

GLE



CLEAR FIT

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

CLEAR FIT SPORT

БЕЛОТРЕНАЖЕР
SUPERLINE
UB 20

SPORT
AR 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.....	13
ВЗРЫВ-СХЕМА	15
СПЕЦИФИКАЦИЯ	17
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.....	19

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.

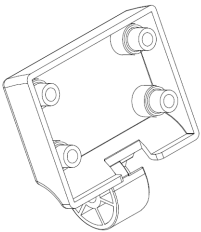
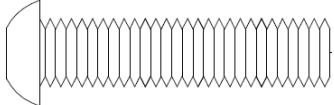
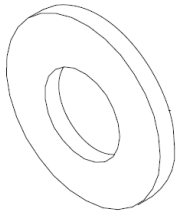
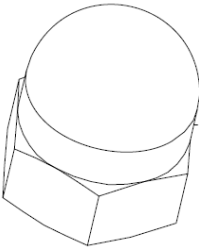
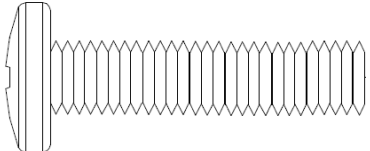
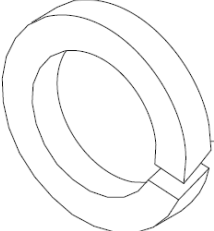
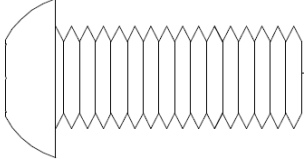
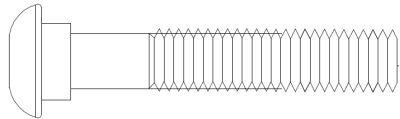
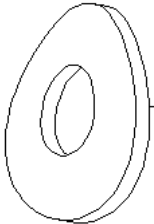
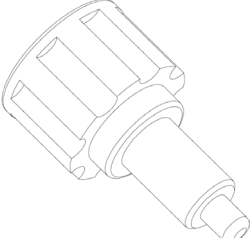
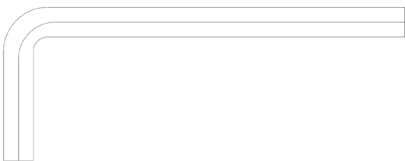
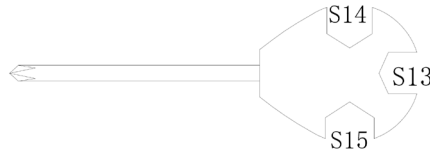
Обязательно прочитайте инструкцию по технике безопасности перед использованием тренажера!

- 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		3		4		5	
6		14		22		23	
24		36		A		B	

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
2	Держатель консоли	1	22	Болт М8*20*S5	2
3	Болт М8*35*S5	1	23	Болт М8*45*20*N3	2
4	Шайба d8*φ16*1.5	3	24	Дуговая шайба d8*φ20*2*R30	2
5	Гайка М8*N16*S13	3	36	Ручка М16*1.5*24* φ37	1
6	Болт М6*25	4	A	Шестигранный ключ S5	1
14	Пружинная шайба d8	4	B	Гаечный ключ S13-14-15	1

ВНИМАНИЕ!!

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





СБОРКА

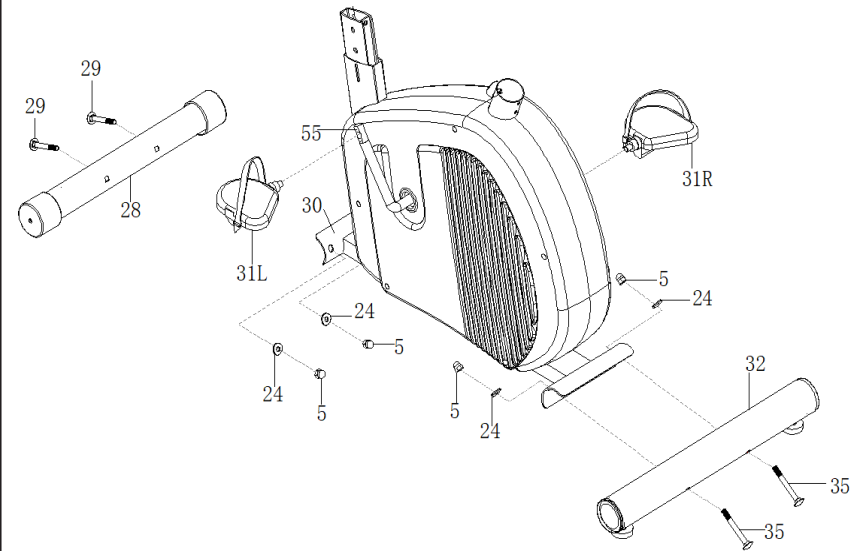
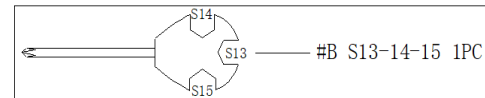
Шаг 1:

1. Снимите болты (29+35), дуговые шайбы (24) и гайки (5) с передней поперечной опоры (28) и задней поперечной опоры (32) с помощью гаечного ключа (B).

2. Прикрепите переднюю поперечную опору (28) и заднюю поперечную опору (32) к основной раме (30) с помощью болтов (29+35), дуговых шайб (24) и гаек (5) с помощью гаечного ключа (B).

3. Закрепите педаль (31L/R) на шатуне (55) с помощью гаечного ключа (B).

	#5 M8*H16*S13 4PCS
	#24 d8*φ 20*2*R30 4PCS
	#29 M8*60*20*H5 2PCS
	#35 M8*73*20*H5 2PCS



ПРИМЕЧАНИЕ

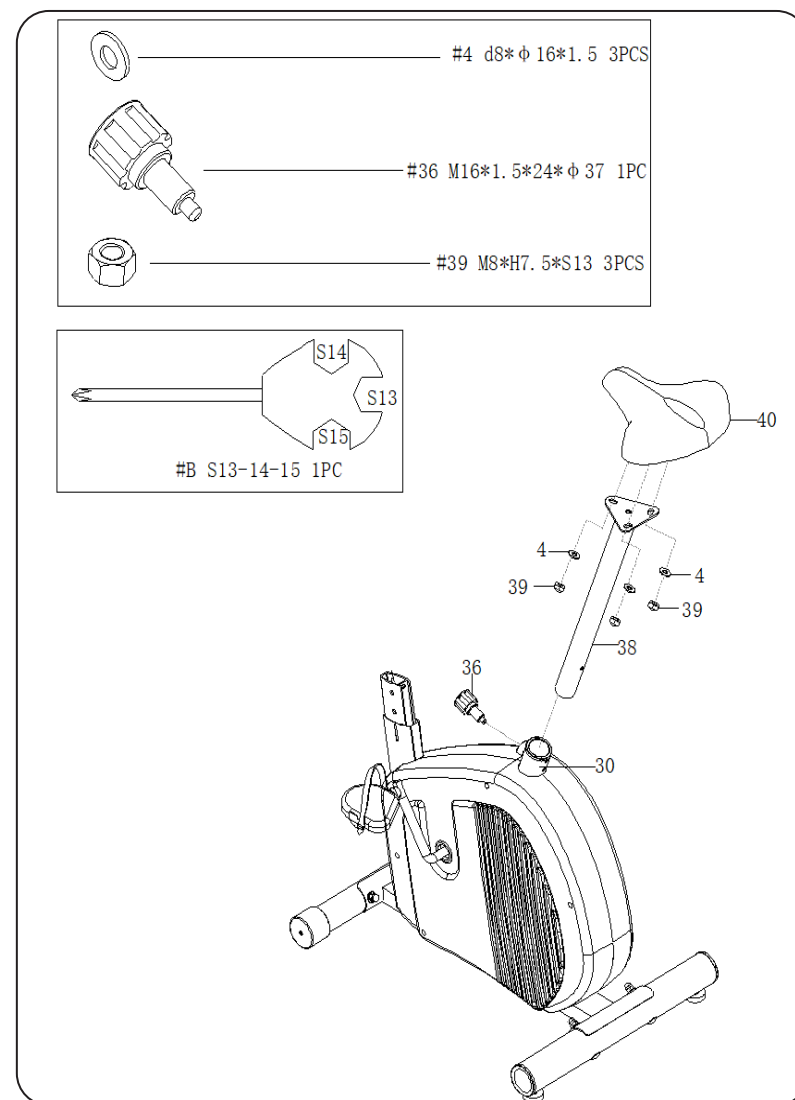
Вкрутите левую педаль против часовой стрелки, а правую педаль по часовой стрелке.

Шаг 2:

1. Снимите гайки (39) и шайбы (4) с сиденья (40) с помощью ключа (B).

2. Прикрепите сиденье (40) к стойке сиденья (38) с помощью гаек (39) и шайб (4).

3. Выкрутите барашек (36) с основной рамы (30), затем вставьте стойку сиденья (38) в основную раму (30) и отрегулируйте подходящую высоту, закрепите барашек (36).



ВНИМАНИЕ!

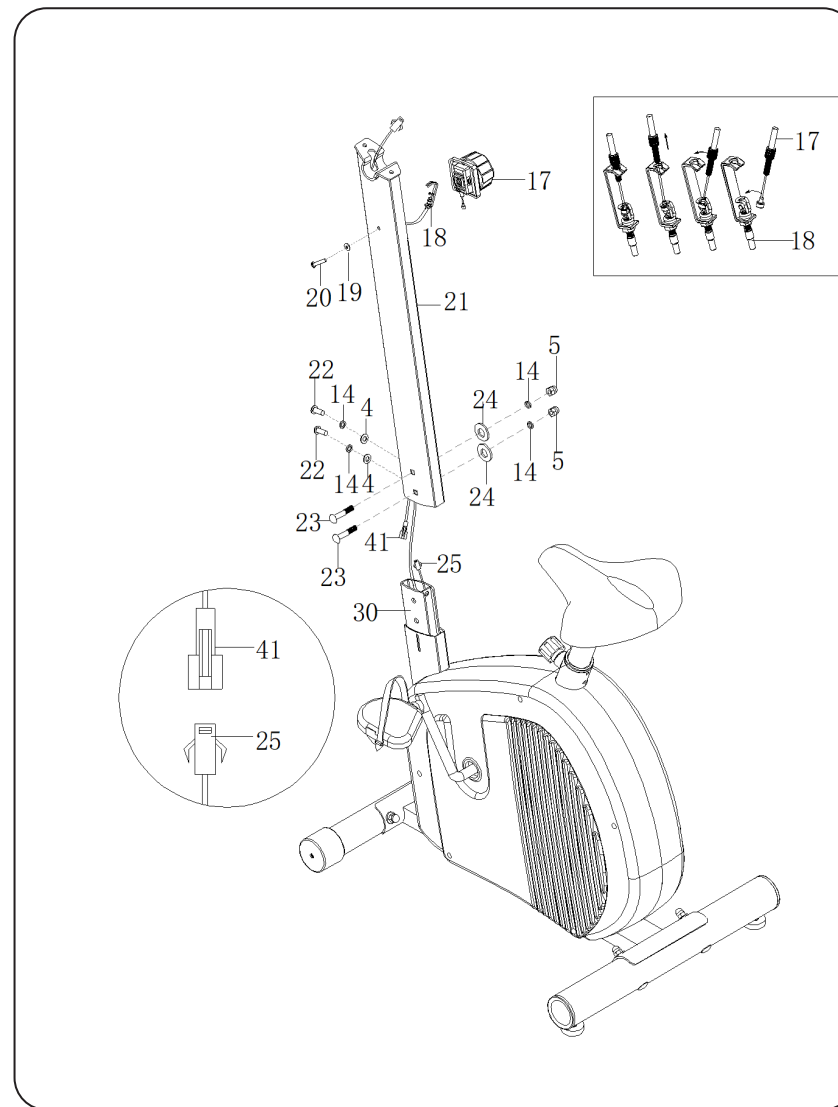
Во время сборки и перед началом использования необходимо протянуть и смазать соединительные узлы и крепежные элементы соединительных узлов оборудования (в том числе элементы, находящиеся под декоративными накладками, за исключением корпуса оборудования). Это обеспечит эффективную и продолжительную работу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

Шаг 3:

1. Присоедините провод стойки консоли (41) к нижнему проводу (25).

2. Вставьте стойку консоли (21) в основную раму (30), затем закрепите и затяните болтами (22+23), пружинными шайбами (14), шайбами (4), дугowymi шайбами (24) и гайками (5) с помощью шестигранного ключа (А) и гаечного ключа (В).

3. Снимите шайбы (19) и болты (20) с ручки регулировки нагрузки (17) с помощью гаечного ключа (В), соедините тросик ручки регулировки нагрузки (17) с нижним тросом натяжения (18). Закрепите и затяните ручку (17) на стойке (21) с помощью шайб (19) и болтов (20) с помощью гаечного ключа (В).



ВНИМАНИЕ!!

Во время сборки избегайте пережатия провода стойки консоли.

Шаг 4:

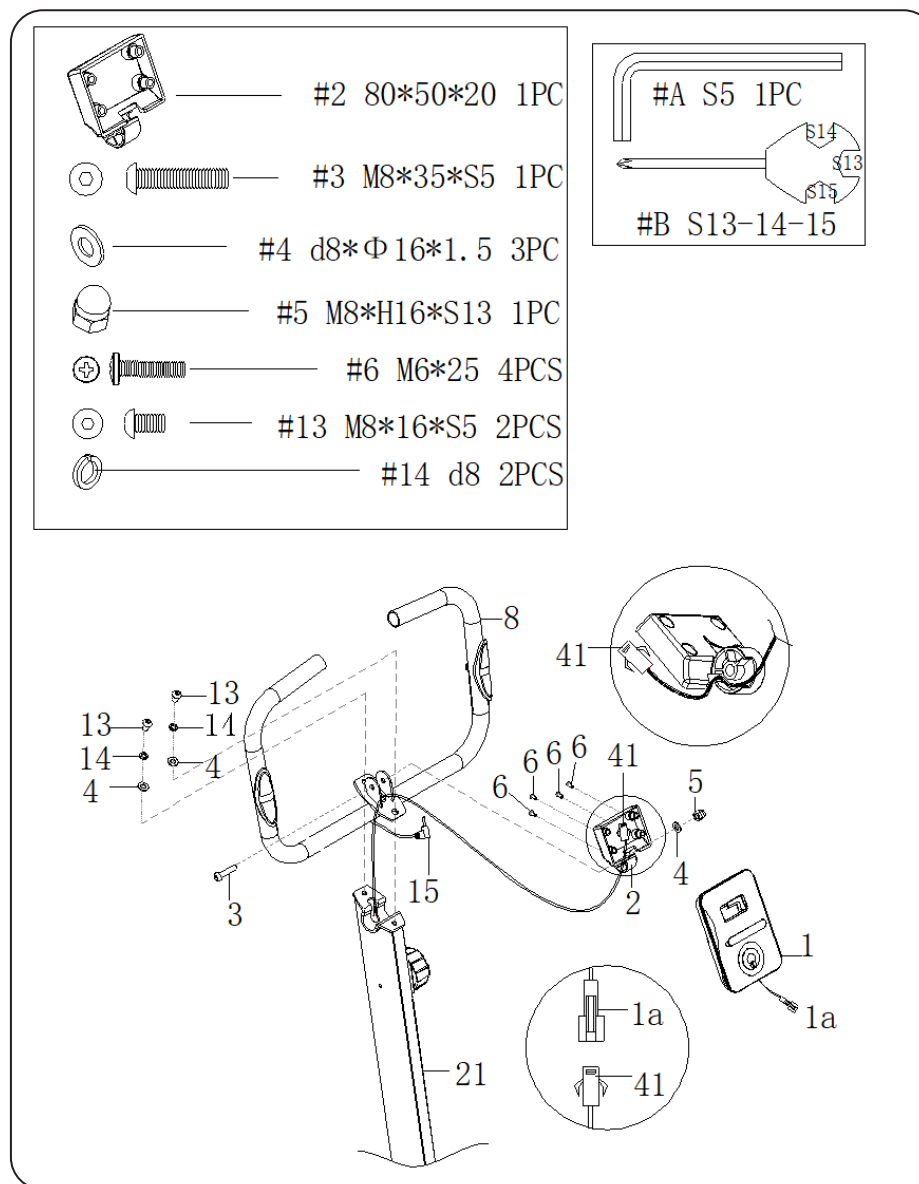
1. Снимите болты (13), пружинные шайбы (14) и шайбы (4) со стойки консоли (21) с помощью гаечного ключа (A).

2. Пропустите магистральный провод (41) через отверстие руля (8), затем закрепите поручень (8) на стойке консоли (21) с помощью болтов (13), пружинной шайбы (14) и шайбы (4).

3. Пропустите магистральный провод (41) через отверстие пластины крепления консоли (2), затем закрепите пластину (2) на руле (8) с помощью болтов (3), шайбы (4) и гаек (5).

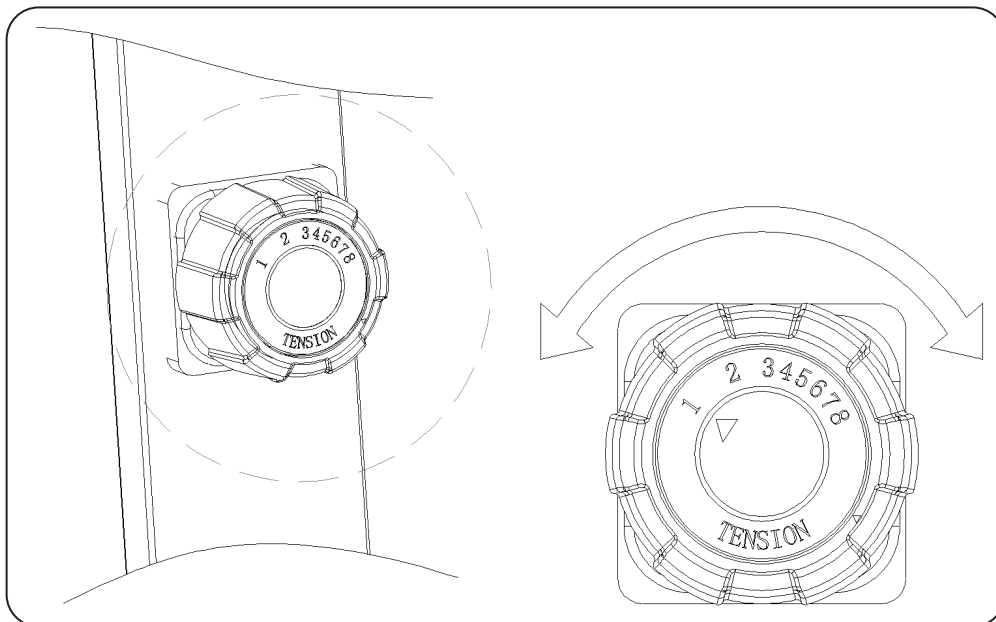
4. Соедините магистральный провод (41) с проводом консоли (1a) и закрепите консоль (1) на пластине крепления консоли (2) с помощью болтов (6).

5. Вставьте провод датчика пульса (15) в отверстие на задней панели консоли.



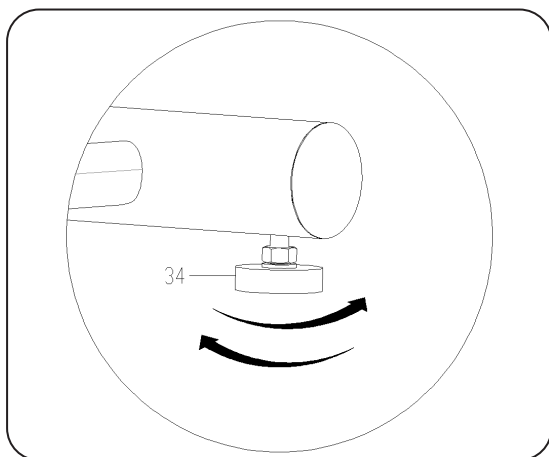
РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКЕ

1. РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ



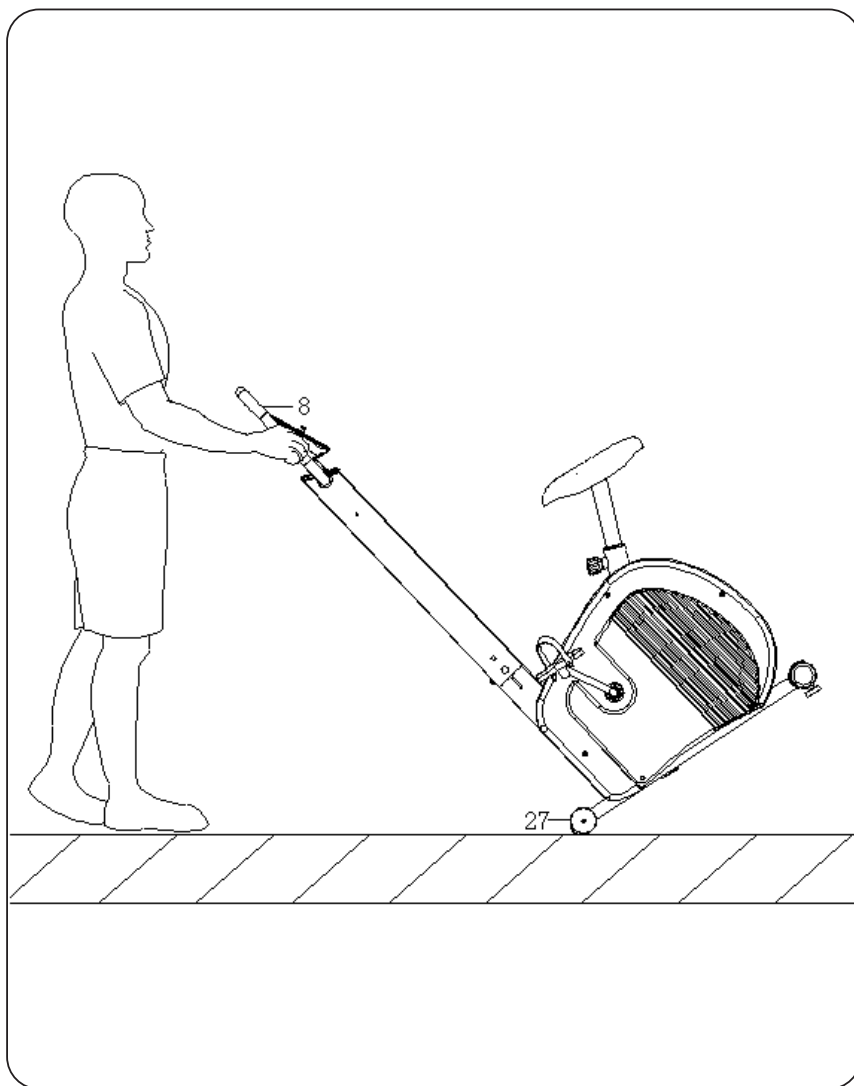
Поверните ручку регулировки (17) по часовой стрелке, чтобы увеличить уровень нагрузки, поверните ручку регулировки против часовой стрелки, чтобы уменьшить уровень нагрузки. Уровень 1 — самый низкий, уровень 8 — самый высокий.

2. РЕГУЛИРОВКА УРОВНЯ



Если оборудование находится на неровной поверхности, отрегулируйте ножки (34) в соответствии с рисунком инструкции

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ



Чтобы переместить тренажер, нажимайте на ручень [8] до тех пор, пока колеса [27] на поперечной опоре не коснутся земли. Когда колеса стоят на земле, вы можете легко перевезти тренажер в нужное место.

КОНСОЛЬ

Клавиши

1. «РЕЖИМ» – для выбора одной из функций.
2. При удержании в течении 5 секунд меняется значение измерения скорости (КМ/Н на ML/Н и наоборот).
3. 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 суммарное расстояние. Каждый показатель будет отображаться 4 секунды.
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. PULSE: (пульс). Нажимайте кнопку «РЕЖИМ», пока не появится ♥. Прежде чем измерять частоту пульса, положите обе ладони на датчики, через 3–4 секунды консоль отобразит вашу текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту (BPM).



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

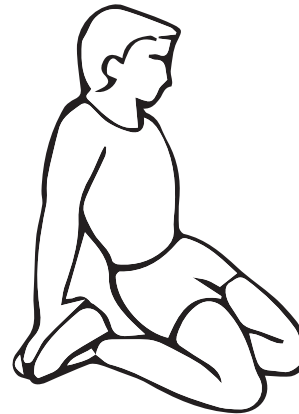
Разминка улучшает ток крови и разогревает мышцы, тем самым готовя Вас к более серьезным нагрузкам. Она также сокращает шансы получить травмы. Мы предлагаем Вам несколько упражнений на растяжку (см. изображения). Находитесь в каждом положении приблизительно 30 секунд. Не растягивайте мышцы насильно: как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



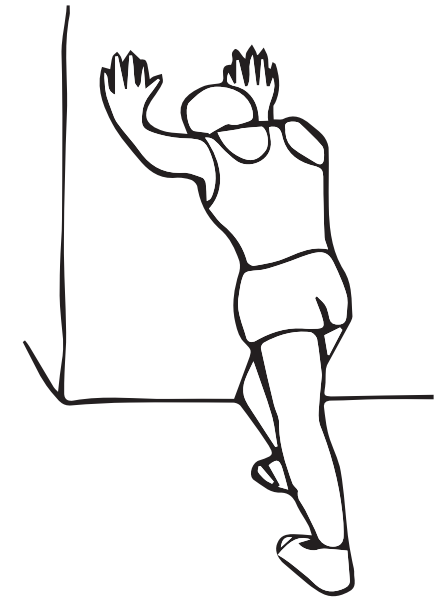
Наклоны в сторону



Наклоны вперед



Растяжка передних мышц бедра

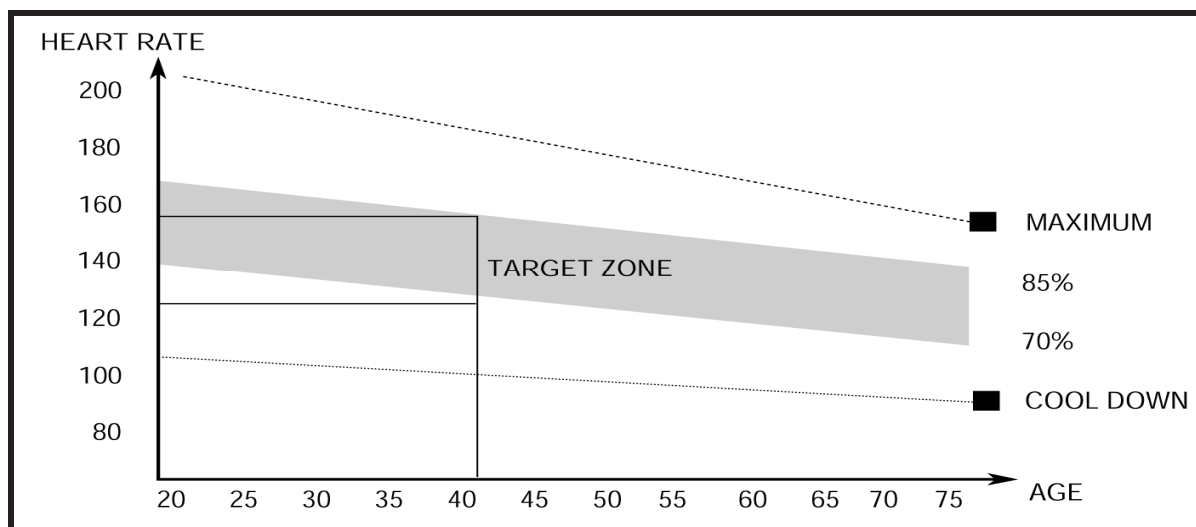


Растяжка икроножных мышц

2. Упражнения

На этой стадии 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.

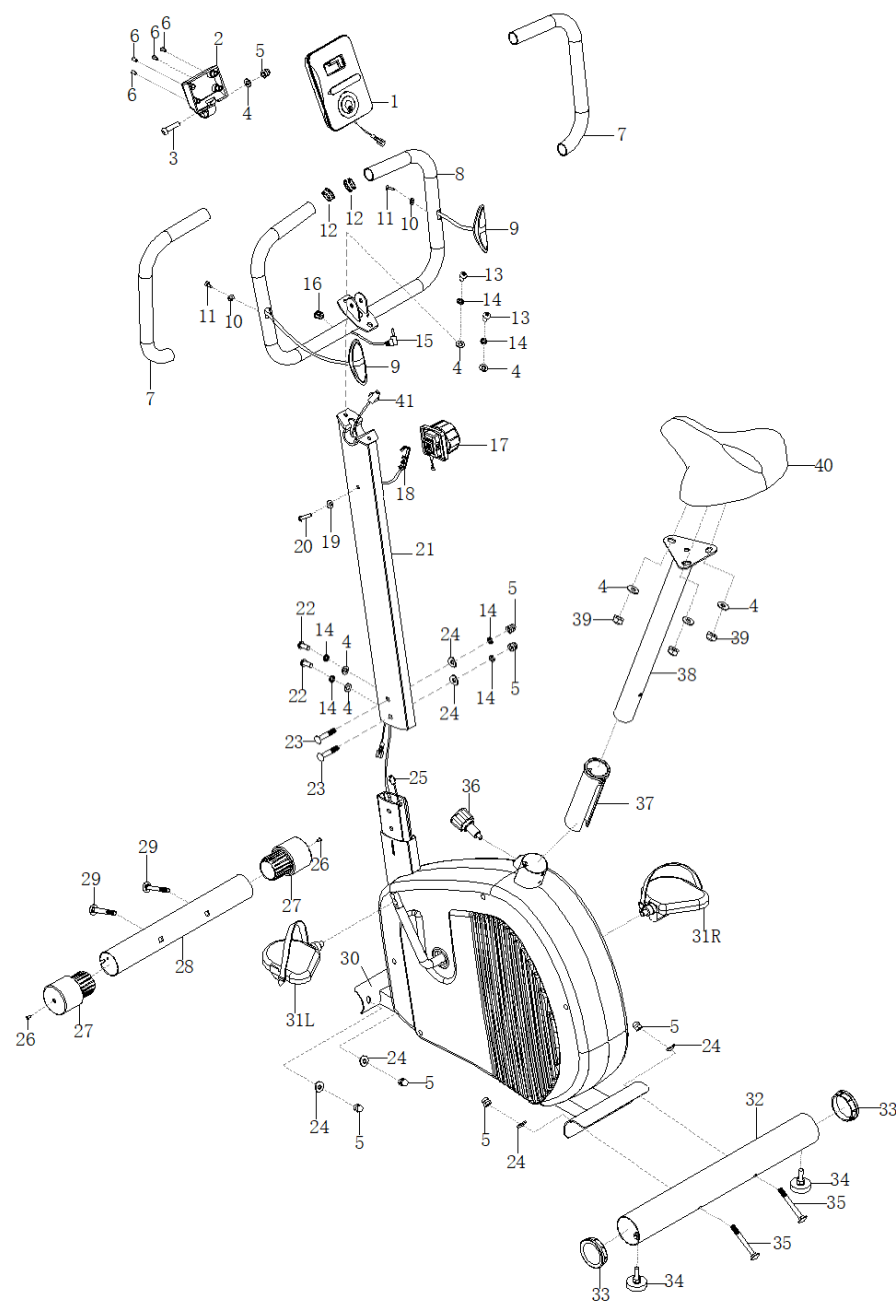
Снижение веса

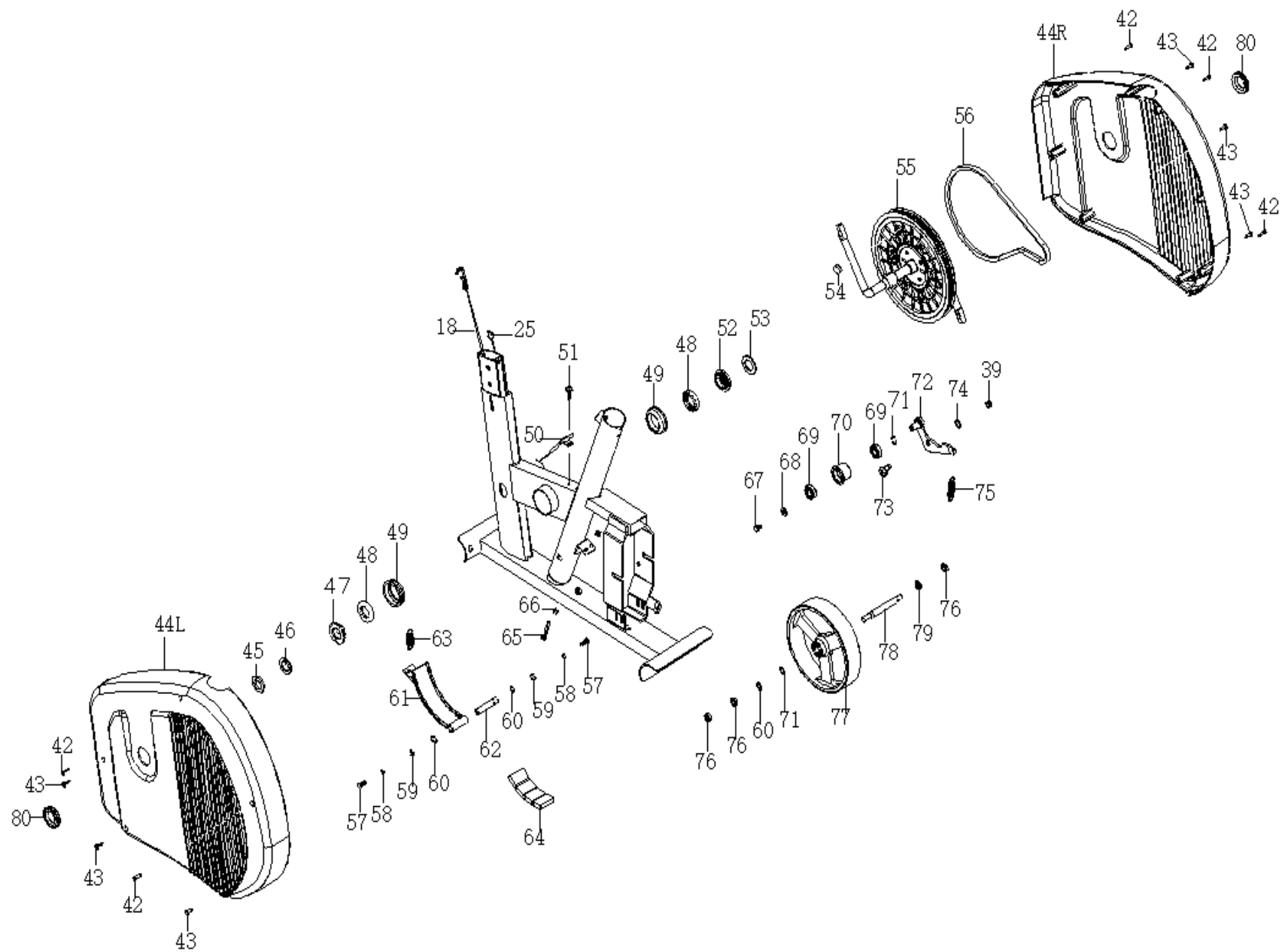
Немаловажный фактор при снижении веса – это количество усилий, которое Вы прикладываете во время тренировки. Чем интенсивнее и дольше Вы работаете, тем больше калорий сожжете. Те же условия требуются и для поддержания хорошей физической формы.

ВНИМАНИЕ!!

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

ВЗРЫВ-СХЕМА





Спецификация:

№	Описание	к-во	№	Описание	к-во
1	Консоль	1	21	Стойка консоли	1
2	Держатель консоли	1	22	Болт М8*20*S5	2
3	Болт М8*35*S5	1	23	Болт М8*45*20*Н3	2
4	Шайба d8*ф16*1.5	10	24	Дуговая шайба d8*ф20*2*R30	6
5	Гайка М8*Н16*S13	7	25	Магистральный провод	1
6	Болт	4	26	Болт ST4*110*ф6	2
7	Накладка поручня	2	27	Заглушка передней поперечной опоры	2
8	Неподвижный поручень	1	28	Передняя поперечная опора	1
9	Пластина датчика пульса	2	29	Болт М8*60*20*Н5	2
10	Шайба d6*ф12*1	2	30	Основная рама	1
11	Болт ST4*19*ф7	2	31L	Педаля левая	1
12	Заглушка	2	31R	Педаля правая	1
13	Болт М8*16*S5	2	32	Задняя поперечная опора	1
14	Пружинная шайба d8	6	33	Торцевая заглушка задней поперечной опоры ф60,5*17	2
15	Провод датчика пульса	1	34	Ножка регулировки	2
16	С-образный зажим ф12*11*ф3	1	35	Болт М8*73*20*Н5	2
17	Ручка регулировка нагрузки	1	36	Ручка регулировки сиденья М16*1,5*24*ф37	1
18	Тросик регулировки нагрузки	1	37	Накладка опоры сиденья ф50*ф38*L164*8	1
19	Дуговая шайба d5*ф16*1,0	1	38	Опора сиденья	1
20	Болт М5*30	1	39	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	4

№	Описание	к-во	№	Описание	к-во
40	Сиденье	1	61	Магнитная пластина	1
41	Магистральный провод	1	62	Ось для магнитной пластины	1
42	Болт ST4.2*19*ф8	5	63	Пружина ф1,5*ф15*50*N14	1
43	Болт ST4.2*16*ф8	6	64	Магнит	4
44L	Корпус левый	1	65	Болт М6*45*S10	1
44R	Корпус правый	1	66	Гайка М6*Н5*S10	2
45	Гайка	1	67	Болт М6*12*S10	1
46	Упорная шайба	1	68	Шайба d6*ф16*1,5	1
47	Гайка	1	69	Подшипник 6001-2RS	2
48	Гайка ф51.6	2	70	Натяжной шкив	1
49	Втулка	2	71	Шайба волнистая d12*ф15,5*0,3	2
50	Датчик скорости	1	72	Натяжной стержень	1
51	Болт	1	73	Болт М8*12*ф10*5*S12	1
52	Гайка	1	74	Шайба d12*ф17*0.5	1
53	Шайба d24*ф40*3	1	75	Пружина растяжения ф2*ф13,5*54*N14	1
54	Круглый магнитный ф15*7	1	76	Гайка М10*1*Н5*S17	3
55	Крестовина	1	77	Маховик	1
56	Приводной ремень	1	78	Ось	1
257	Болт М6*16*S10	2	79	Гайка М10*1*Н2*S14	1
58	Шайба пружинная d6	2	80	Крышка корпуса ф44*10	2
59	Шайба d6*ф12*1.2	2	А	Ключ S5	2
60	С-образный зажим d12	3	В	Ключ С13-14-15	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 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EAC



clear-fit-sport.ru