

CLE



CLEAR FIT

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

CLEAR FIT SPORT

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР
TECHLINE
RD 38

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
ФУРНИТУРА.....	5
СБОРКА.....	6
РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКЕ.....	12
ОБЗОР КОНСОЛИ.....	13
РАЗМИНКА.....	16
ДИАГНОСТИКА И УХОД	18
ВЗРЫВ-СХЕМА	19
ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ.....	21
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.

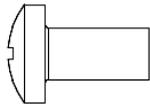
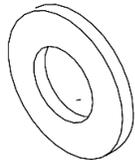
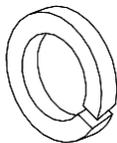
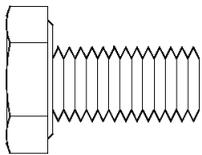
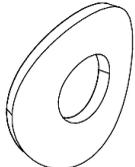
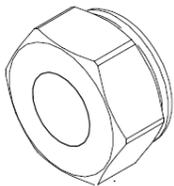
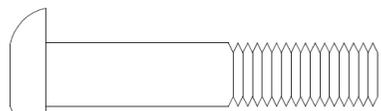
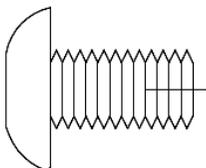
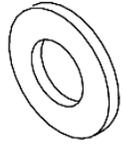
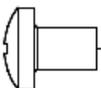
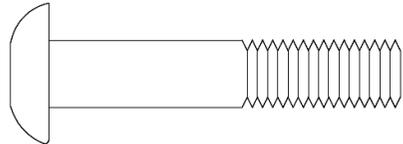
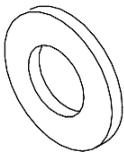
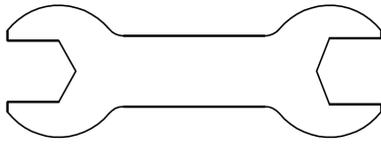
Обязательно прочитайте инструкцию по технике безопасности перед использованием тренажера!

- 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

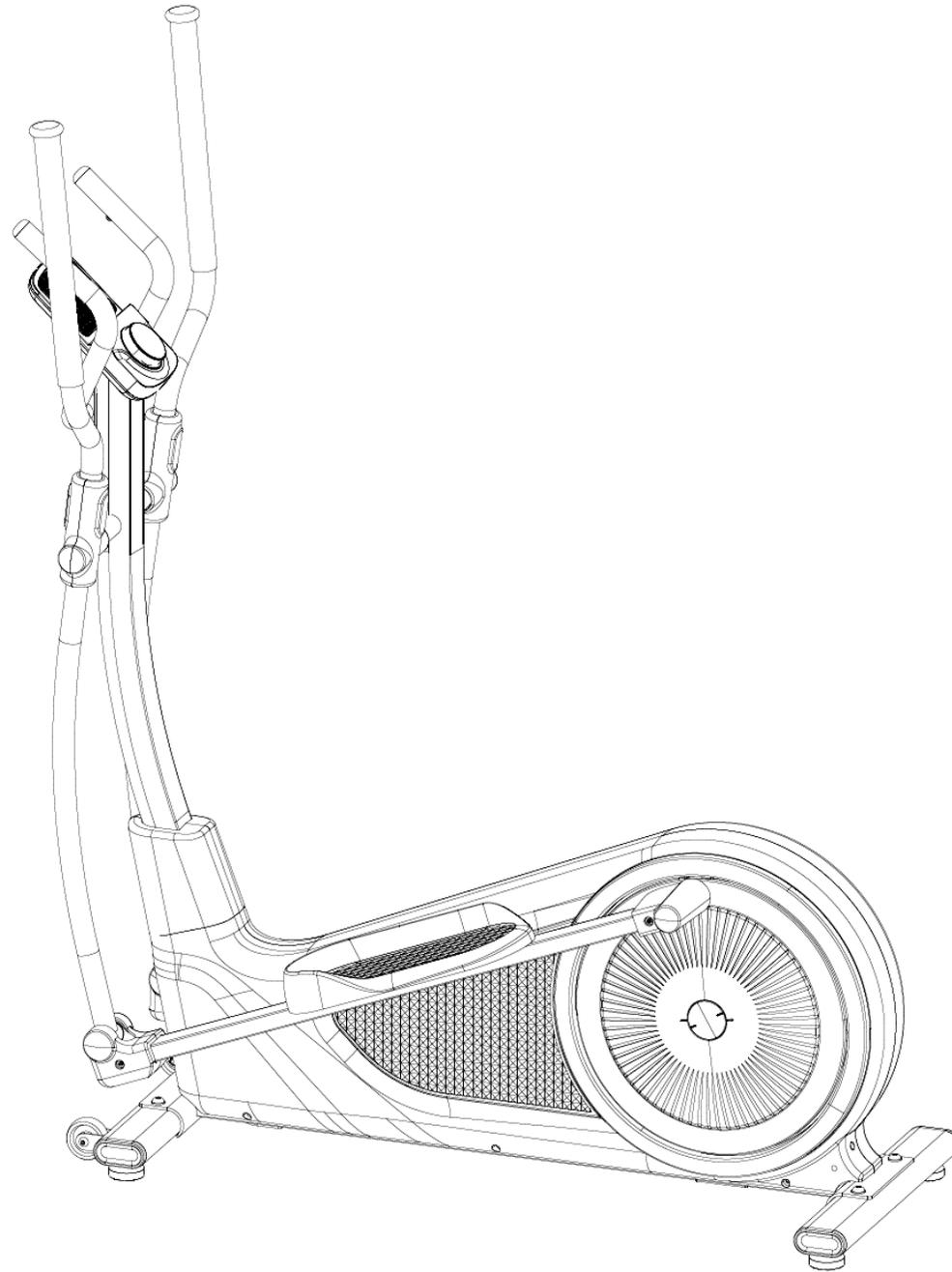
 2	 10	 11	 12
 13	 15	 26	 27
 28	 29	 41	 49
 81	 A	 B	 C

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
2	Болт М5*15	4	28	Болт М10*20*S6	4
10	Шайба d8*φ20*2	4	29	Шайба d8*φ16*1.5	6
11	Пружинная шайба d8	10	41	Болт М4*8	6
12	Болт М8*20*S13	8	49	Болт М8*35*15*S13	2
13	Дуговая шайба d8*φ20*2*R30	2	81	Шайба d10*φ20*2	4
15	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	8	А	Шестигранный ключ S5	1
26	Дуговая шайба d8*φ20*2*R16	4	В	Ключ S13	1
27	Болт М8*40*15*S5	4	С	Шестигранный ключ S6	1

ВНИМАНИЕ!!

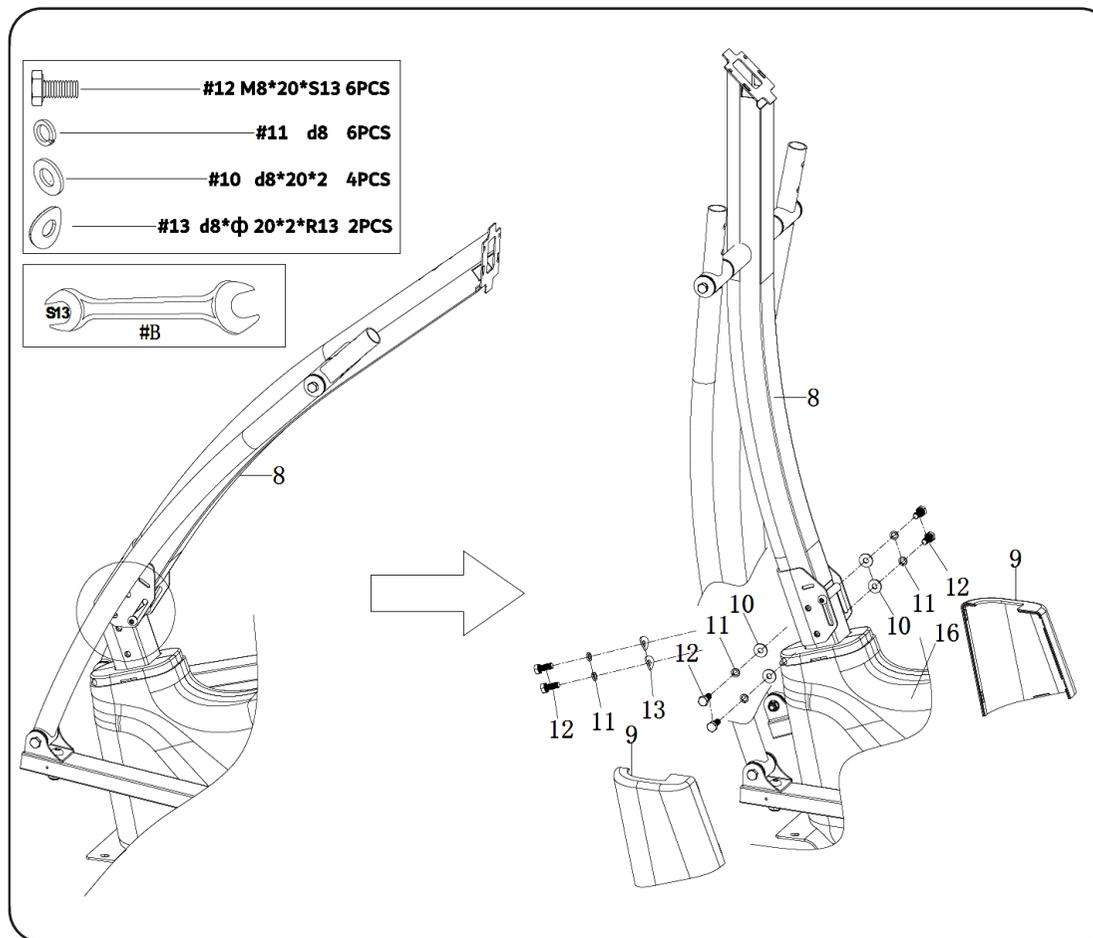
Часть крепежа может быть уже установлена в местах крепления, для удобства сборки.

СБОРКА



Шаг 1:

1. Вставьте стойку консоли (8) в основную раму (16).
2. Закрепите стойку консоли (8) на основной раме (16) с помощью болтов (12), пружинных шайб (11), шайб (10), дуговых шайб (13) и гаечного ключа (B).

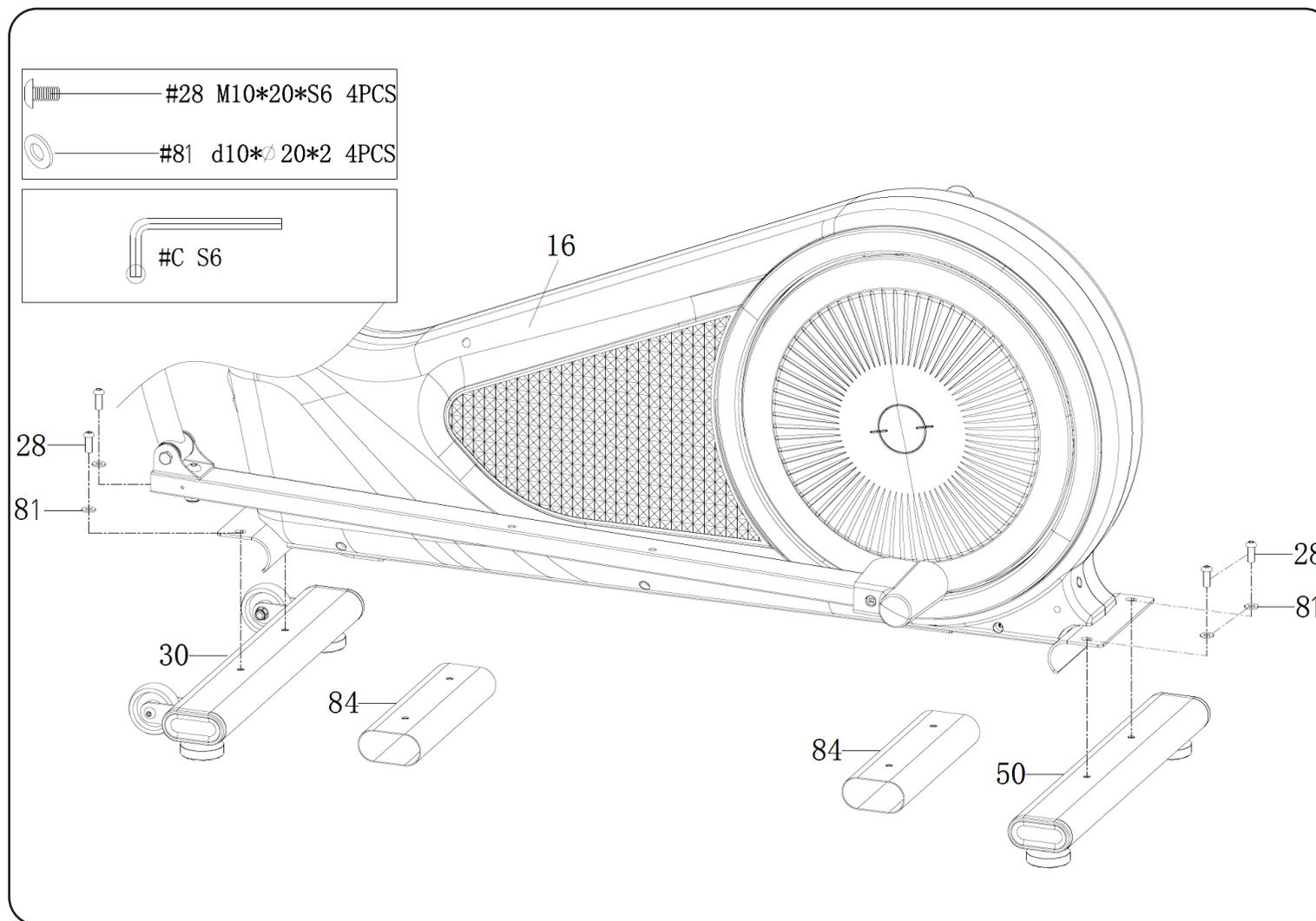


ВНИМАНИЕ!!

Во время сборки не допускайте пережатия провода элементами конструкции тренажера.

Шаг 2:

1. Снимите болты (28), шайбы (81) и упаковочную трубку (84) с основной рамы (16) с помощью гаечного ключа (A).
2. Закрепите переднюю поперечную опору (33) и заднюю поперечную опору (50) на основной раме (16) с помощью болтов (28), шайб (81) и гаечного ключа (A).

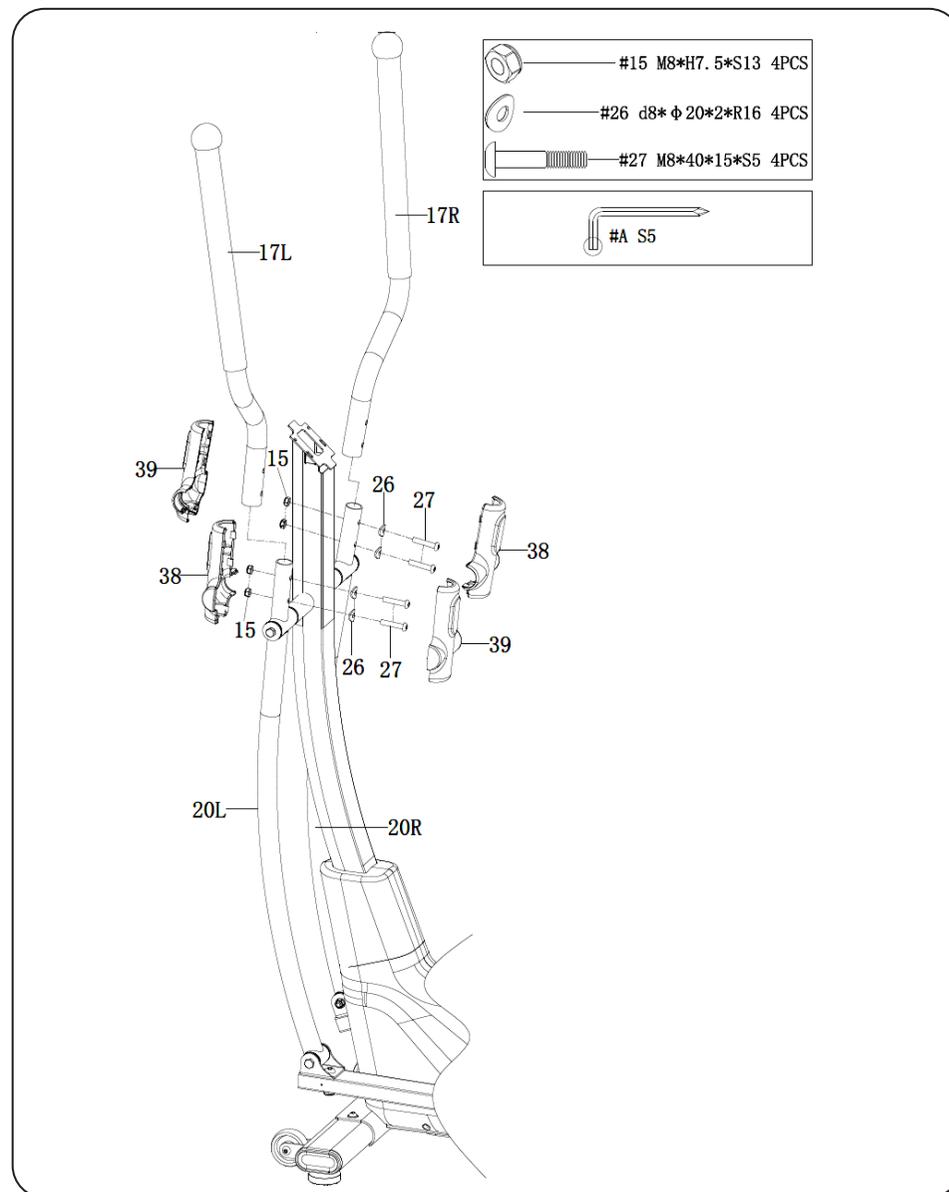


Шаг 3:

1. Вставьте верхний поручень (17L/R) в нижний поручень (20L/R).

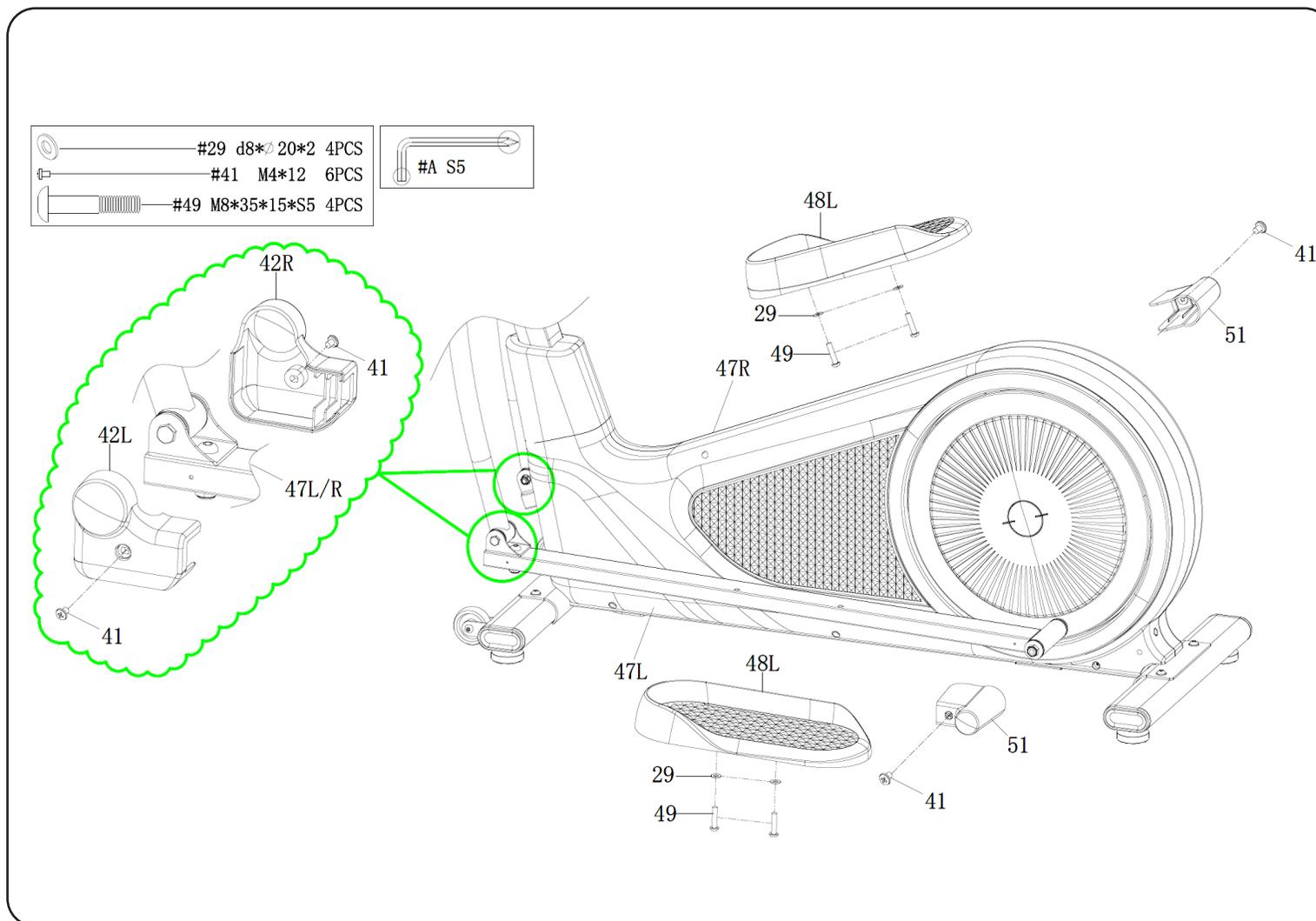
2. Закрепите верхний поручень (17L/R) на нижнем поручне (20L/R) с помощью болтов (27), дуговых шайб (26), нейлоновой гайки (15) и гаечного ключа (A).

3. Установите переднюю накладку поручня (38) и заднюю накладку поручня (39).



Шаг 4:

1. Снимите болты (41) с рычага педали (47L/R) с помощью гаечного ключа(A).
2. Закрепите накладку (42L/R) на рычаге педали (47L/R) с помощью болтов (41) и гаечного ключа (A).
3. Закрепите накладку (51) на рычаге педали (47L/R) с помощью болтов (41) и гаечного ключа (A).
4. Закрепите педаль (48L/R) на рычаге педали (47L/R) с помощью болтов (49), шайб (29) и гаечного ключа (A).



ВНИМАНИЕ!!

Убедитесь, что все болты и гайки надежно затянуты

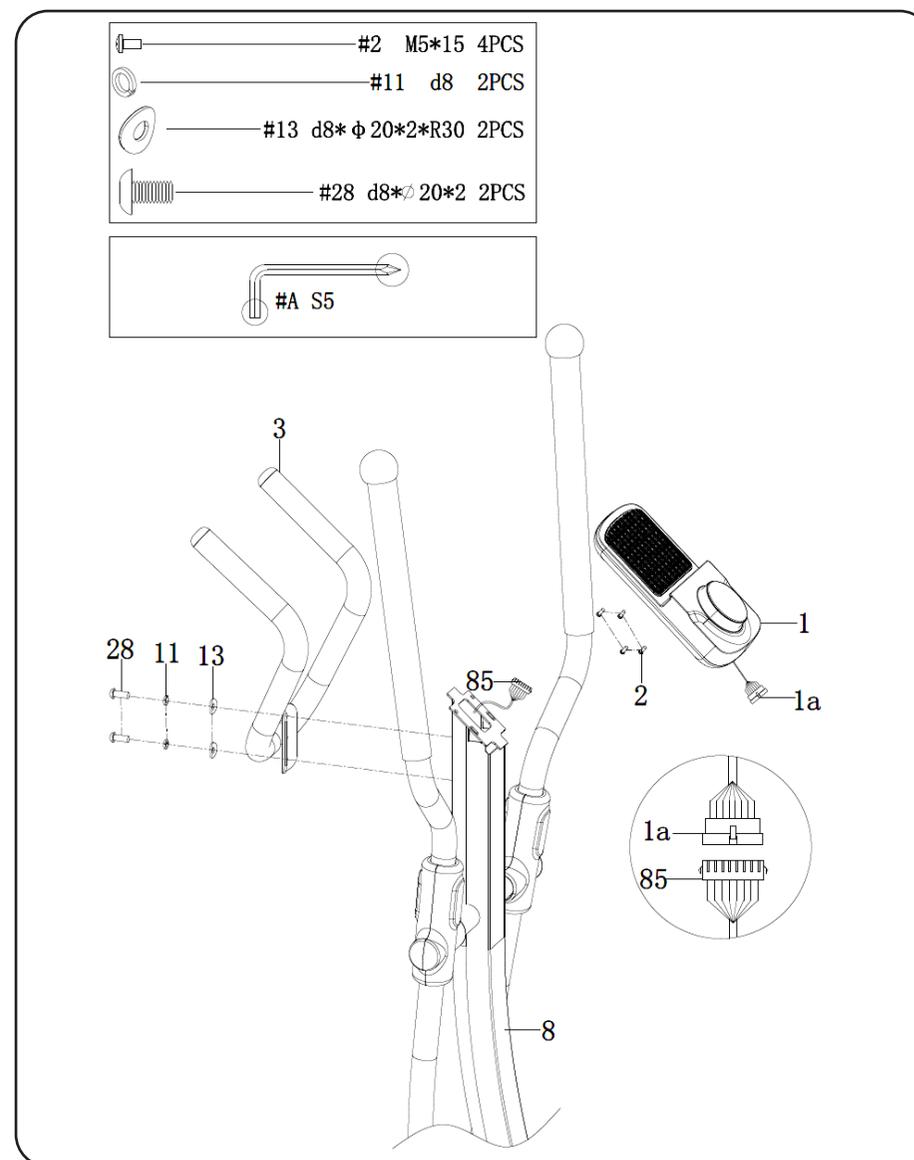
Шаг 5:

1. Закрепите неподвижный поручень (3) на стойке (8) с помощью болтов (28), пружинной шайбы (11), дугообразных шайб (13) и гаечного ключа (А).

2. Подсоедините провод компьютера (1а) к магистральному проводу 1(85).

3. Снимите болты (2) с консоли (1) с помощью гаечного ключа (В).

4. Закрепите консоль (1) на стойке поручня (8) с помощью болтов (2) и гаечного ключа (В).

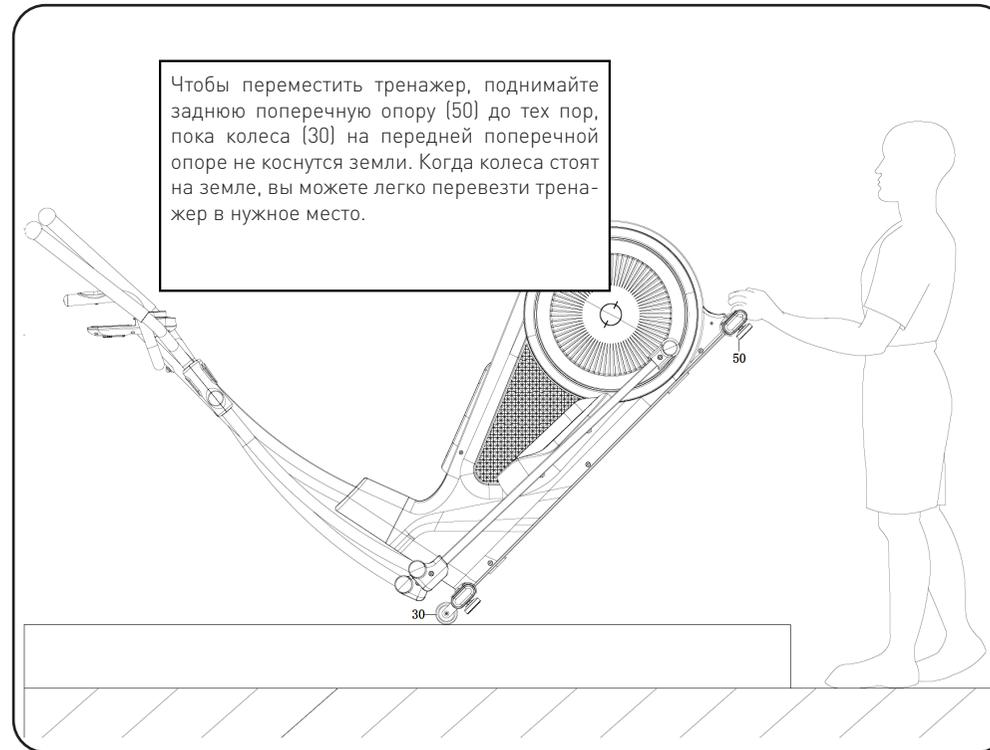


ВНИМАНИЕ!

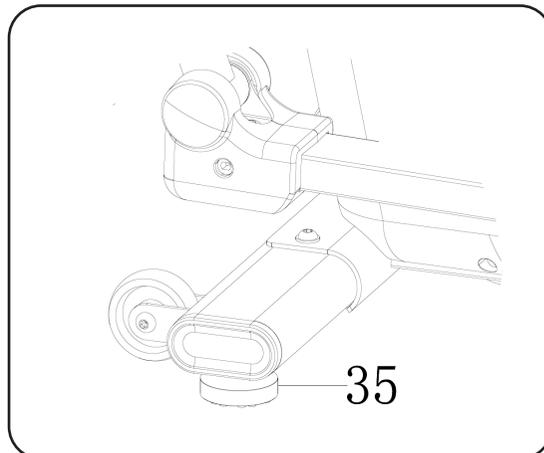
Для продолжительной работы регулярно протягивайте и смазывайте узлы соединения. В том числе элементы, находящиеся под декоративными накладками, за исключением корпуса оборудования.

РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКЕ

1. Перемещение тренажера



2. Регулировка уровня



Если оборудование находится на неровной поверхности, отрегулируйте ножки (35) в соответствии с рисунком инструкции

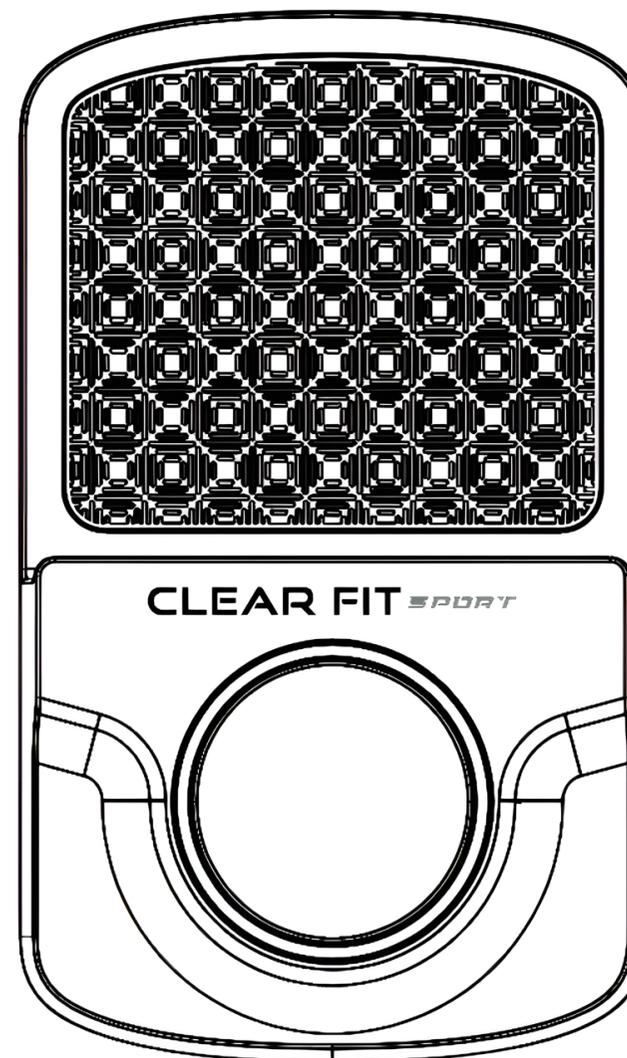
ОБЗОР КОНСОЛИ

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. «Пuls» - 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

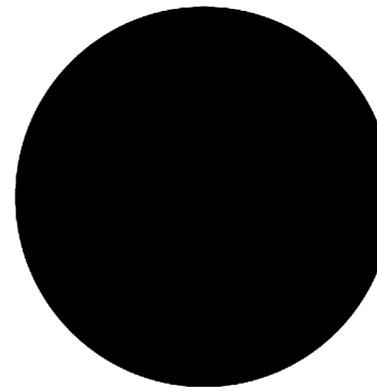


Рис.2

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



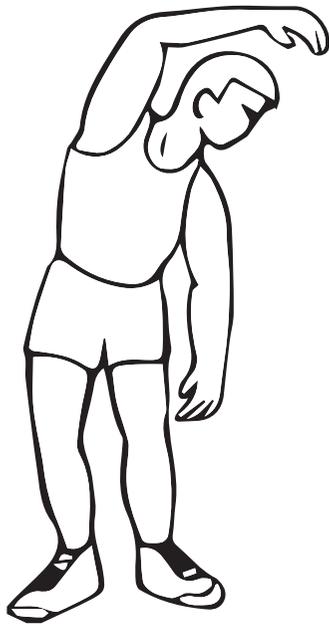
Рис.6

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

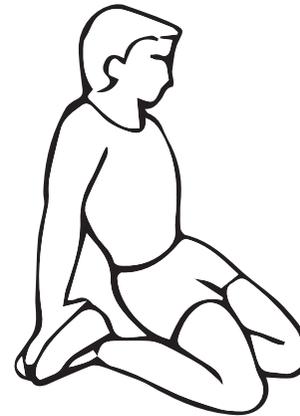
Разминка улучшает ток крови и разогревает мышцы, тем самым готовя Вас к более серьезным нагрузкам. Она также сокращает шансы получить травмы. Мы предлагаем Вам несколько упражнений на растяжку (см. изображения). Находитесь в каждом положении приблизительно 30 секунд. Не растягивайте мышцы насильно: как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



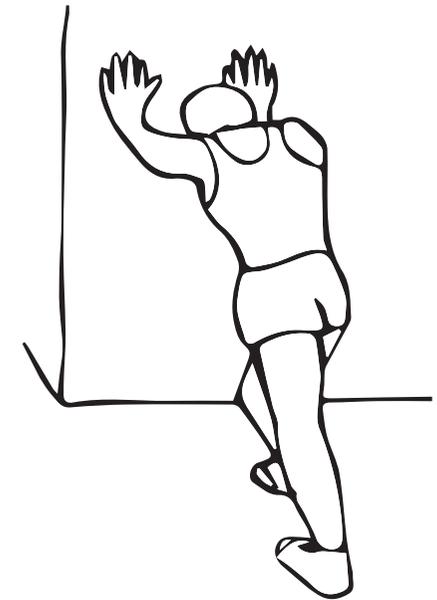
Наклоны в сторону



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.

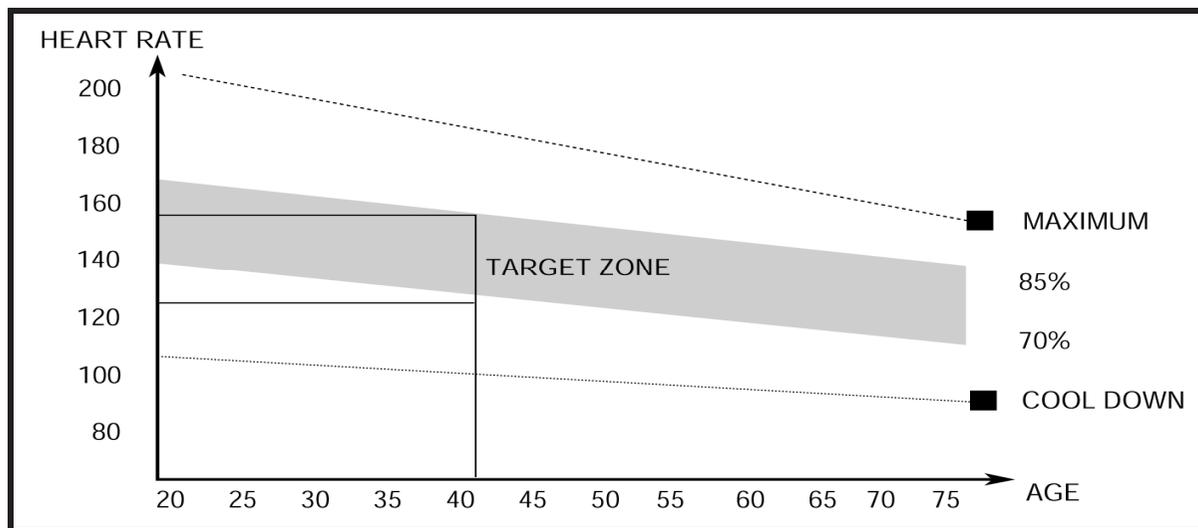
Со временем Вам, возможно, потребуются более долгие и интенсивные тренировки. Рекомендуем Вам тренироваться как минимум три раза в неделю.

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.



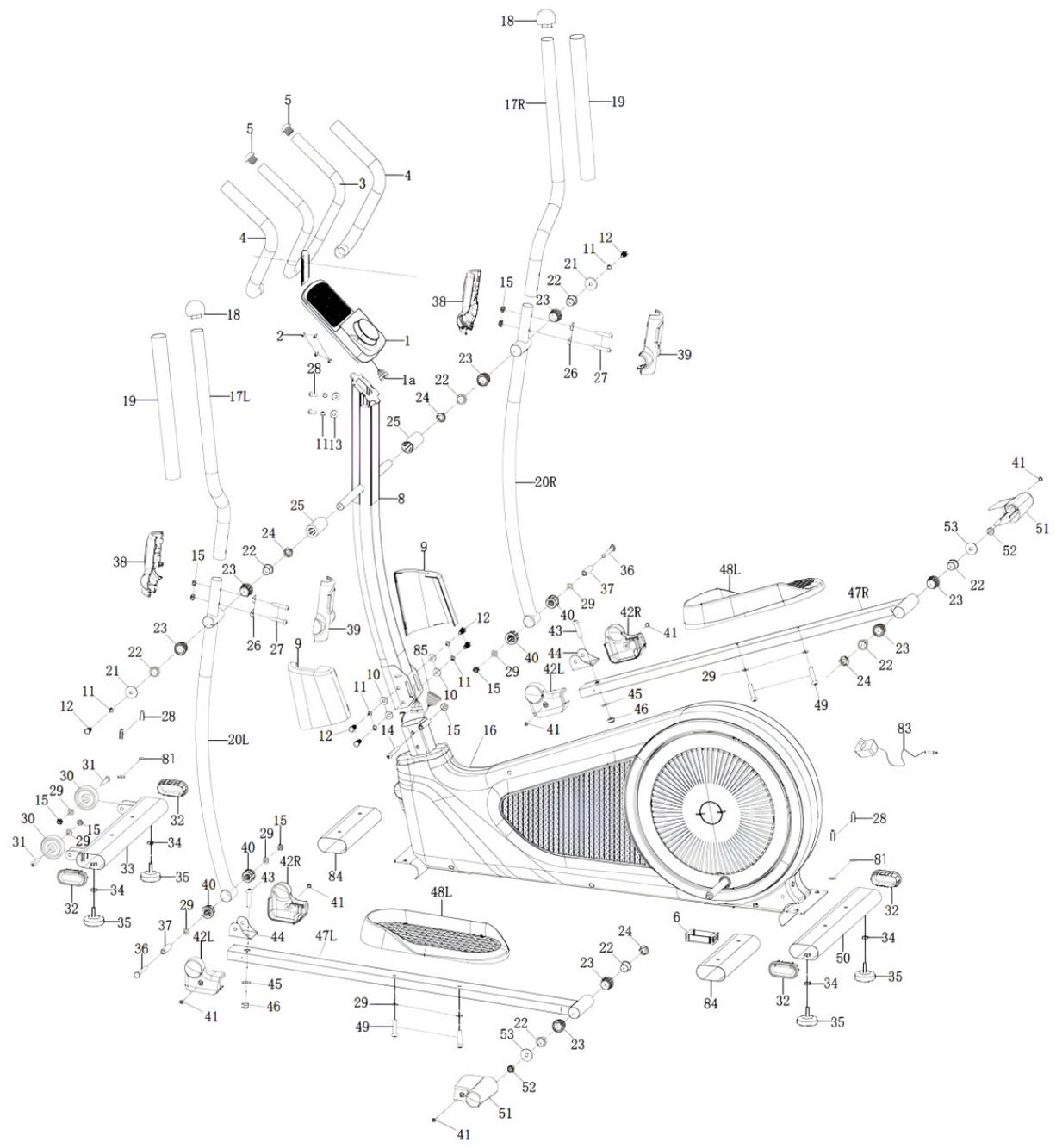
ВНИМАНИЕ!!

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

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



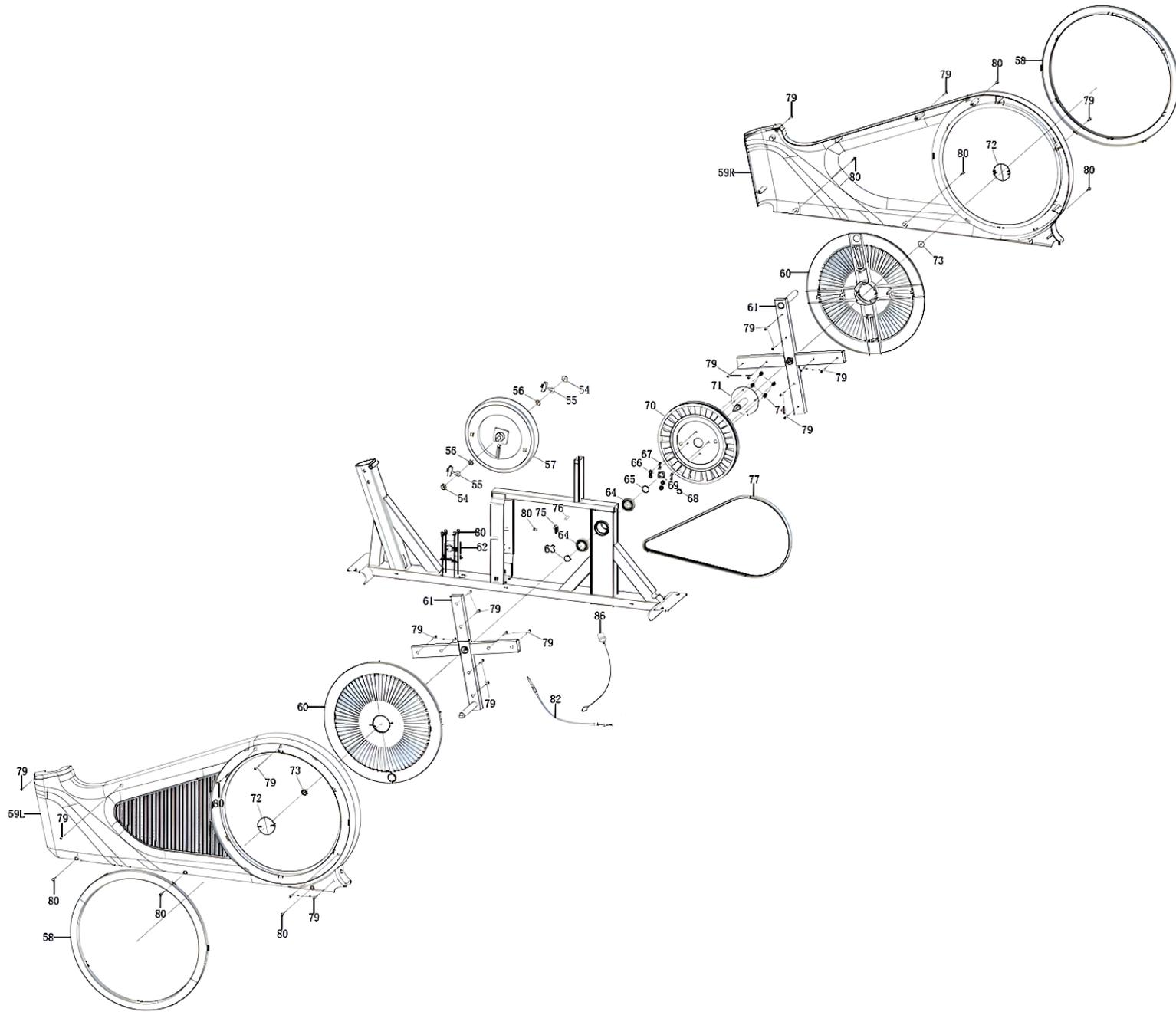


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

Номер	Название	Кол-во	Номер	Название	Кол-во
1	Консоль	1	30	Колесо	2
2	Болт М5*15	4	31	Болт М8*42*15*S5	2
3	Неподвижный поручень	1	32	Заглушка опоры	4
4	Поролон поручня	2	33	Передняя поперечная опора	1
5	Заглушка ф25*26	2	34	Гайка М8*Н5.5*S14	4
6	Заглушка F80*40	2	35	Ножка опоры	4
7	Магистральный провод 1	1	36	Болт М8*75*13*S14	2
8	Стойка консоли	1	37	Втулка Ф14*Ф8.3*59.5	2
9L/R	Накладка	1	38	Передняя накладка поручня	2
10	Шайба d8*ф20*2	4	39	Задняя накладка поручня	2
11	Пружинная шайба d8	10	40	Втулка ф32	4
12	Болт М8*20*S13	8	41	Болт М4*8	6
13	Дуговая шайба d8*ф20*2*R30	2	42L/R	Накладка опоры педали	2
14	Болт М8*70*20*S5	1	43	Болт М10*40*15*S6	2
15	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	8	44	U-образный держатель	2
16	Основная рама	1	45	Шайба d10*ф20*2	2
17L/R	Поручень	1	46	Гайка М10*Н9.5*S17	2
18	Заглушка поручня	2	47L/R	Опора педали	1
19	Поролон поручня ф30	2	48L/R	Педаль	1
20L/R	Нижний поручень	1	49	Болт М8*35*15*S13	2
21	Шайба d8*ф32*2	2	50	Задняя поперечная опора	1
22	Втулка ф19	8	51	Задняя накладка опоры педали	2
23	Втулка ф32	8	52	Гайка М10*1.25*Н9.5*S17	2
24	Волнистая шайба d19*ФS25*0.3	4	53	Шайба d10*ф32*2	2
25	Пластиковая прокладка	2	54	Гайка М10*1*Н8*S15	2
26	Дуговая шайба d8*ф20*2*R16	4	55	Цепной болт	2
27	Болт М8*40*15*S5	4	56	Гайка М10*1*Н5*S17	2
28	Болт М10*20*S6	4	57	Маховик	1
29	Шайба d8*ф16*1.5	6	58	Декоративный круг	2

Номер	Название	Кол-во		Номер	Название	Кол-во
59L/R	Основной кожух	1		A	Гаечный ключ S5	1
60	Декоративный кожух	2		B	Гаечный ключ S13 -S15	1
61	Крестовина	2		C	Гаечный ключ S6	1
62	Сервопривод	1				
63	Пружинная шайба	1				
64	Подшипник 6004	2				
65	Втулка	2				
66	Гайка M6*H6*S10	4				
67	Пружинная шайба d6	4				
68	Магнит	1				
69	Волнистая шайба d20*Ф26*0.3	1				
70	Приводный диск	1				
71	Вал	1				
72	Заглушка корпуса	2				
73	Гайка M10*1.25*H7.5*S14	2				
74	Болт M6*16*S10	4				
75	Держатель датчика	1				
76	Датчик скорости	1				
77	Ремень	1				
79	Болт ST4.2*19	24				
80	Болт ST4.2*16	13				
81	Шайба d10*ф20*2	4				
82	Ручка натяжения	1				
83	Адаптер	1				
84	Упаковочная трубка	1				
85	Магистральный провод 2	1				
86	Силовой провод (Type-C)	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».

EAC



clear-fit-sport.ru