Находитесь в каждом положении приблизительно 30 секунд. Не растягивайте мышцы насильно: как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



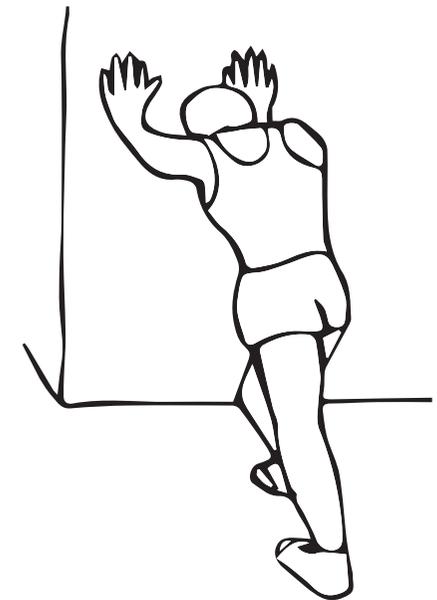
Наклоны в сторону



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 насильно.

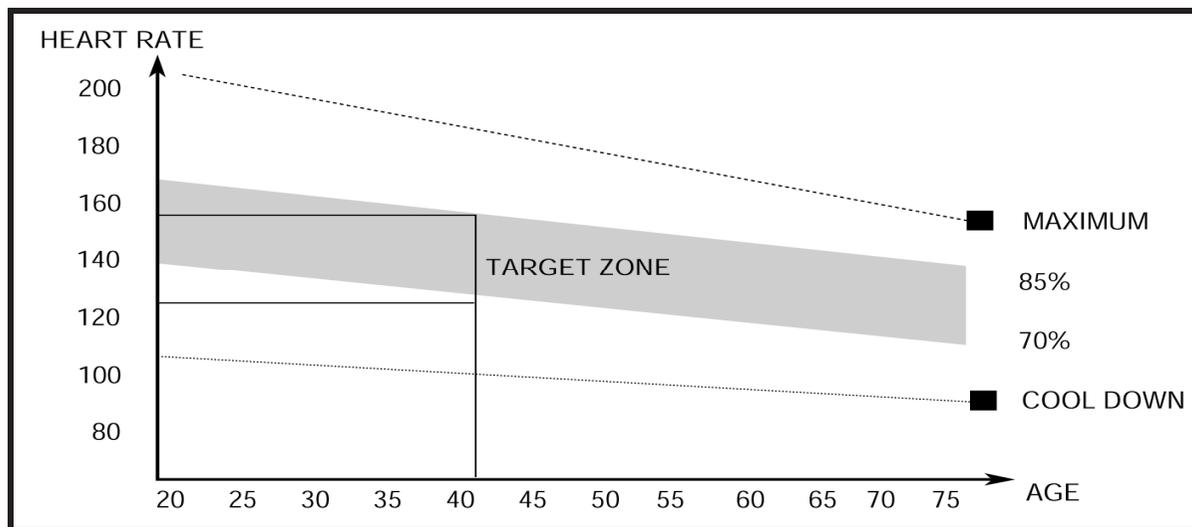
Со временем Вам, возможно, потребуются более долгие и интенсивные тренировки. Рекомендуем Вам тренироваться как минимум три раза в неделю.

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

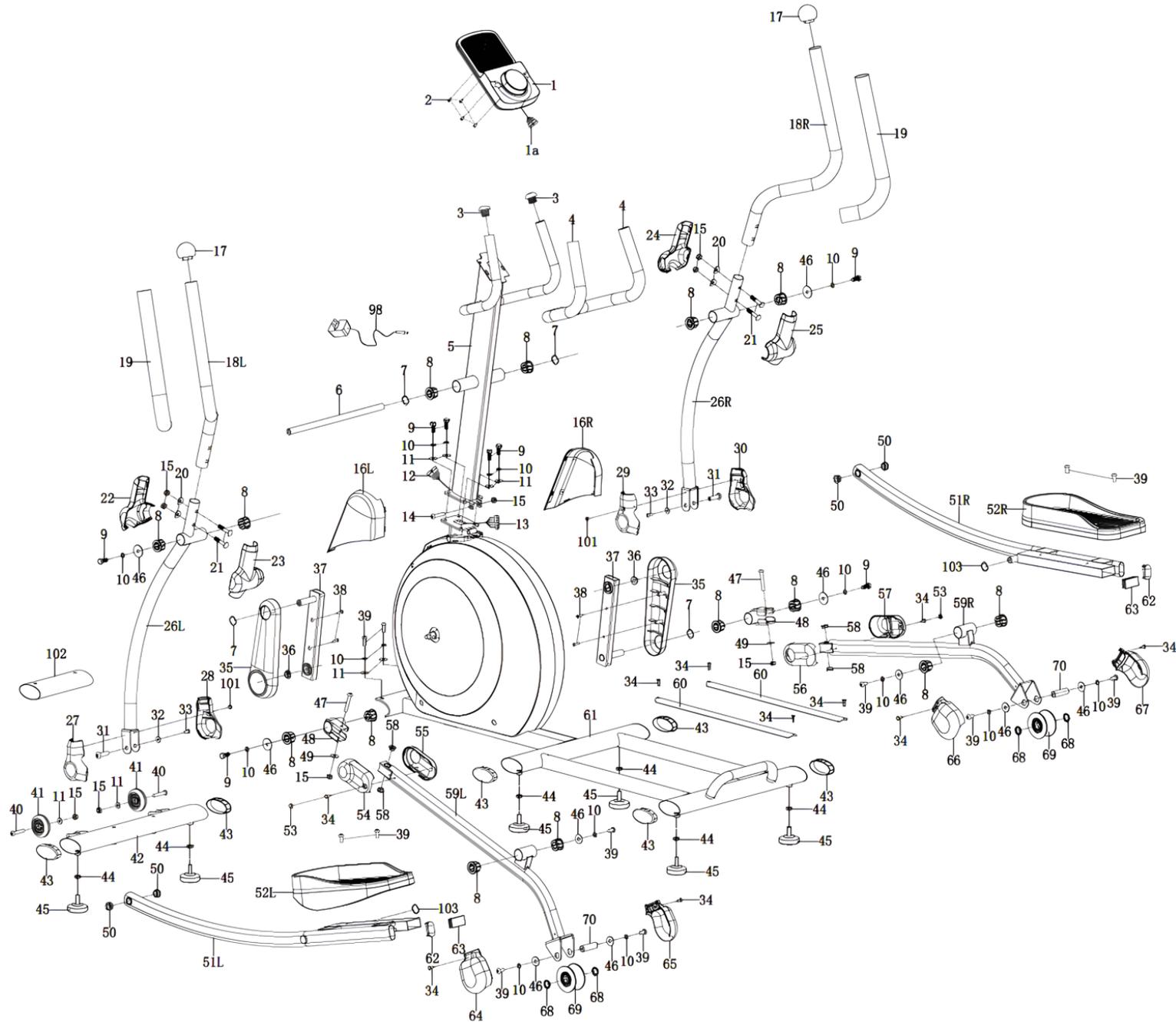
Немаловажный фактор при снижении веса – это количество усилий, которое Вы прикладываете во время тренировки. Чем интенсивнее и дольше Вы работаете, тем больше калорий сожжете. Те же условия требуются и для поддержания хорошей физической формы.

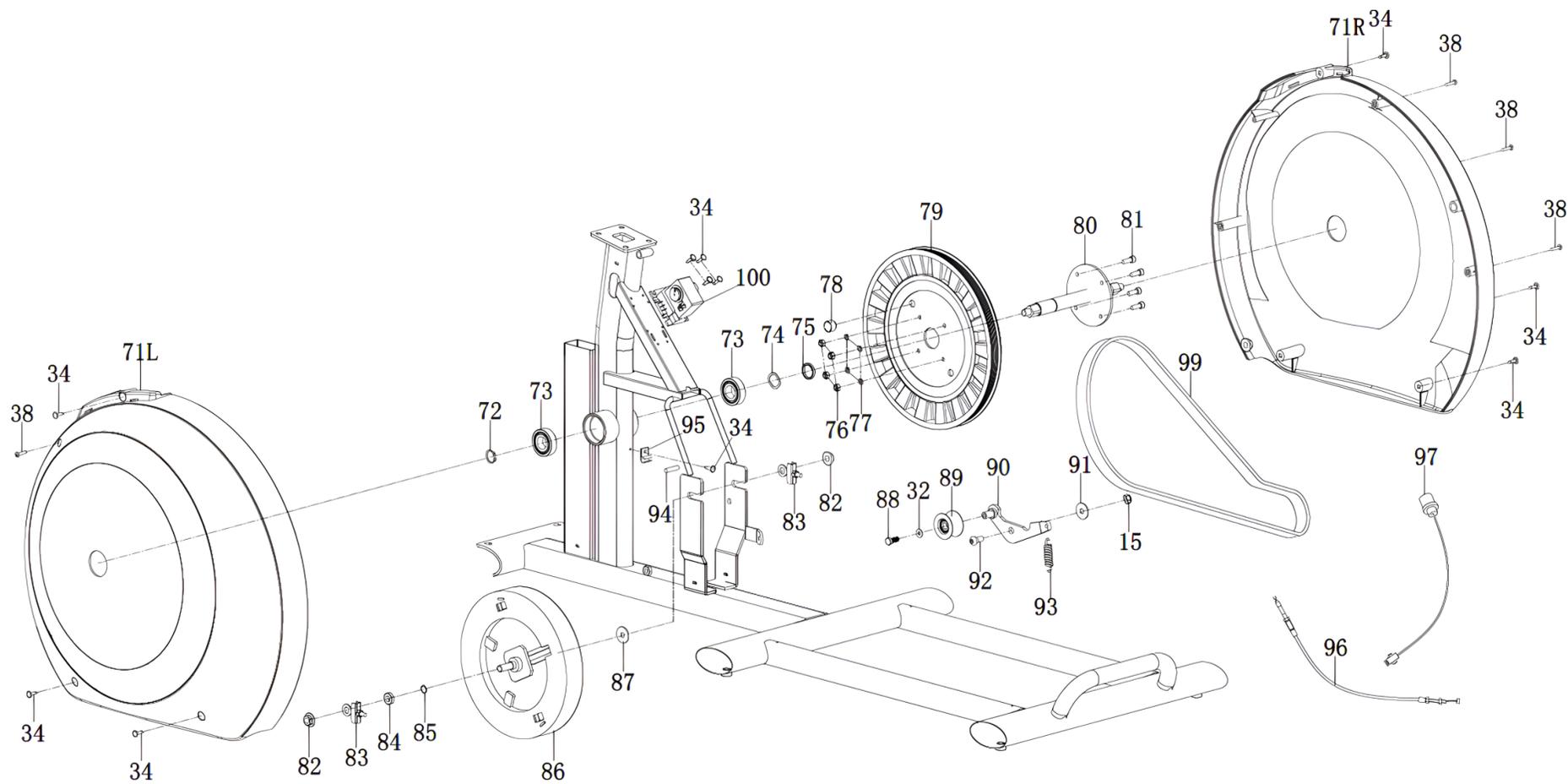


ВНИМАНИЕ!!

Данные пульса, отображенные на консоли не могут использоваться в качестве медицинских.

ВЗРЫВ-СХЕМА





СПЕЦИФИКАЦИЯ:

№	Описание	кол-во	№	Описание	кол-во
1	Консоль	1	21	Болт М8*43*20*Н4	4
2	Болт М5*10	4	22	Верхняя накладка левого поручня	1
3	Торцевая крышка ф25*26	2	23	Нижняя накладка левого поручня	1
4	Пенопласт	2	24	Верхняя накладка правого поручня	1
5	Стойка консоли	1	25	Нижняя накладк правого поручня	1
6	Ось ф19*355	1	26 L/R	Нижний поручень	2
7	Волновая шайба d16*ф25*0.3	4	27	Левая накладка левого нижнего поручня	1
8	Втулка ф32	14	28	Правая накладка левого нижнего поручня	1
9	Болт М8*20*S13	8	29	Левая накладка правого нижнего поручня	1
10	Пружинная шайба d8	16	30	Правая накладка правого нижнего поручня	1
11	Шайба d8*Ф16*1.5	8	31	Болт М10*34*М6*15*S5	2
12	Магистральный провод 1	1	32	Шайба d6*ф16*1.5	3
13	Магистральный провод 2	1	33	Болт М6*16*S5	2
14	Болт М8*42*15*S13	1	34	Болт ST4.2*16	21
15	Гайка М8*Н7.5*S13	10	35	Крышка кривошипа	2
16 L/R	Накладка стойки консоли	2	36	Гайка М10*1.25*Н7.5*S14	2
17	Торцевая крышка ф50	2	37	Крестовина	2
18 L/R	Верхний поручень	2	38	Болт ST4.2*19	8
19	Пенопласт	2	39	Болт М8*20*S5	12
20	Дуговая шайба d8*ф20*2*R16	4	40	Болт М8*42*15*S5	2

№	Описание	кол-во	№	Описание	кол-во
41	Транспортное колесо	2	61	Основная рама	1
42	Передняя поперечная опора	1	62	Торцевая крышка РТ40*20	2
43	Торцевая крышка	6	63	Торцевая крышка F50*25	2
44	Гайка М8*Н5.5*S14	6	64	Левая накладка левого ролика	1
45	Ножка	6	65	Правая накладка левого ролика	1
46	Шайба d8*ф32*2	10	66	Левая крышка правого ролика	1
47	Болт М8*50*15*S5	2	67	Правая крышка правого ролика	1
48	Соединитель	2	68	Распорка ф22*ф16*3	4
49	Шайба d8*ф20*2	2	69	Ролик	2
50	Втулка Ф18*1.5*Ф14.6*5*Ф10.1	4	70	Вал ролика	2
51 L/R	Опора педали L/R	2	71 L/R	Основной корпус	2
52 L/R	Педаль L/R	2	72	С-образный зажим D20	1
53	Плоская резиновая пробка	2	73	Подшипник 6004	2
54	Левая крышка левой тяги	1	74	Волновая шайба d20*Ф26*0.3	1
55	Правая крышка левой тяги	1	75	Распорка Ф25*Ф20.2*4	1
56	Левая крышка правой тяги	1	76	Гайка М6*Н6*S10	4
57	Правая крышка правой тяги	1	77	Пружинная шайба d6	4
58	Прокладка Ф18*3.1*Ф14*4.5*Ф8.1	4	78	Магнит	1
59 L/R	Тяга	2	79	Ленточная пластина ф280	1
60	Алюминиевая направляющая	2	80	Вал	1

№	Описание	кол-во	№	Описание	к-во
81	Болт М6*16*S5	4	101	Болт М4*8	2
82	Гайка М10*1*Н8*S15	2	102	Упаковочная трубка	1
83	Регулируемый цепной болт	2	103	Волновая шайба d16*φ21*0.3	2
84	Гайка М10*1*Н5*S1	1			
85	Волновая шайба d10*Φ13.5*0.3	1	А	Шестигранный ключ	1
86	Маховик	1	В	Ключ S13-15	1
87	Шайба d10*Φ14*1	1			
88	Шайба d10*Φ14*1	1			
89	Натяжной шкив	1			
90	Натяжитель	1			
91	Шайба d12*Φ17*0.5	1			
92	Болт М8*12*φ10.5*5.5*S5	1			
93	Пружина Φ2.0*Φ12*79* n=27	1			
94	Датчик	1			
95	Держатель датчика	1			
96	Натяжной трос	1			
97	Кабель	1			
98	Адаптер	1			
99	Ремень	1			
100	Сервопривод	1			

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 ввод,

-технического обслуживания и эксплуатации оборудования.

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

Гарантийные обязательства недействительны в случае:

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

Не соблюдения планового ТО.

Плановое техническое обслуживание оборудования производится 1 раз в 6 месяцев.

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

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

EAC



clear-fit-sport.ru