

CLE



**CLEAR FIT**

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

CLEAR FIT SPORT

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР  
PROXYLINE  
FRM 200

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.....	11
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ.....	13
КОМПЬЮТЕР .....	14
РАЗМИНКА .....	15
ВЗРЫВ-СХЕМА .....	17
СПЕЦИФИКАЦИЯ .....	19
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.....	22

### ВАЖНО!!

Для обеспечения наибольшей эффективности и безопасности, пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией перед использованием тренажера. Сохраните, пожалуйста, это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

## 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.

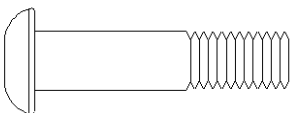
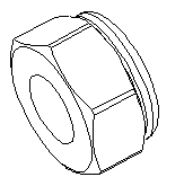

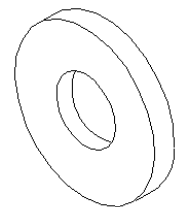
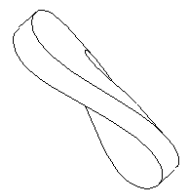

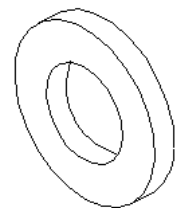
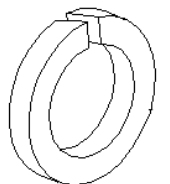
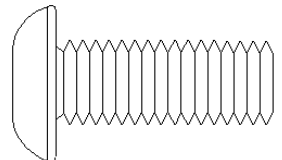
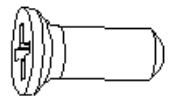
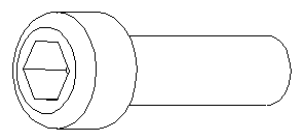
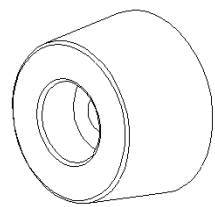
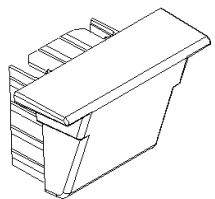

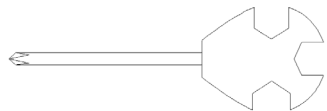
**Обязательно прочитайте инструкцию по технике безопасности перед использованием тренажера!**

- 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 тренажёра незамедлительно обратитесь в сервисный центр. Не пытайтесь отремонтировать тренажер самостоятельно.

### ВНИМАНИЕ!!

При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться у лечащего врача.

# ФУРНИТУРА

4		5		12		13		24	
25		26		27		28		30	
34		35		38		A		B	

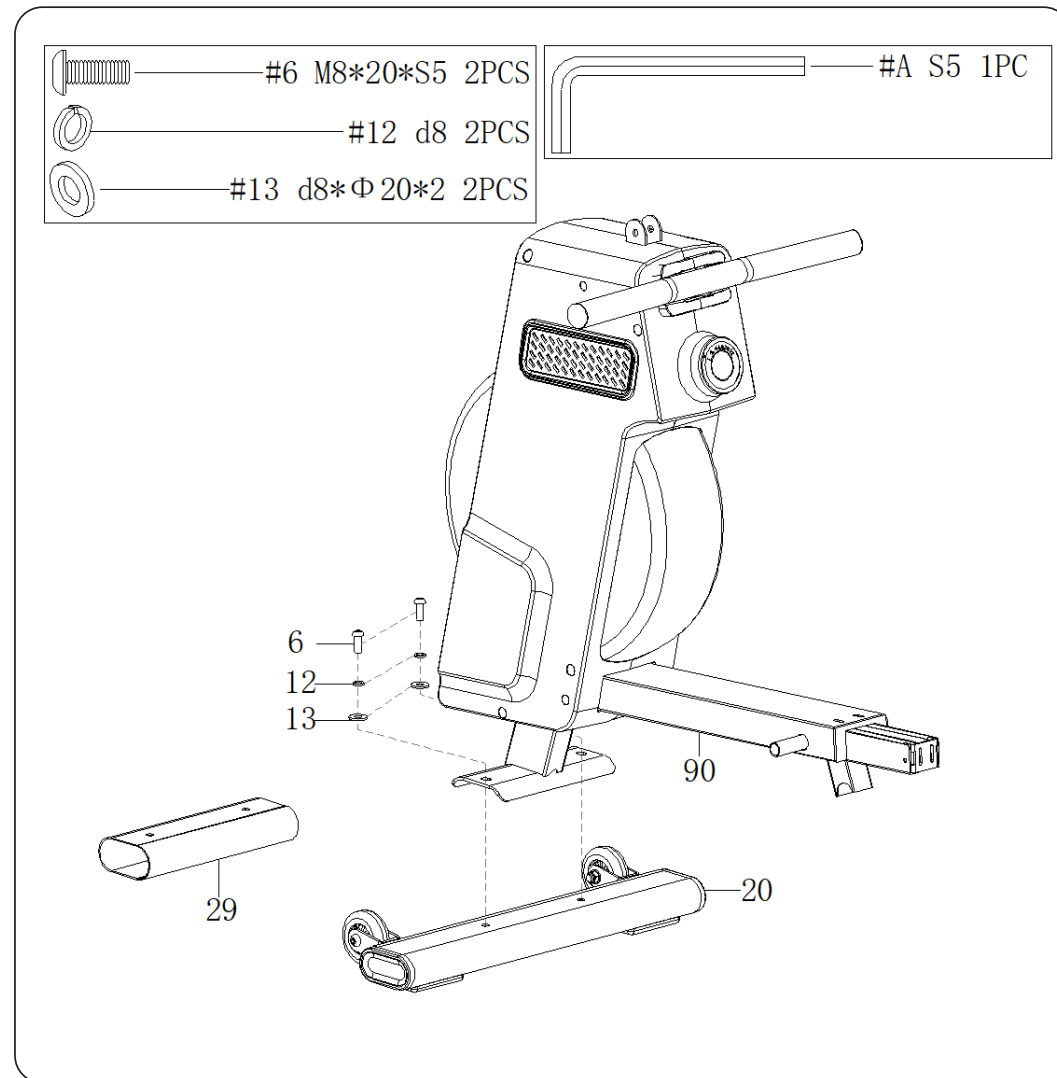
№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
4	Болт	M8*35*18*S5	1	28	Болт	M6*15*S5	4
5	Гайка	M8*H7.5*S13	1	30	Винт	ST4.8*13*φ8	2
12	Пружинная шайба	D8	1	34	Болт	M6*20*S5	2
13	Шайба	d8*φ20*2	1	35	Резиновая прокладка		2
24	Дуговая шайба	d8×Φ20×2×R16	1	38	Заглушка направляющей		
25	Болт	M8*40*15*S5	1	A	Шестигранный ключ	S5	2
26	Шайба	d6×Φ16×1.5	4	B	Ключ с отверткой	S13-S14	1
27	Шайба	d6	4				

## СБОРКА

### Шаг 1:

1. Снимите с основной рамы транспортировочную трубку (29), болты (6), пружинные шайбы (12) и шайбы (13).

2. Затем прикрепите переднюю опору (20) к основной раме (90) с помощью болтов (6), пружинных шайб (12) и шайб (13). Затяните и закрепите шестигранным ключом (А).



### ПРИМЕЧАНИЕ

Для сборки гребного тренажера требуется помощь двух человек.

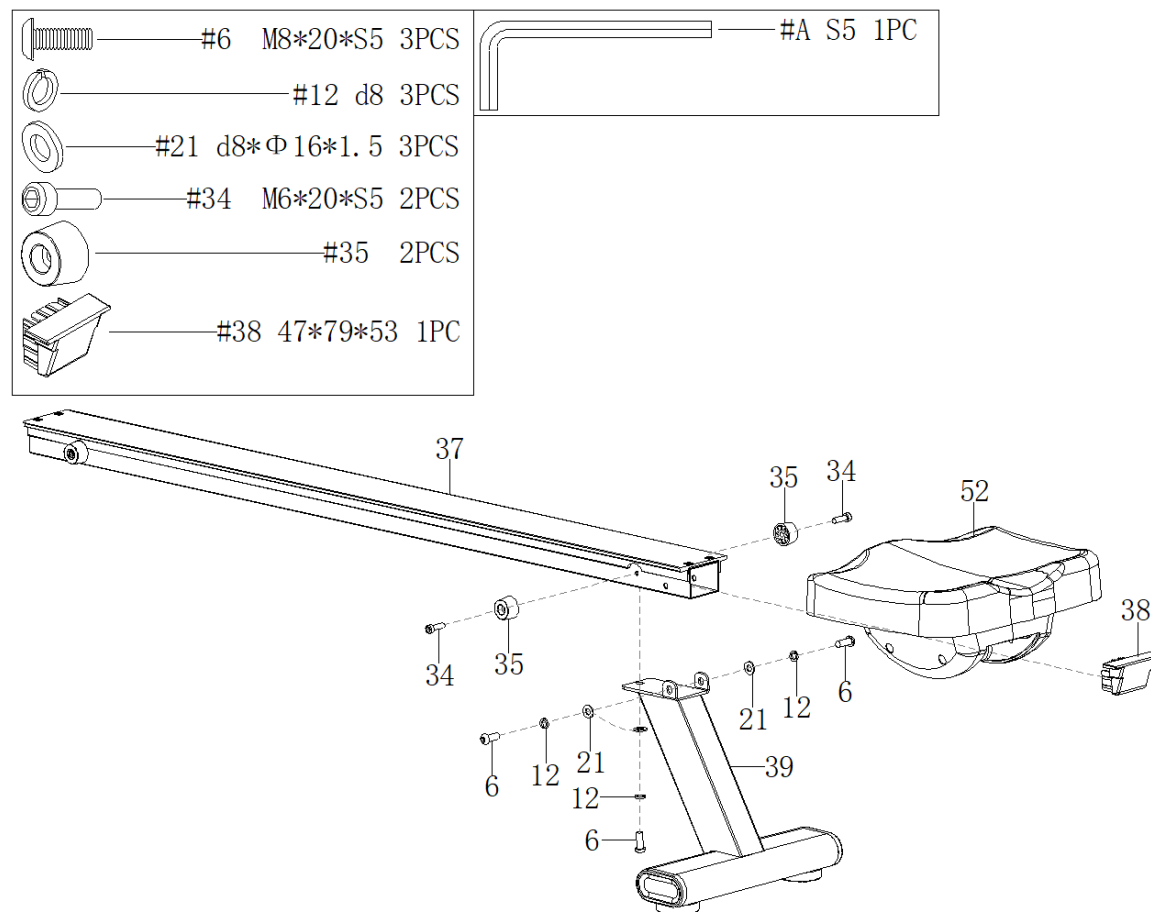
## Шаг 2:

1. Открутите болты (6), пружинные шайбы (12) и шайбы (21) от направляющей (37) с помощью шестигранного ключа (А).

2. Наденьте сиденье (52) на направляющую (37), затем закрепите резиновую прокладку (35) на направляющей (37) с помощью болтов (34) и шестигранного ключа (А).

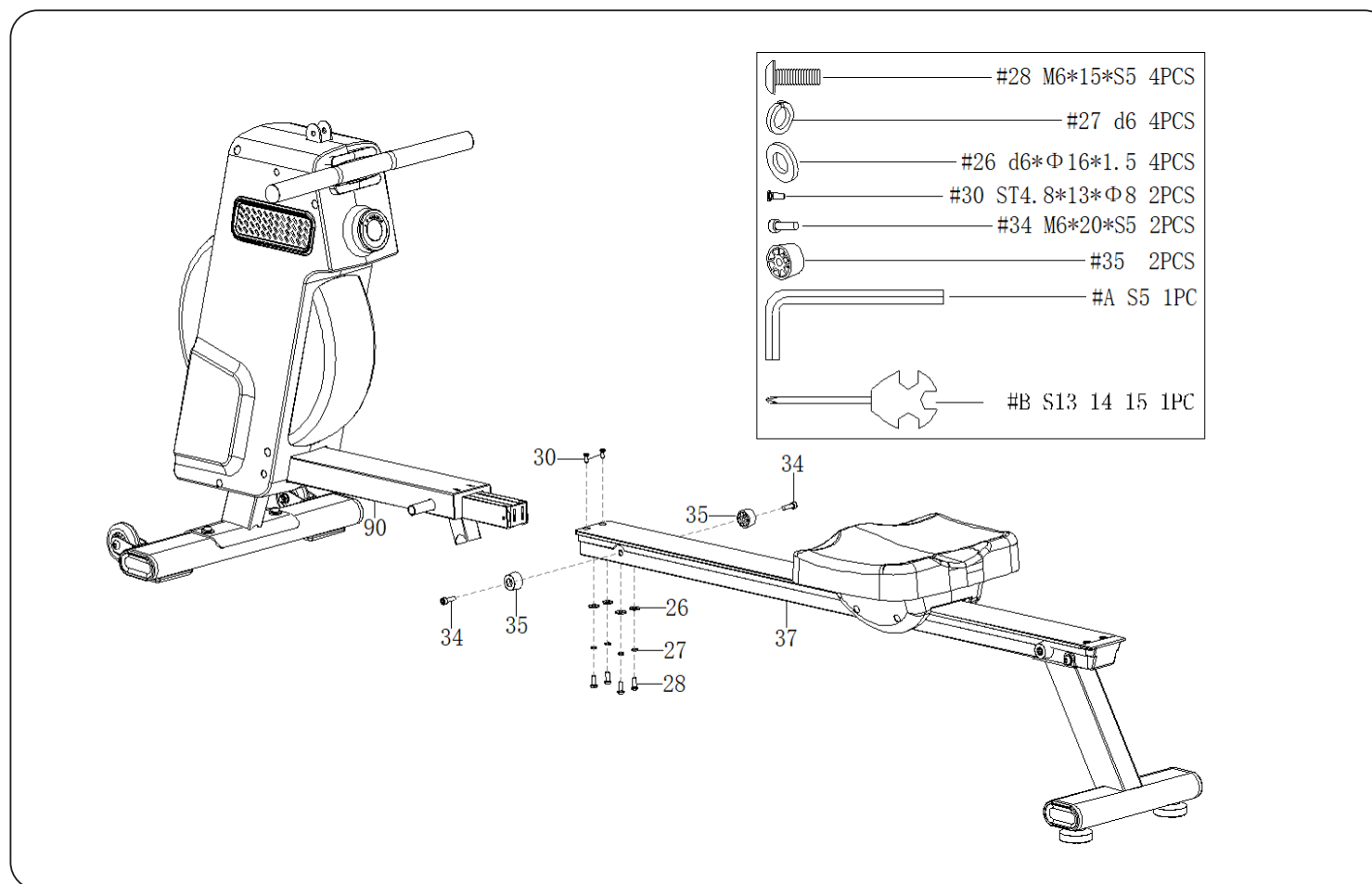
3. Вставьте заглушку направляющей (38) в направляющую (37).

4. Прикрепите заднюю опору (39) к направляющей (37) с помощью болтов (6), пружинных шайб (12) и шайб (21). Затяните и закрепите шестигранным ключом (А).



### Шаг 3:

1. Снимите шайбы (26), болты (28), шайбы (26), пружинные шайбы (27).
2. Вставьте направляющую (37) в основную раму (90), затем закрепите направляющую (37) в основной раме (90) с помощью болтов (28), шайб (26), пружинных шайб (27).
3. Закрепите резиновые прокладки (35) с помощью шестигранного ключа (A) и винтов (34).
4. Закрепите винты (30) на направляющей (37) с помощью гаечного ключа (B).

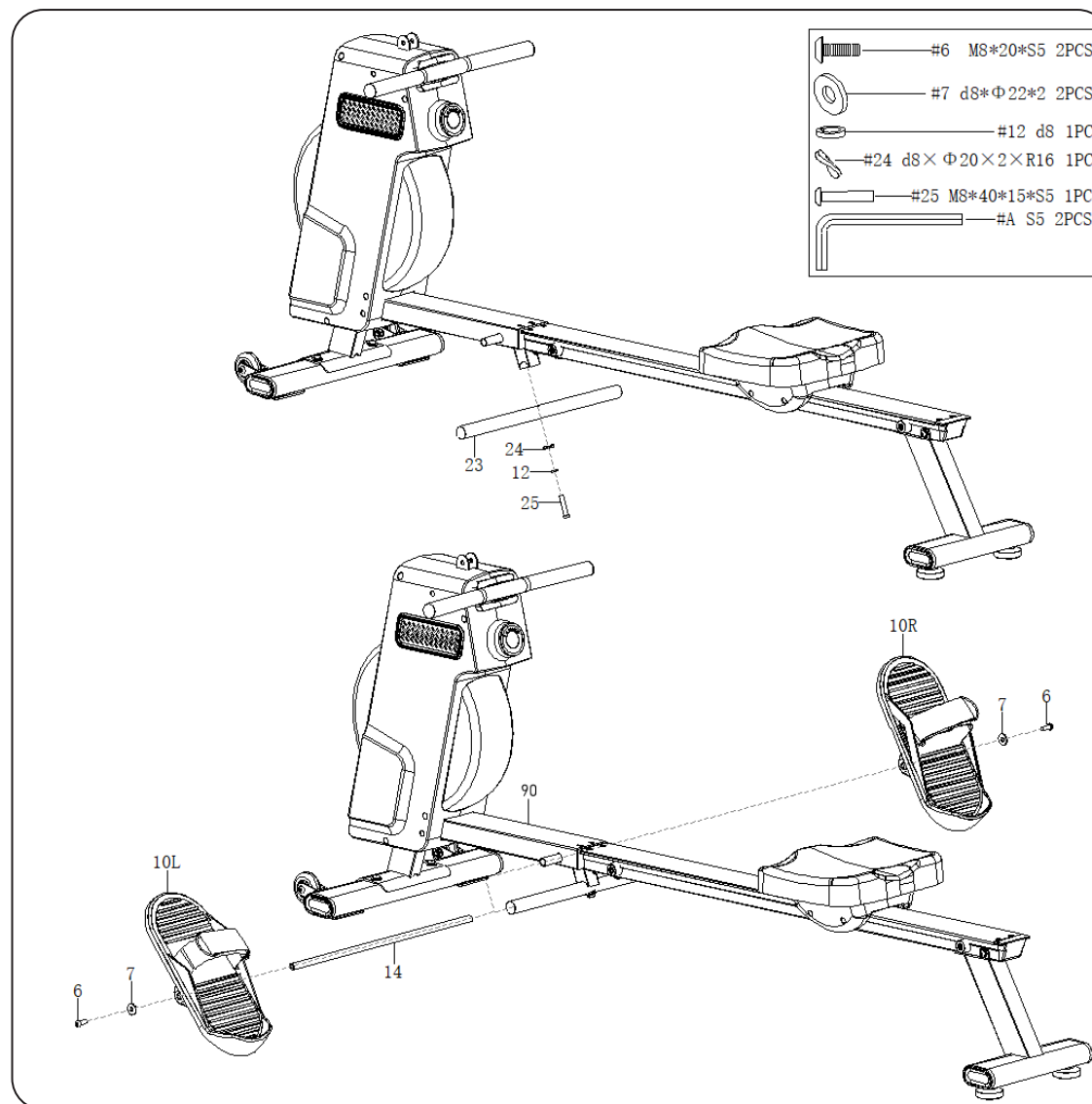




#### Шаг 4:

1. Прикрепите трубку педали (23) к основной раме (90) с помощью болтов (25), пружинных шайб (12) и дуговых шайб (24). Затяните и закрепите шестигранным ключом (А).

2. Снимите болты (6), шайбы (7) с трубки педали (14) с помощью шестигранного ключа (А). Вставьте трубку педали (14) в основную раму (90). Наденьте педали (10L/R) на трубку педали (14) и закрепите болтами (6) и шайбами (7). Затяните и закрепите шестигранным ключом (А).



#### ВНИМАНИЕ!

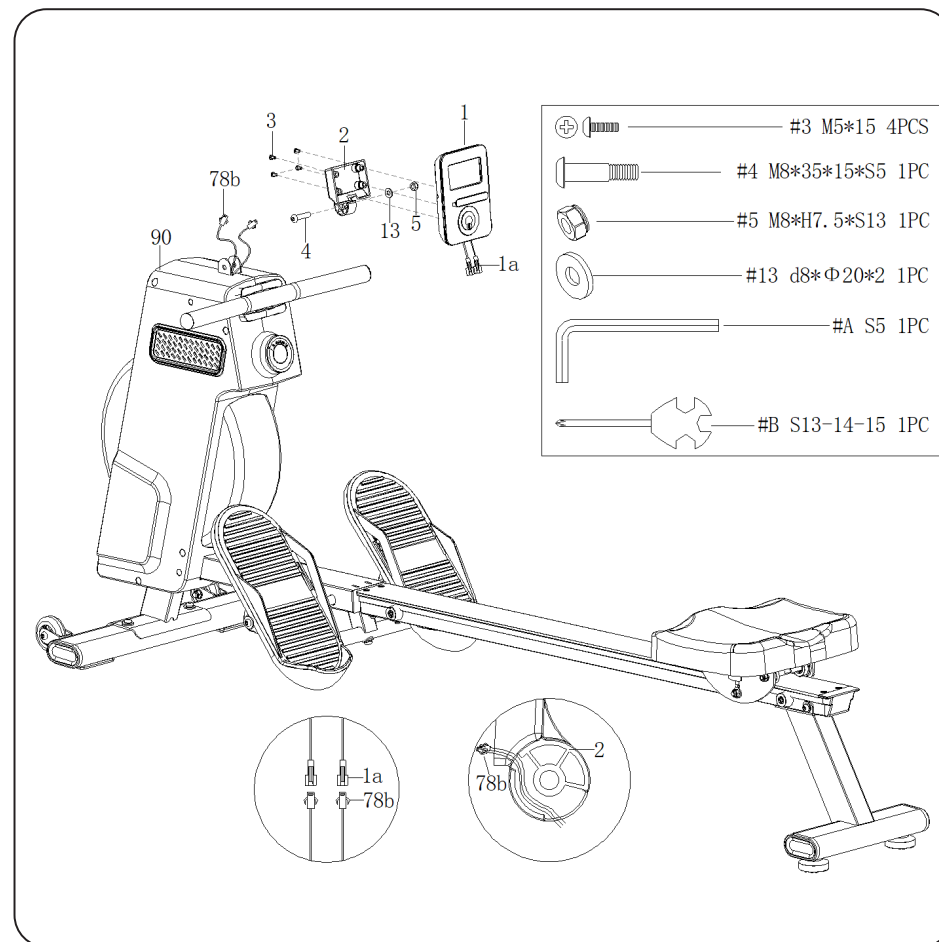
Перед началом использования необходимо протянуть и смазать соединительные узлы и крепежные элементы соединительных узлов оборудования (в том числе элементы, находящиеся под декоративными накладками, за исключением корпуса оборудования). Это обеспечит эффективную и продолжительную работу оборудования.

### Шаг 5:

1. Хорошо соедините провод консоли (1a) и провод датчика (78b).

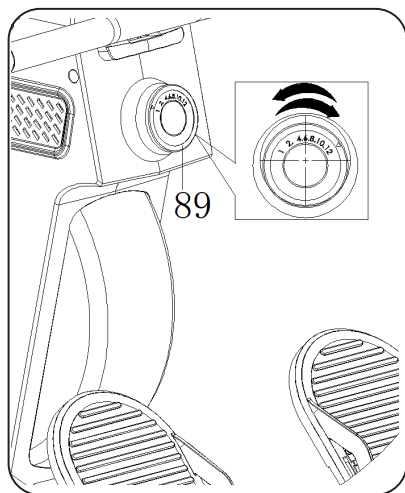
2. Открутите винты (3) консоли (1) с помощью гаечного ключа (B), затем прикрепите консоль (1) к держателю консоли (20) с помощью винтов (3) и гаечного ключа (B).

3. Закрепите держатель консоли (2) на основной раме (90) с помощью болта (4), нейлоновой гайки (5), шайбы (13), шестигранного ключа (A) и гаечного ключа (B).



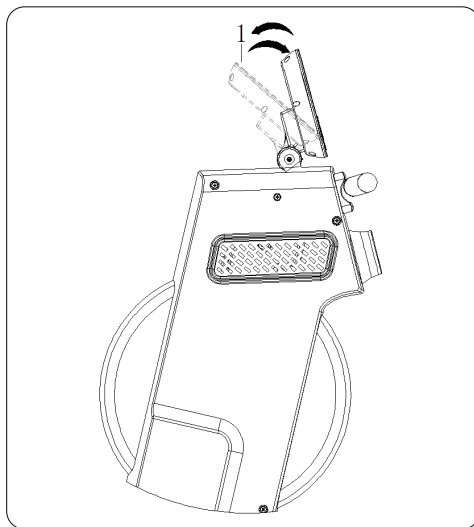
## РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКЕ

### 1. РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ



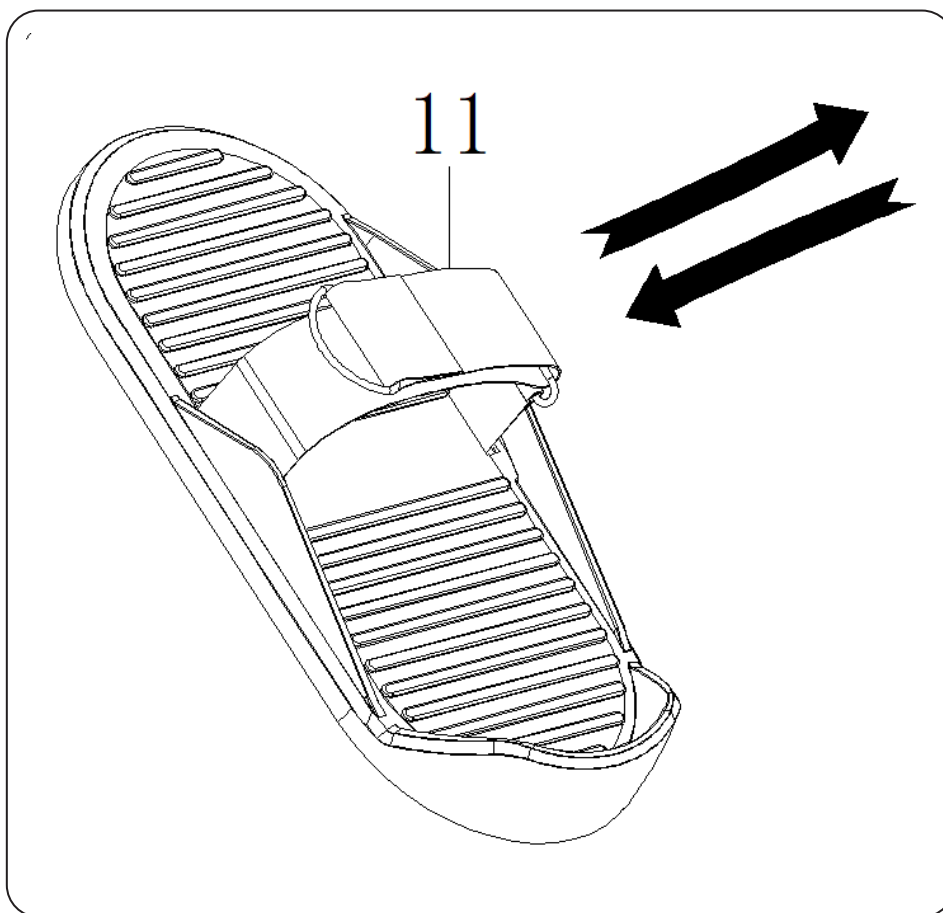
Поверните ручку регулировки (89) по часовой стрелке, чтобы увеличить уровень нагрузки, поверните ручку регулировки против часовой стрелки, чтобы уменьшить уровень нагрузки. Уровень 1 — самый низкий, уровень 12 — самый высокий.

### 2. РЕГУЛИРОВКА УГЛА КОНСОЛИ



Для обеспечения комфортной тренировки, можно отрегулировать угол наклона консоли. Для этого поднимите или опустите консоль.

### 3. ФИКСАЦИЯ ПЕДАЛИ



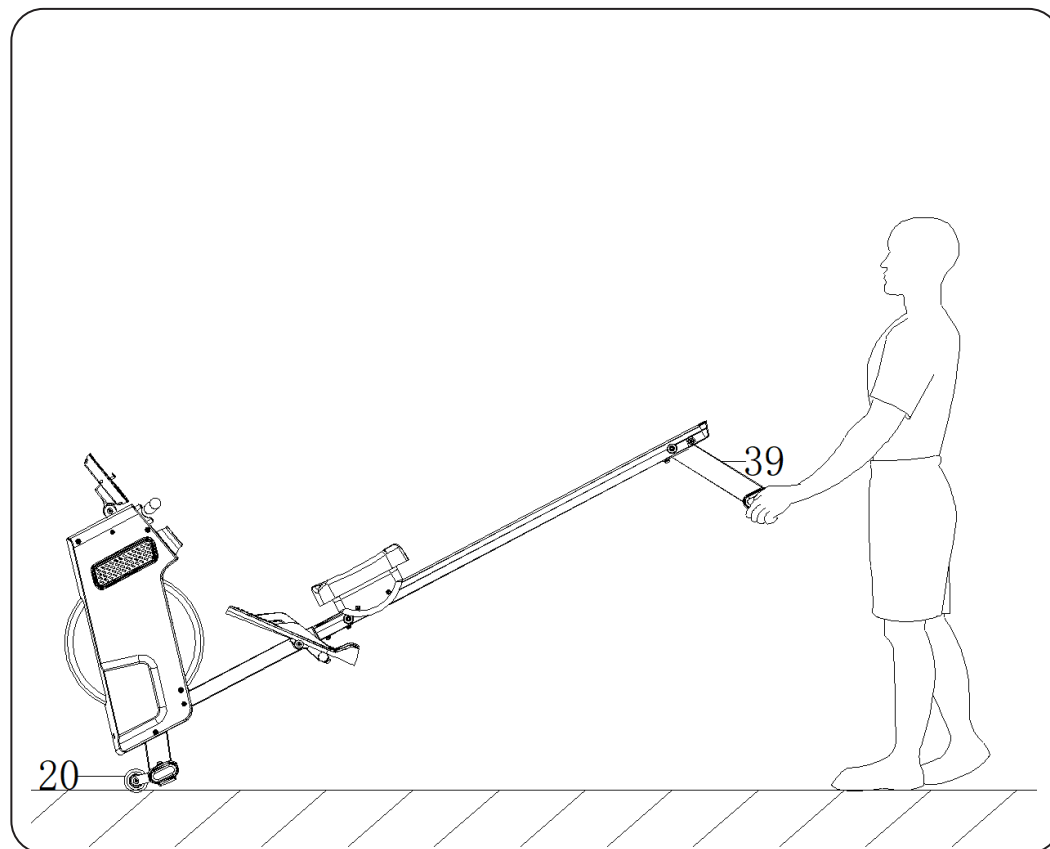
Ремень педали (11) настраивается индивидуально под размер ноги пользователя.

Чтобы отрегулировать ремешок педали (11), снимите конец ремешка на липучке со стороны сетки, потянув его вверх, затем влево.

После снятия вы можете увеличить размер ремешка педали (11), потянув за сетку вверх и вправо.

Чтобы затянуть, потяните конец ремня на липучке вверх, затем вправо и вниз, чтобы закрепить его на сетчатой стороне ремня

## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ



Чтобы переместить тренажер, поднимите заднюю опору (39) до тех пор, пока транспортировочные колеса (20) на передней опоре не коснутся земли. Благодаря транспортировочным колесам (20) на земле вы можете легко перевезти оборудование в нужное место.

### ПРИМЕЧАНИЕ

При транспортировке тренажера, придерживайте сиденье руками. Во время тренировки не касайтесь трека.

## КОМПЬЮТЕР

### Клавиши

**1. «РЕЖИМ»** – для выбора одной из функций. При удержании в течении 3 секунд настройки времени, расстояния и калорий сбросятся.

### Функции

Нажимайте кнопку «РЕЖИМ» для переключения следующих функций:

**1. SCAN (сканирование):** Консоль будет переключаться между следующими показателями: время, калории, скорость, расстояние и общий счет. Каждый показатель будет отображаться 6 секунд.

**2. TIME (время):** Подсчитывается общее время тренировки от начала до конца.

**3. COUNT (количество гребков):** Отображается количество гребков.

**4. DISTANCE (дистанция):** Подсчитывается дистанция тренировки от начала до конца.

**5. TCNT (общий счет):** Подсчитывается общее количество гребков после установки батареи.

**6. CALORIES (калории):** Подсчитываются калории тренировки от начала до конца.



### ВНИМАНИЕ!

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

## 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

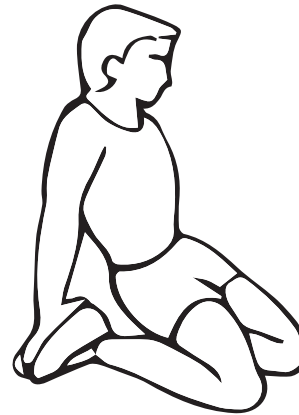
Разминка улучшает ток крови и разогревает мышцы, тем самым готовя Вас к более серьезным нагрузкам. Она также сокращает шансы получить травмы. Мы предлагаем Вам несколько упражнений на растяжку (см. изображения). Находитесь в каждом положении приблизительно 30 секунд. Не растягивайте мышцы насильно: как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



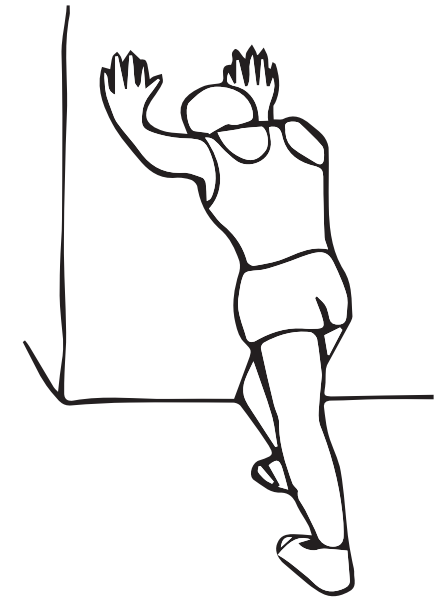
Наклоны в сторону



Наклоны вперед



Растяжка передних мышц бедра

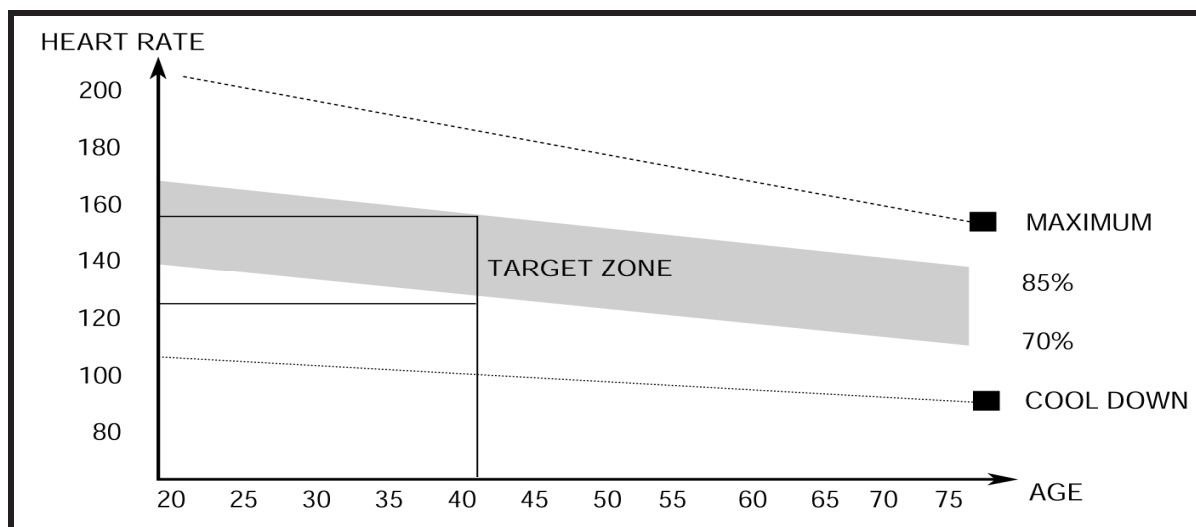


Растяжка икроножных мышц

## 2. Упражнения

На этой стадии тренировки Вам необходимо прикладывать усилия. При регулярном использовании тренажера мышцы Ваших ног будут более эластичными. Работайте в свою силу, 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 (заминка)

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

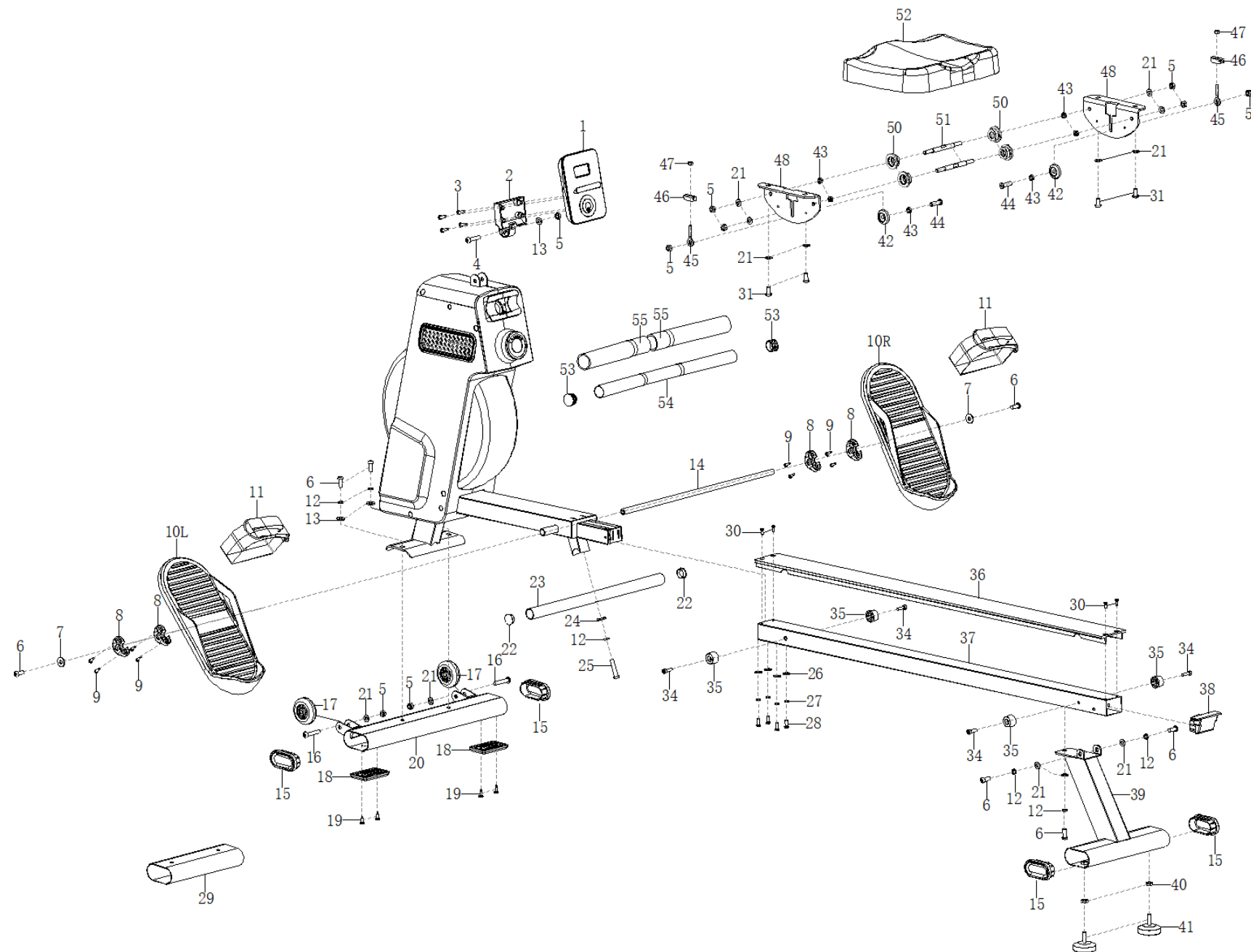
Для поддержания мышечного тонуса Вам необходимо заниматься с высоким уровнем нагрузки. Это позволит увеличить нагрузку на ноги и придаст тренировке дополнительную интенсивность, в следствие этого Вы не сможете заниматься так долго, как Вам хотелось бы. Если Вы хотите улучшить Ваше физическое состояние, 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.

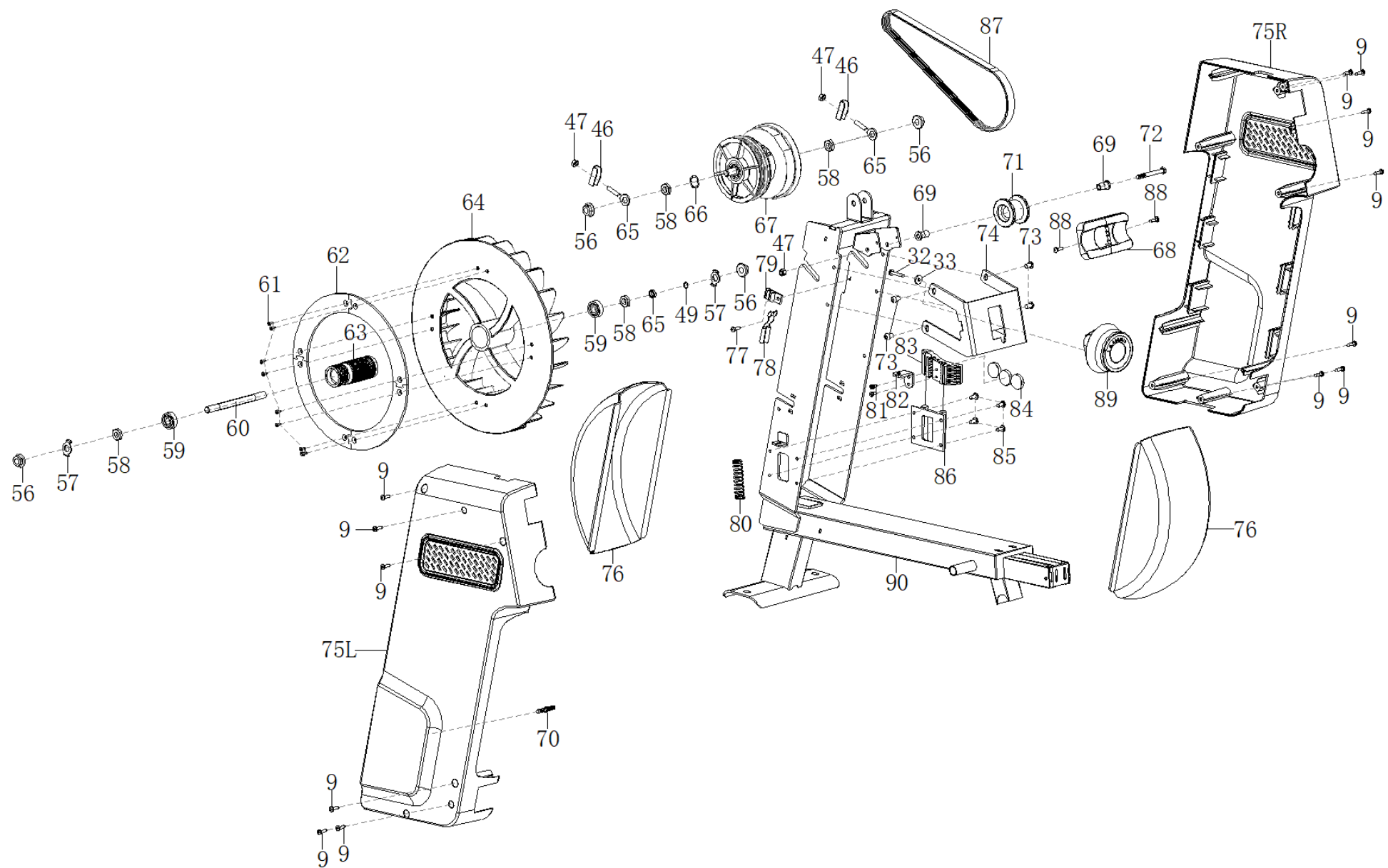
### Снижение веса

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.



# ВЗРЫВ-СХЕМА





**Спецификация:**

№	Описание	к-во	№	Описание	к-во
1	Консоль	1	21	Шайба d8*ф16*1,5	13
2	Держатель консоли	1	22	Заглушка	2
3	Болт М5*15	4	23	Педальная трубка 2	1
4	Болт М8*35*15*S5	1	24	Дуговая шайба d8×Φ20×2×R16	1
5	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	9	25	Болт М8*40*15*S5	1
6	Болт М8*20*S5	7	26	Шайба d6×Φ16×1,5	4
7	Шайба d8*ф22*2	2	27	Шайба пружинная d6	4
8	Держатель педали	4	28	Болт М6*15*S5	4
9	Винт ST4.2*ф16*ф8	21	29	Транспортировочная трубка	1
10L/R	Педаль	2	30	Винт ST4.8*13*ф8	4
11	Ремешок педали	2	31	Болт М8*20*S6	4
12	Шайба пружинная D8	6	32	Болт М5*25	1
13	Шайба d8*ф20*2	3	33	Шайба d5*Φ14*2	1
14	Педальная трубка	1	34	Болт М6*20*S5	4
15	Заглушка	4	35	Резиновая прокладка	4
16	Болт М8*42*15*S5	2	36	Алюминиевая направляющая	1
17	Транспортировочное колесо	2	37	Раздвижная направляющая	1
18	Нескользящая подкладка	2	38	Крышка рельса	1
19	Винт ST4.2*ф16*ф10,5	4	39	Задняя поперечная опора	1
20	Передняя поперечная опора	1	40	Гайка М8*Н5.5*S13	2

№	Описание	к-во	№	Описание	к-во
41	Регулируемая ножка	2	61	Винт ST4.2*13*Ф8	8
42	Ролик ф34	2	62	Алюминиевая пластина	4
43	Проставка Ф12,5*Ф8,2*4,5	6	63	Втулка Ф35*83,5*ф26-8PJ	1
44	Болт М8*28*10*S5	2	64	Колесо вентилятора	1
45	Болт М6*40*ф10*2,5	4	65	Проставка Ф10,2*Ф15*10	1
46	Регулируемое U-образное сиденье	4	66	Шайба волнистая d10*ф15*0,3	1
47	Нейлоновая гайка М6*Н6*S10	5	67	Сетчатое ременное колесо	1
48	Пластина сиденья	2	68	Держатель руля	1
49	Волновая шайба10*ф13,5*0,3	1	69	Проставка	2
50	Ролик ф36	4	70	Разъем	1
51	Вал сиденья Ф10*118	2	71	Шкив	1
52	Сиденье	1	72	Болт М6*55*15*S10	1
53	Круглая торцевая крышка	2	73	Болт М6*10*S5	4
54	Руль	1	74	Держатель ручки натяжения	1
55	Пенопластовая ручка	2	75 L/R	Корпус	2
56	Гайка М10*1*Н8*S15	4	76	Крышка колеса вентилятора	2
57	Фиксированная пластина	2	77	Болт М4*8*Ф8	1
58	Гайка М10*1*Н5*S17	4	78	Датчик	2
59	Подшипник 6000	2	79	Держатель датчика	1
60	Вал маховика ф10*135*М10*1,0*20	1	80	Пружина Ф1.2*Ф15*48*Н9	1

№	Описание	К-во
81	Винт ST4.2*13*ф8	2
82	Держатель проволоки	1
83	Магнитная пластина	1
84	Круглый магнит ф24*5	3
85	Болт М5*10*ф10	4
86	Магнитная пластина	1
87	Ремень	1
88	Болт М4*6*ф7	2
89	Ручка натяжения	1
90	Основная рама	1
А	Шестигранный ключ S5	2
В	Ключ с отверткой S13-S14	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 – 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 и правил Продавца 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 хранению, 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





# EAC



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