

CLE



CLEAR FIT SPORT

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР
PROXYLINE
FE 43M

SPORT
CLEAR 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
ОБЗОР КОНСОЛИ.....	13
РАЗМИНКА.....	15
ДИАГНОСТИКА И УХОД	17
ВЗРЫВ-СХЕМА.....	18
СПЕЦИФИКАЦИЯ	20
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.....	23

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.

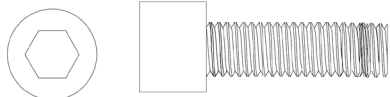
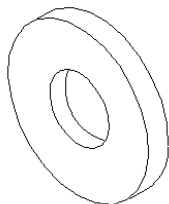
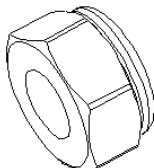
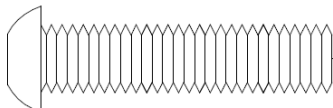
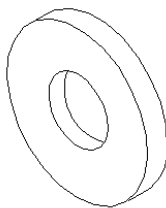
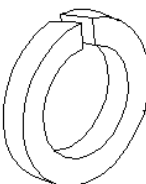
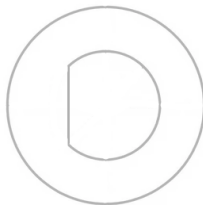
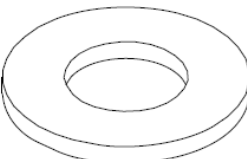
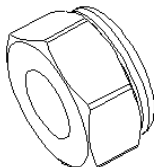
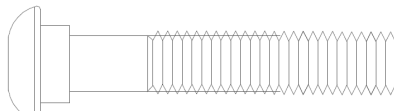
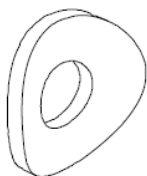
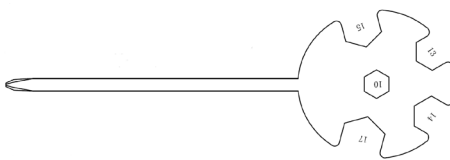
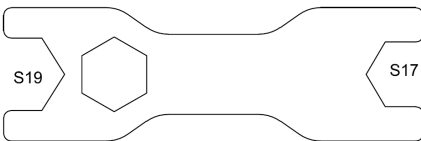
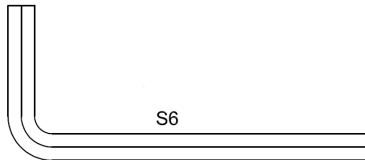
Обязательно прочитайте инструкцию по технике безопасности перед использованием тренажера!

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

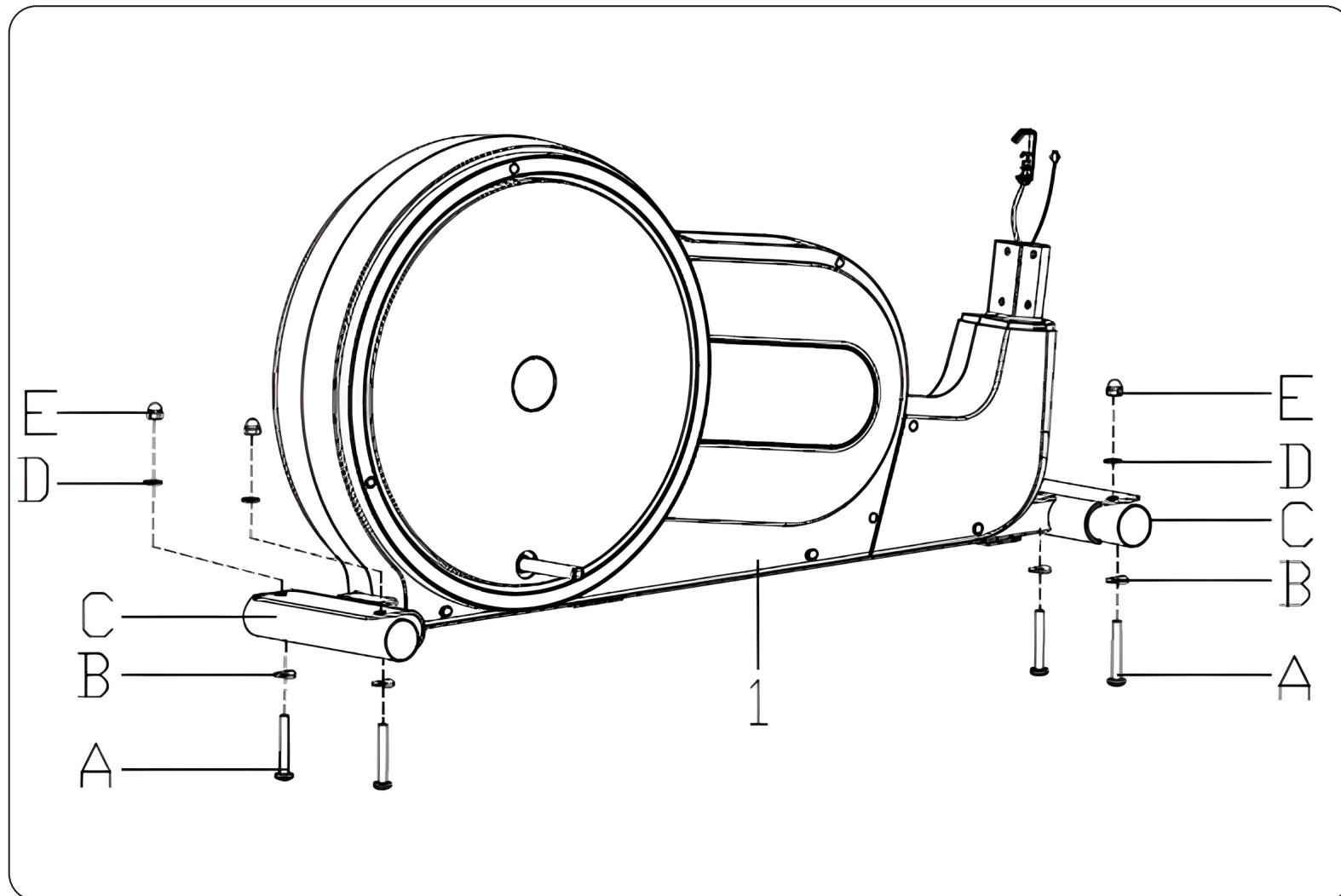
 33	 12	 13	 26
 30	 25	 24	 21
 37	 38	 31	 44
 43	 S19	 S17	 S6

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
33	Винт с шестигранной головкой M8x45	6	21	Волнистая шайба Φ17,5xΦ24x0,6	2
12	Плоская шайба D8xΦ16x1,5	6	37	Винт Φ12xM10x80	2
13	Нейлоновая гайка M8	10	38	Плоская шайба D12xΦ24x1,5	2
26	Винт с шестигранной головкой M10x20	2	31	Нейлоновая гайка M10	2
30	Плоская шайба D10xΦ20x2	4	44	Болт с квадратным подголовком M8xL45	4
25	Пружинная шайба D10	2	43	Дуговая шайба D8xΦ19x1,5xR30	4
24	D-образная шайба	2			

СБОРКА

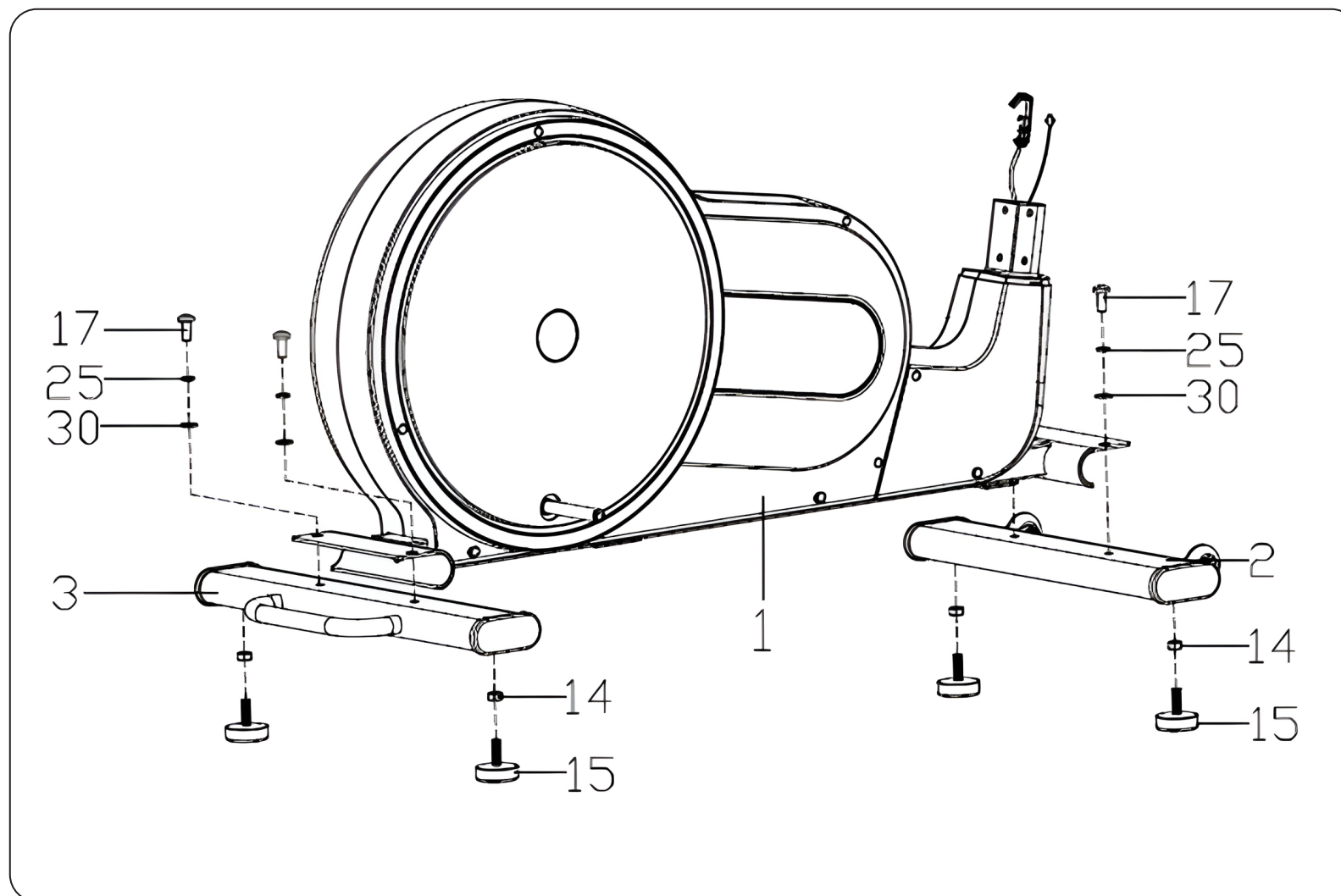
Шаг 1:

1. Снимите гайку (E), шайбу (D), винт (A), шайбу (B) из транспортировочной трубки (C) и основной рамы (1).
Затем уберите транспортировочную трубку (C).
2. Сохраните все винты и шайбы, а также транспортировочную трубку, это все можно использовать при перевозке тренажера.



Шаг 2:

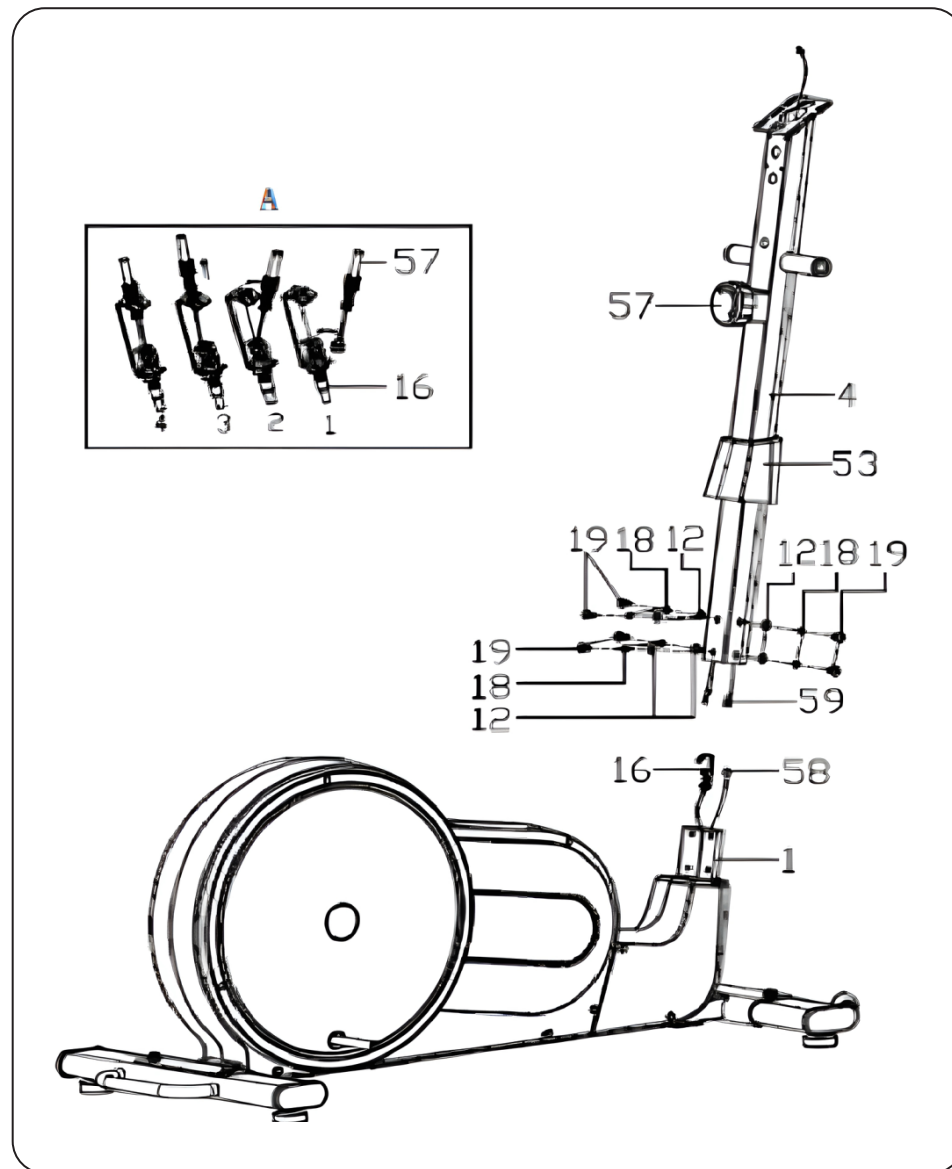
1. Установите регулируемую ножку (15), шестигранную гайку (14) в переднюю поперечную опору (2) и заднюю поперечную опору (3).
2. Установите переднюю поперечную опору (2) и заднюю поперечную опору (3) на основную раму (1) с помощью шестигранного винта (17), пружинной шайбы (25) и плоской шайбы (30).



Шаг 3:

1. Установите накладку стойки консоли (53) на стойку консоли (4). Правильно соедините провод стойки консоли (59) с проводом основной рамы (58); затем подсоедините трос натяжения (16) и трос натяжения (57), как показано на рисунке (А).

2. Зафиксируйте стойку консоли (4) на основной раме (1) с помощью винта с шестигранной головкой (19), пружинной шайбы (18) и плоской шайбы (12), затем плотно зафиксируйте накладку стойки консоли (53).

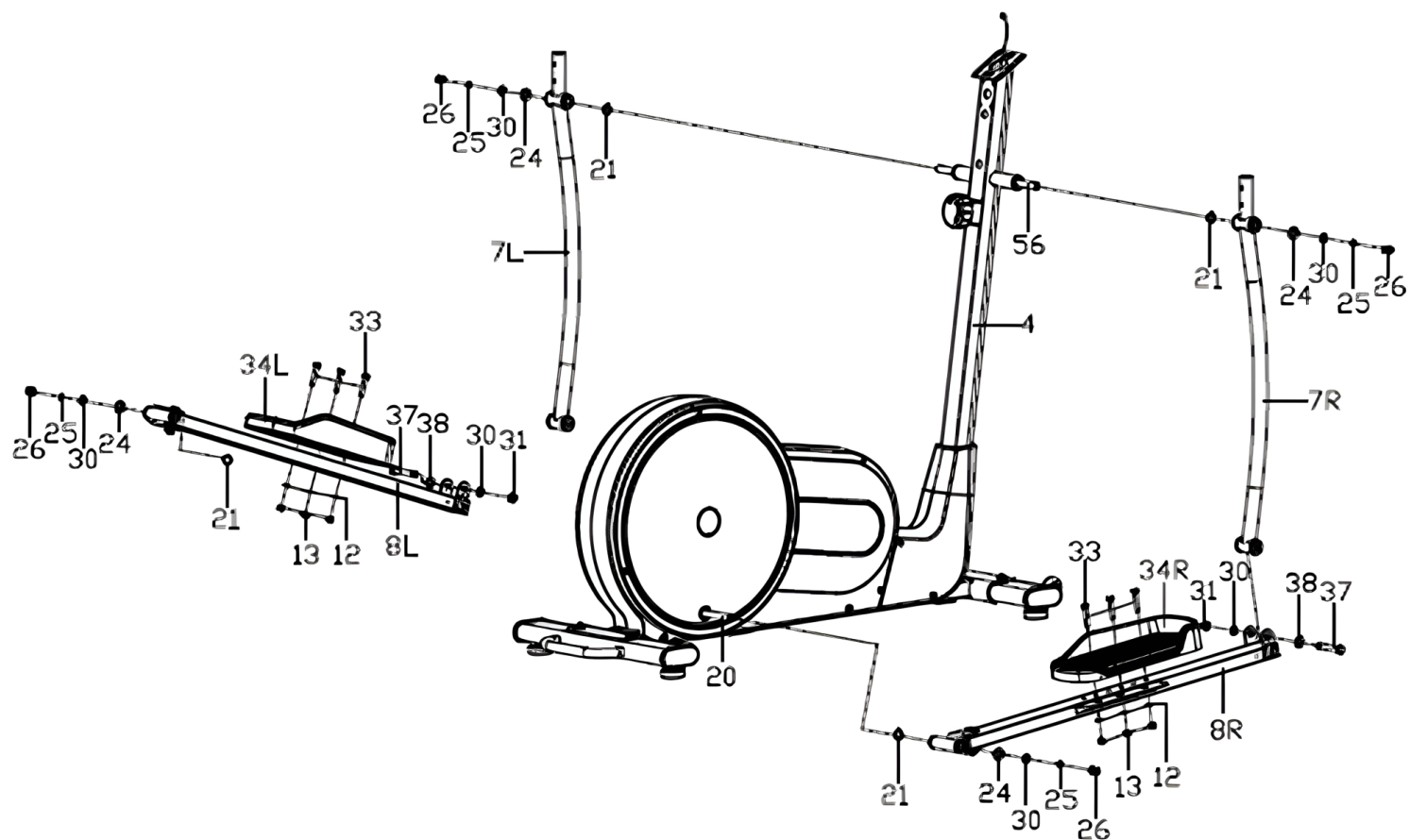


ВНИМАНИЕ!!

Во время сборки не допускайте пережатия провода элементами конструкции тренажера.

Шаг 4:

1. Установите нижний поручень (7L/R) на стойку консоли (4) с помощью оси стойки консоли (56), винта с шестигранной головкой (26), пружинной шайбы (25), плоской шайбы (30), D-образной шайбы (24) и волнистой шайбы (21). Пожалуйста, слегка зафиксируйте!
2. Закрепите опору педали (8L/R) на крестовине (20) с помощью винта с шестигранной головкой (26), пружинной шайбы (25), D-образной шайбы (24), волнистой шайбы (21) и плоской шайбы (30). Пожалуйста, слегка зафиксируйте!
3. Соедините нижний поручень (7L/R) и опору педали (8L/R) вместе с винтом (37), плоской шайбой (38), плоской шайбой (30) и нейлоновой гайкой (31), затем затяните винт с шестигранной головкой (26), плотно завинтите (37) и нейлоновую гайку (31).
4. Плотнo зафиксируйте педаль (34L/R) на опоре педали (8L/R) с помощью винта с шестигранной головкой (33), плоской шайбы (12) и нейлоновой гайки (13).



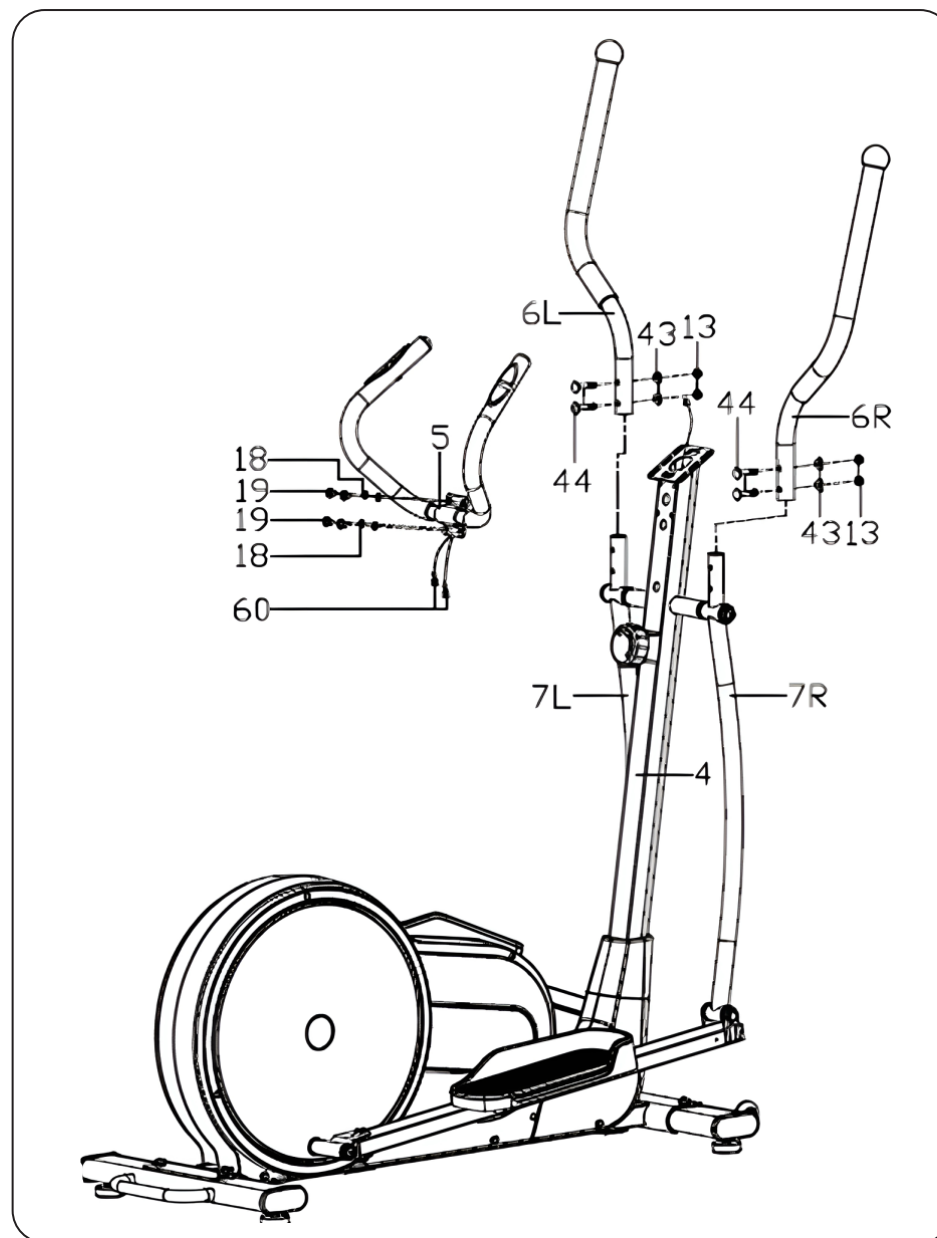
ВНИМАНИЕ!!

Убедитесь, что все болты и гайки надежно затянуты

Шаг 5:

1. Плотнo зафиксируйте верхний поручень (6L/R) на нижнем поручне (7L/R) с помощью болта с квадратным подголовком (44), дуговой шайбы (43) и нейлоновой гайки (13).

2. Проденьте провод датчика пульса (60) в отверстие стойки консоли (4) и вытащите его из кронштейна консоли. Плотнo зафиксируйте неподвижный поручень (5) на стойке консоли (4) с помощью винта с шестигранной головкой (19) и пружинной шайбы (18).

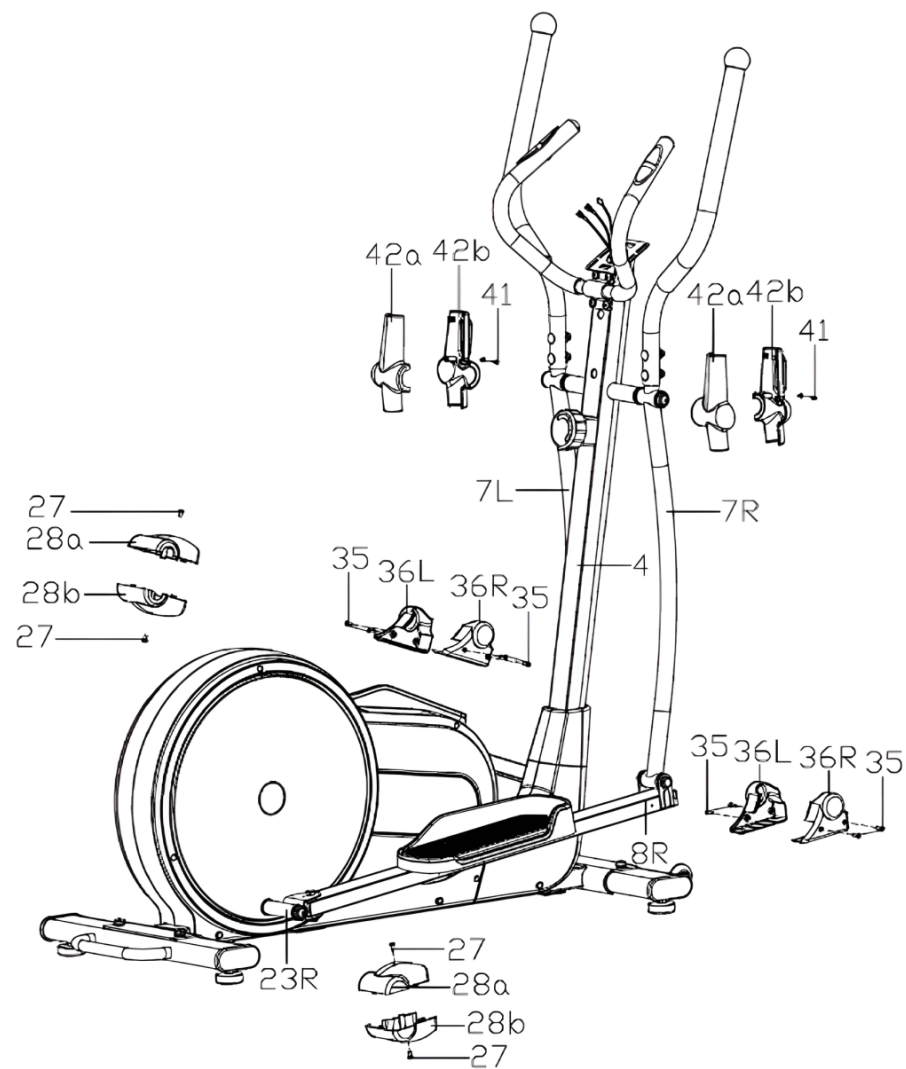


Шаг 6:

1. Закрепите накладку поручня (42A/B) на нижнем поручне (7L/R) и верхнем поручне (6L/R) с помощью винта (41).

2. Закрепите нижнюю накладку (36L/R) на нижнем поручне (7L/R) и опоре педали (8L/R) с помощью винта (35).

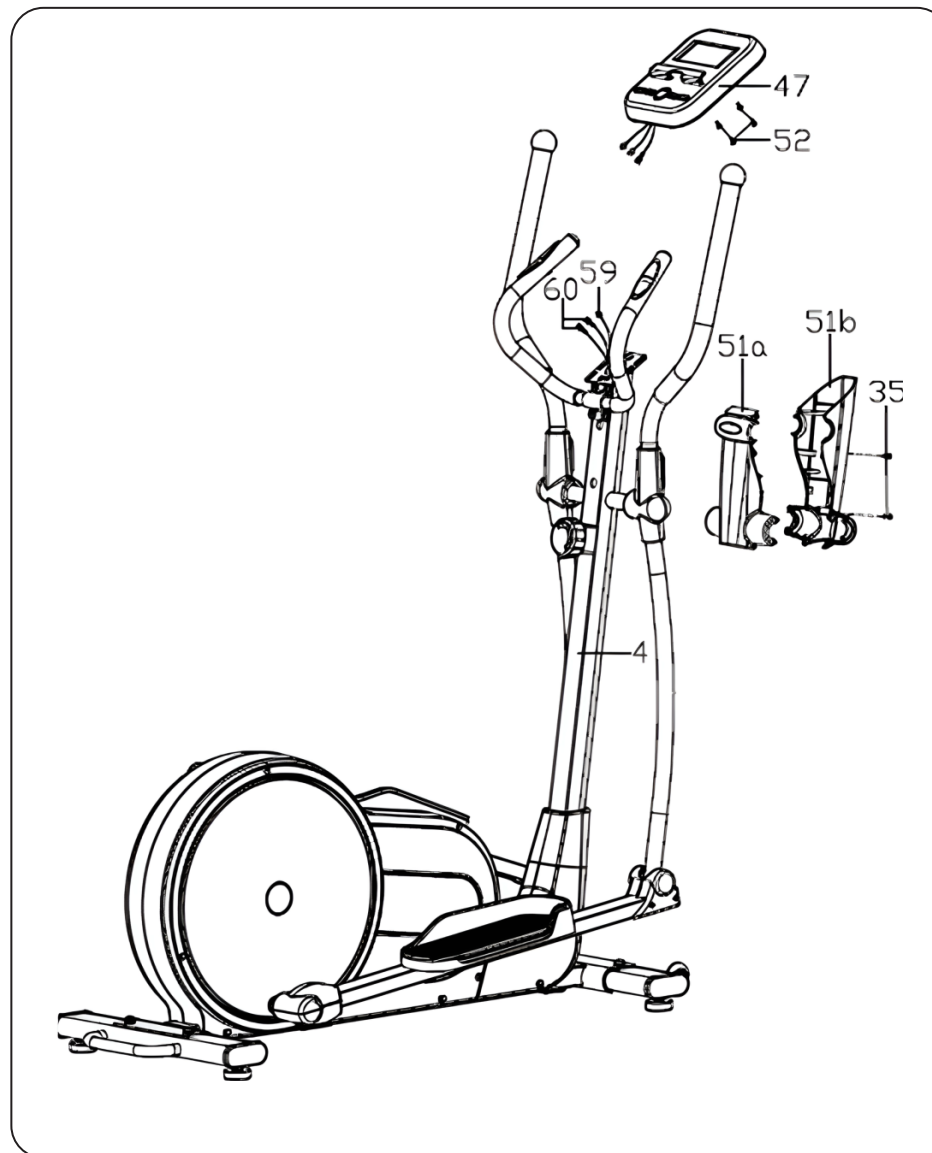
3. Закрепите накладку (28A/B) на опоре педали (23L/R) с помощью винта (27).



Шаг 7:

1. Сначала установите накладку стойки консоли (51A/B) на стойку консоли (4), правильно соедините удлинительный провод (59), провод пульса (60) с проводами консоли (47), затем закрепите консоль (47) на кронштейне стойки консоли (4) с помощью винта (52).

2. Закрепите накладку стойки консоли (51A/B) на стойке консоли (4) с помощью винта (35).



ВНИМАНИЕ!

После 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.

ОБЗОР КОНСОЛИ

Клавиши:

1. «РЕЖИМ» – для выбора одной из функций.
2. «ВОССТАНОВЛЕНИЕ» – войти или выйти из восстановления пульса.
3. «ВВЕРХ» – для увеличения времени, дистанции и калорий.
4. «ВНИЗ» – для уменьшения времени, дистанции и калорий.
5. «СБРОС» – для сброса времени, дистанции и калорий.

Функции:

1. **TIME: (время).** Подсчитывается общее время тренировки от начала до конца.
2. **SPEED: (скорость).** Отображается текущая скорость.
3. **DISTANCE: (дистанция).** Подсчитывается дистанция тренировки от начала до конца.
4. **CALORIES: (калории).** Подсчитываются калории тренировки от начала до конца.
5. **PULSE: (пульс).** Отображается частота пульса в минутах.



ВНИМАНИЕ!

Во время измерения пульса подсчитываемое значение пульса может быть выше реального пульса в первые несколько секунд, но затем значения вернутся на нормальный уровень. Полученные значения пульса не могут использоваться в медицинских целях.

Значение функций:

В консоль встроены следующие функции: время, скорость, дистанция, калории, пульс.

1. ВРЕМЯ - Подсчитывает общее количество от начала упражнения до конца, и диапазон составляет 0--99M59S.
2. СКОРОСТЬ - Отображение мгновенной скорости и диапазон 0,0--99,9 км/ч, если на мониторе отображается М (миль), диапазон будет 0,0--99,9 миль /ч.
3. ДИСТАНЦИЯ - Подсчитывает общую дистанцию от начала упражнения до конца, и диапазон будет 0,00--9,99--99,9 км или счетчик показывает М (миль), диапазон будет 0,00--9,99--99,9 М (миль).
4. КАЛОРИИ - Подсчитывает общее количество калорий, потребленных от начала до конца тренировки, в диапазоне от 0,0 до 99,9 до 9999 ккал.
5. ПУЛЬС - Держите датчик пульса и считайте частоту сердечных сокращений в минуту. Диапазон составляет 40--240 ударов в минуту.

ВНИМАНИЕ!

1. Если дисплей начал отключаться или не отображаются значения, замените батарейки.
2. Монитор автоматически отключается, если нет сигнала через 4 минуты.

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

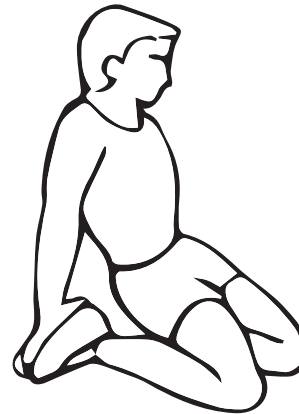
Разминка улучшает ток крови и разогревает мышцы, тем самым готовя Вас к более серьезным нагрузкам. Она также сокращает шансы получить травмы. Мы предлагаем Вам несколько упражнений на растяжку (см. изображения). Находитесь в каждом положении приблизительно 30 секунд. Не растягивайте мышцы насильно: как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



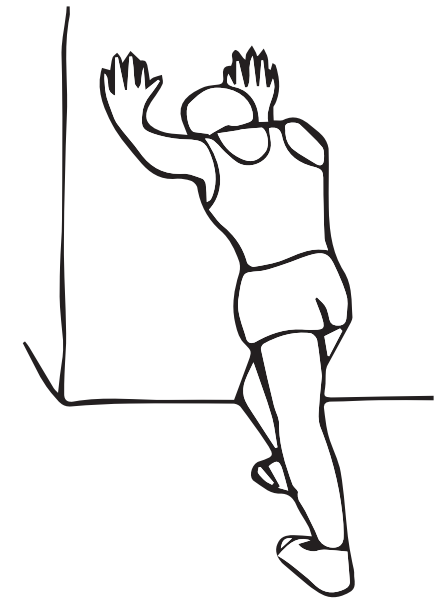
Наклоны в сторону



Наклоны вперед



Растяжка передних мышц бедра

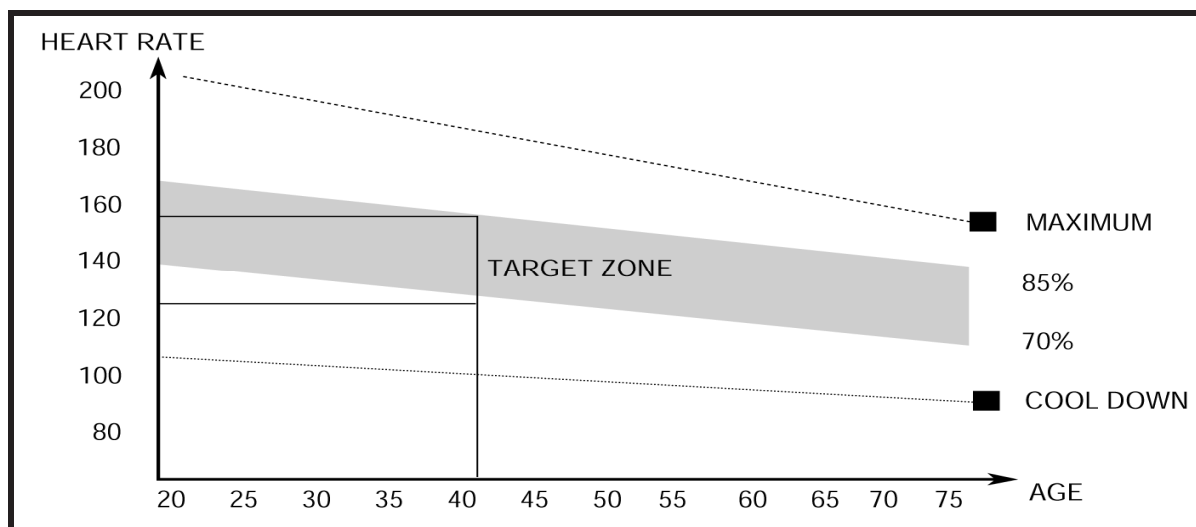


Растяжка икроножных мышц

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.

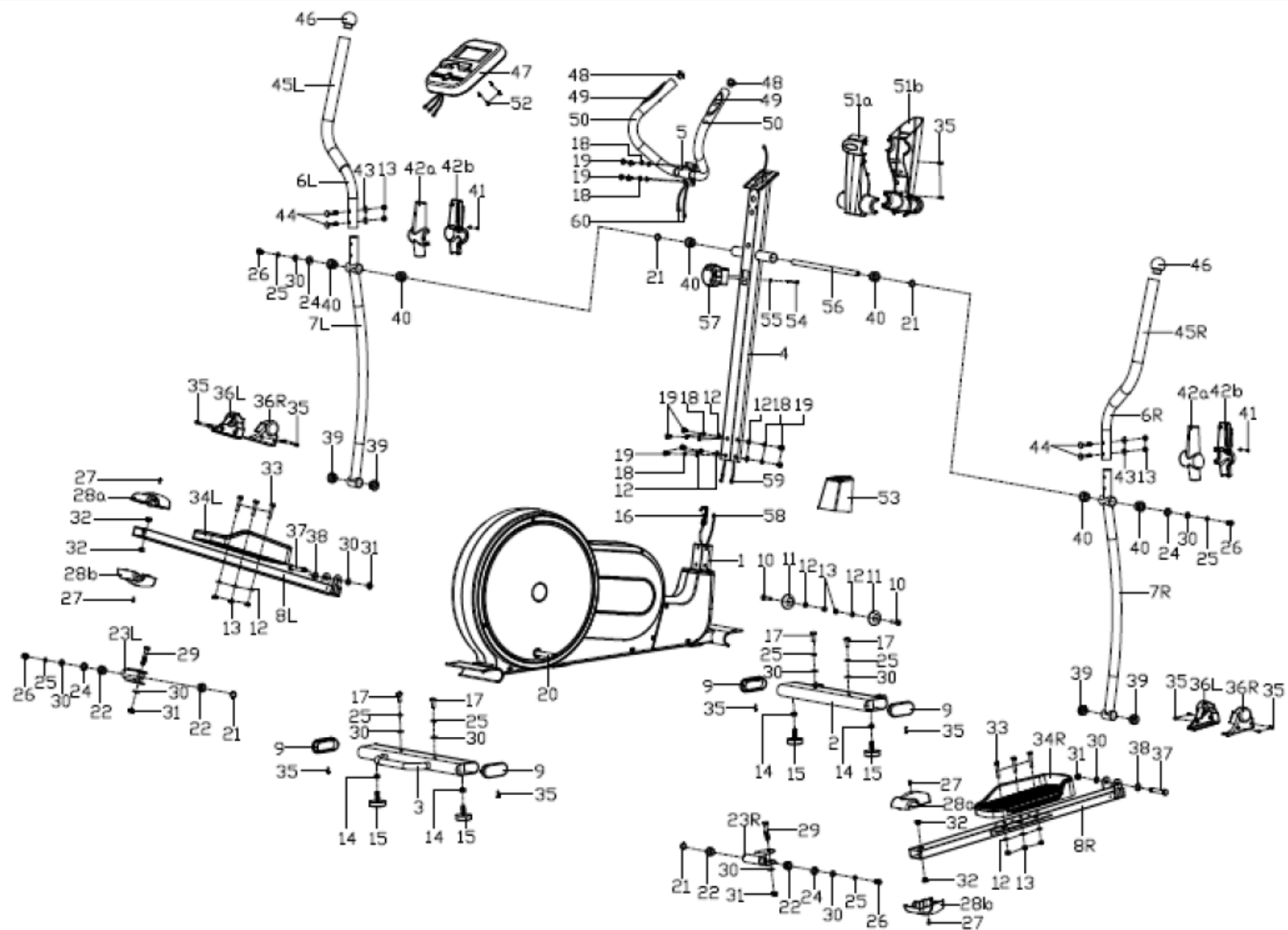
ВНИМАНИЕ!!

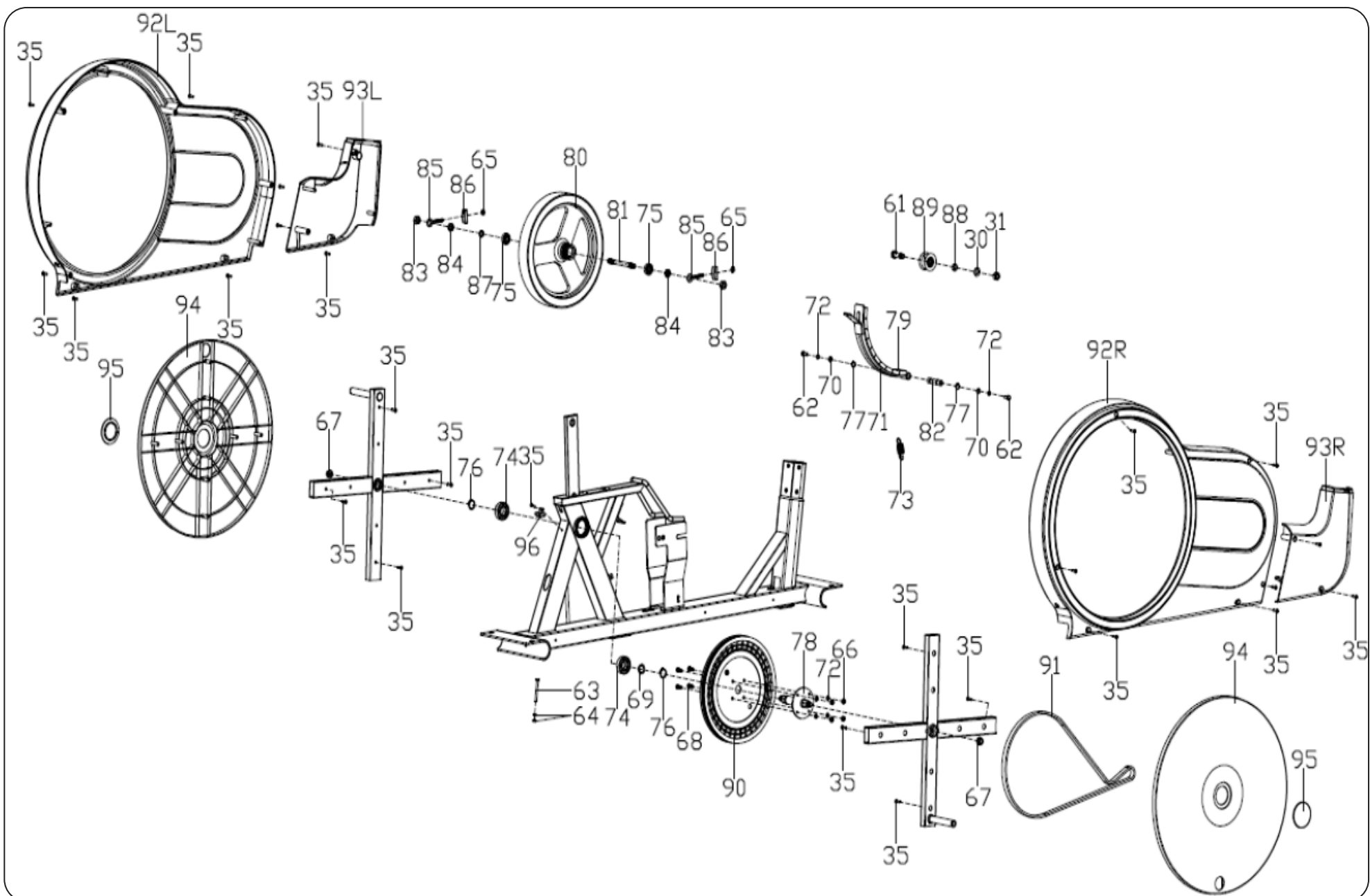
Данные пульса, отображенные на консоли не могут использоваться в качестве медицинских.

ДИАГНОСТИКА И УХОД

1. Регулярно проверяйте плавность работы подвижных элементов тренажера и по необходимости смазывайте их (кроме основной стойки).
2. Регулярно протирайте тренажер. Пластиковые части тренажера можно протирать влажной тканью, металлические – только сухой.
3. Избегайте использования тренажера в местах с повышенной влажностью, это может привести к порче деталей внутри тренажера и неисправностям в его работе.
4. Необходимо заботиться о безопасности тренажера, для этого регулярно проверяйте надежность крепления деталей тренажера. В случае необходимости затягивайте болты крепления тренажера.
5. Уделяйте особое внимание деталям, наиболее склонным к износу: винтам, гайкам, шайбам, подшипниковым соединением.

ВЗРЫВ-СХЕМА





Спецификация:

№	Описание	к-во	№	Описание	к-во
1	Основная рама	1	21	Волнистая шайба Ф17,5хФ24х0,6	4
2	Передняя поперечная опора	1	22	Пластиковая втулка 024X16XФ16.1	4
3	Задняя поперечная опора	1	23L/R	Соединение опоры педали	1
4	Стойка консоли	1	24	D-образная шайба	4
5	Неподвижный поручень	1	25	Пружинная шайба D10	8
6L/R	Верхний поручень	1	26	Винт с шестигранной головкой M10x20	4
7L/R	Нижний поручень	1	27	Винт M5x10	4
8L/R	Опора педали	1	28a/b	Накладка опоры педали	2
9	Заглушка поперечной опоры	4	29	Болт с шестигранной головкой M10x55	2
10	Винт с шестигранной головкой M8x38xL12	2	30	Плоская шайба D10xФ20x2	12
11	Ролик	2	31	Нейлоновая гайка M10	4
12	Плоская шайба D8xФ16x1,5	14	32	Втулка Ф18xФ10x11	4
13	Нейлоновая гайка M8	12	33	Винт с шестигранной головкой M8x45	6
14	Шестигранная гайка M10	4	34L/R	Педаль	1
15	Регулируемая ножка	4	35	Винт ST4.2x18	49
16	Трос натяжения	1	36L/R	Накладка нижнего поручня	2
17	Винт с шестигранной головкой M10x25	4	37	Винт Ф12хM10x80	2
18	Пружинная шайба D8	10	38	Плоская шайба D12xФ24x1,5	2
19	Винт с шестигранной головкой M8x16	10	39	Втулка Ф12хФ32x15	4
20	Крестовина	2	40	Втулка из сплава Ф16хФ31х23	6

Спецификация:

№	Описание	к-во	№	Описание	к-во
41	Винт ST3.5*12	4	61	Болт с шестигранной головкой M10*40	1
42a/b	Накладка верхнего поручня	2	62	Болт с шестигранной головкой M6*15	2
43	Дуговая шайба D8xΦ19x1,5xR30	4	63	Болт с шестигранной головкой M5*60	1
44	Болт с квадратным подголовком M8xL45	4	64	Шестигранная гайка M5	2
45L/R	Поролон верхнего поручня	1	65	Шестигранная гайка M6	2
46	Заглушка верхнего поручня	2	66	Нейлоновая гайка M6	4
47	Консоль	1	67	Фланцевая гайка M10*1,25	2
48	Заглушка неподвижного поручня	2	68	Внутренний шестигранник M6*15	4
49	Датчик пульса	2	69	Волнистая шайба D21	1
50	Поролон неподвижного поручня	2	70	Плоская шайба D6*Φ12*1,5	2
51a/b	Накладка стойки консоли	1/1	71	Магнитная пластина	1
52	Винт M4x10	4	72	Пружинная шайба D6	6
53	Накладка стойки консоли	1	73	Пружина	1
54	Винт M5x55	1	74	Подшипник	2
55	Дуговая шайба D5	1	75	Подшипник	2
56	Ось стойки консоли	1	76	Пружинный шайба D20	2
57	Регулятор нагрузки	1	77	Пружинный шайба D12	2
58	Провод датчика	1	78	Основная ось	1
59	Удлинительный провод	1	79	Магнит	10
60	Провод пульса	2	80	Маховик	1

Спецификация:

№	Описание	К-во
81	Ось маховика	1
82	Ось магнитной пластины	1
83	Шестигранная гайка M10*1	2
84	Гайка M10*1	2
85	Регулировочный болт M6*50	2
86	Скоба регулировки	2
87	Втулка D10*3	1
88	Втулка d10*16*6	1
89	Ролик холостого хода	1
90	Приводной диск	1
91	Приводной ремень	1
92L/R	Основной корпус	1
93L/R	Боковая накладка основной рамы	1
94	Декоративный диск	2
95	Заглушка декоративного диска	2
96	Датчик скорости	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 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

ДЛЯ ЗАМЕТОК

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EAC



clear-fit-sport.ru