

CLE



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

CLEAR FIT SPORT

ВЕЛОТРЕНАЖЕР
SUPERLINE
UB 25S

SP OR T
AR 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
СБОРКА	6
РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКЕ	10
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ	11
КОМПЬЮТЕР	12
РАЗМИНКА	14
ВЗРЫВ-СХЕМА	16
СПЕЦИФИКАЦИЯ	18
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА	20

ВАЖНО!!

Перед использованием устройства внимательно и полностью прочтайте 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.

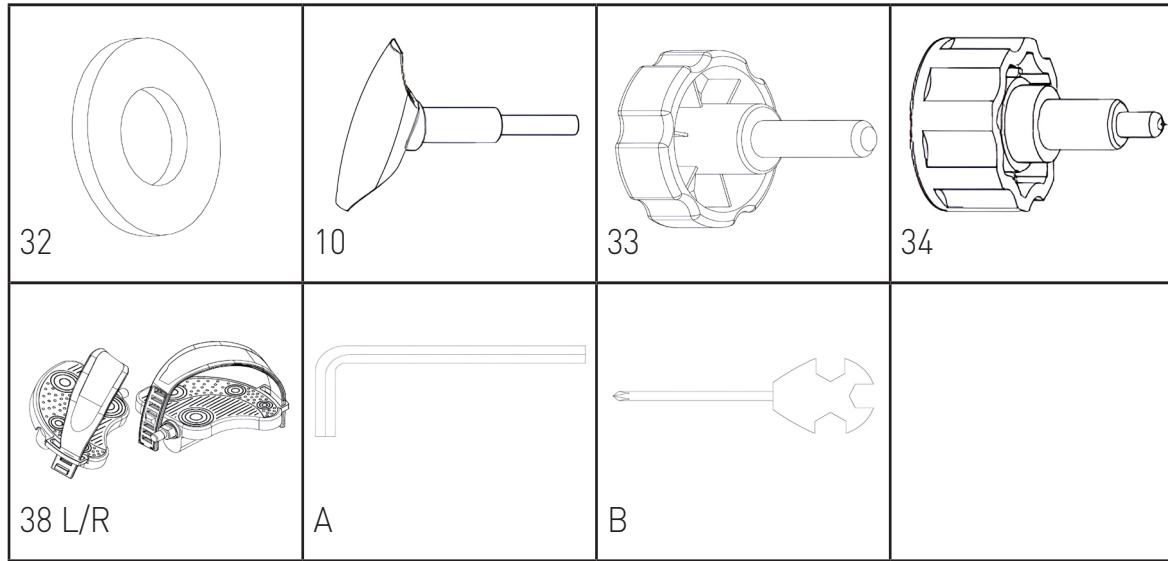
Обязательно прочтайте инструкцию по технике безопасности перед использованием тренажера!

- 1.** Данный тренажер предназначен только для домашнего, а не для коммерческого использования.
- 2.** Внимательно прочтайте данное руководство и всю сопроводительную литературу перед использованием тренажера.
- 3.** Не допускайте 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. Начинаяющим 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



№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
32	Шайба d12*Ф24*2	1	38 L/R	Педали	2
10	Т-образная ручка	1	A	Шестигранный ключ S5	1
33	Ручка регулировки М12	1	B	Шестигранный ключ S13-14-15	1
34	Ручка	1			

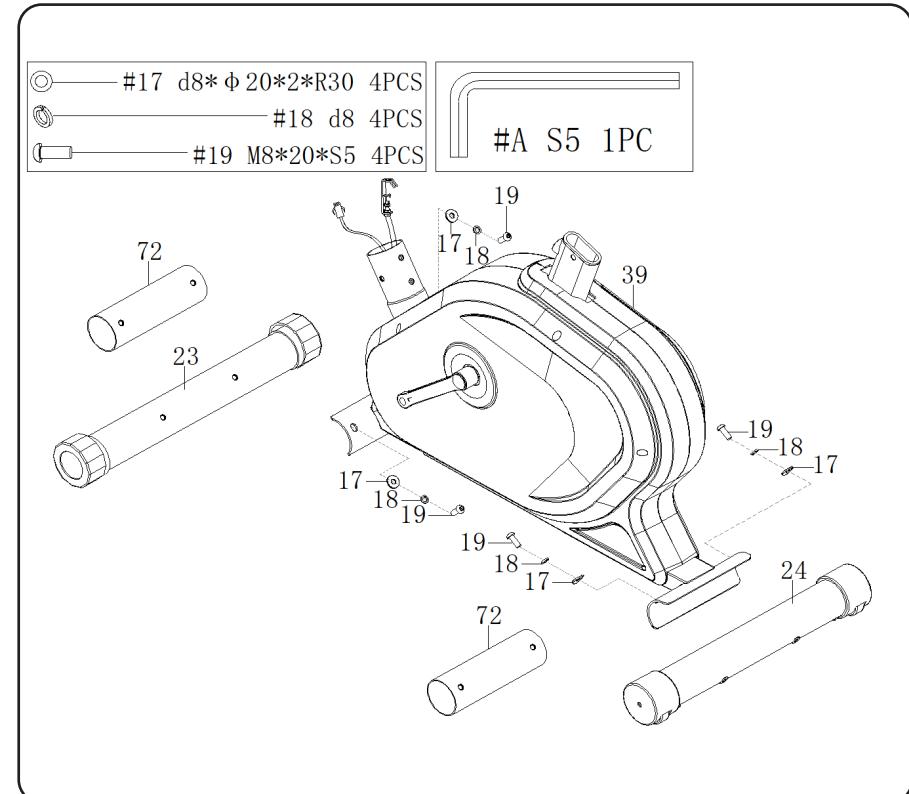
ВНИМАНИЕ!!

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

СБОРКА

Шаг 1:

1. Снимите болты (19), дуговые шайбы (17), пружинные шайбы (18) и упаковочную трубку (72) с основной рамы (39) с помощью ключа (A).
2. Прикрепите переднюю поперечную опору (23) и заднюю поперечную опору (24) к основной раме (39) с помощью болтов (19), дуговых шайб (17), пружинных шайб (18) с помощью ключа (A).

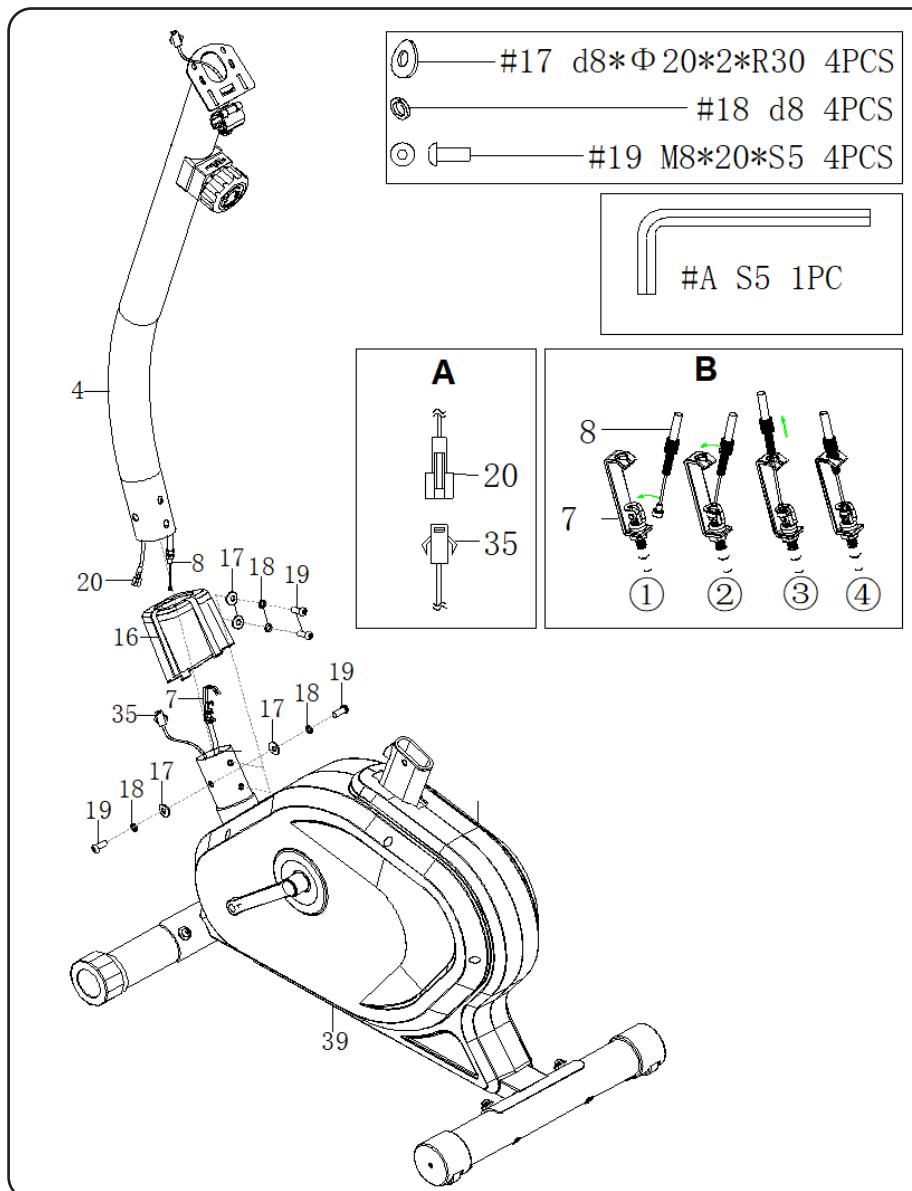


ВНИМАНИЕ!

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.

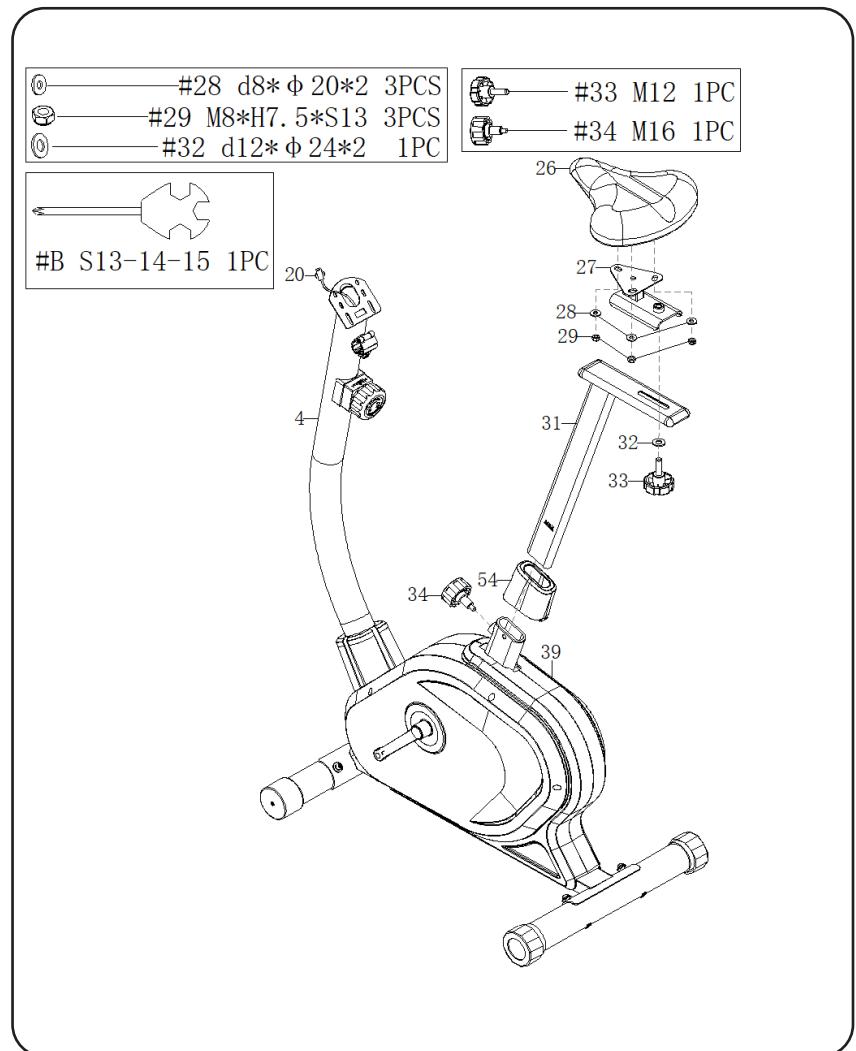
Шаг 2:

1. Вставьте крышку (16) в стойку консоли (4).
2. Соедините магистральный провод 1 (20) с проводом датчика (35), как показано на рисунке А, затем соедините провод ручки натяжения (8) с натяжным проводом (7), как показано на рисунке В.
3. Снимите болты (19), пружинные шайбы (18) и дуговые шайбы (17) с основной рамы (39) с помощью гаечного ключа (A).
4. Закрепите стойку консоли (4) на основной раме (39) болтами (19), пружинными шайбами (18) и дугообразными шайбами (17) с помощью гаечного ключа (A).



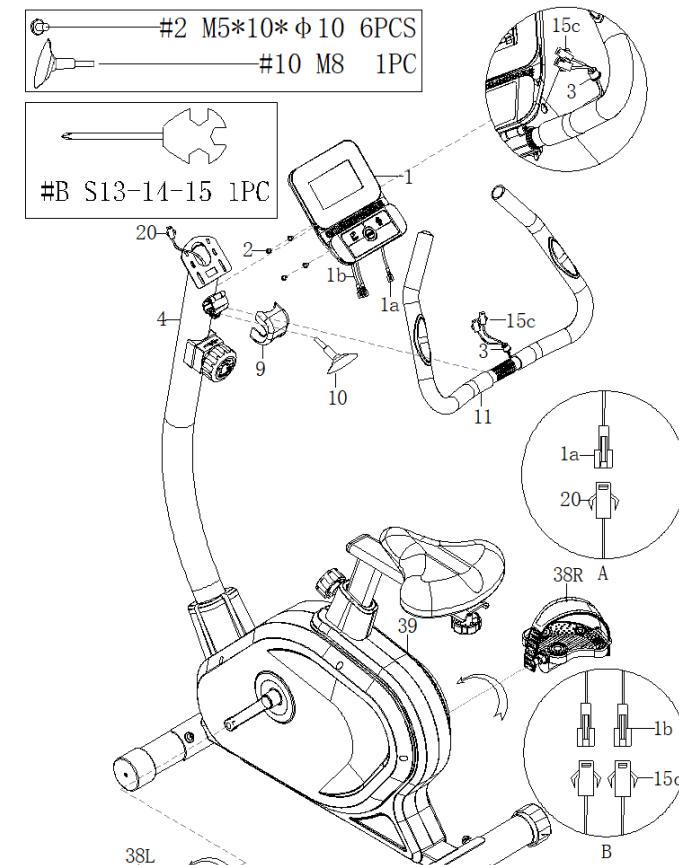
Шаг 3:

- Наденьте накладку (54) на основную раму (39), затем вставьте трубу сиденья (31) в основную раму (39) и отрегулируйте подходящую высоту, закрепите с помощью ручки (34).
- Закрепите пластину сиденья (27) на трубе сиденья (31) с помощью фиксатора (33) и шайбы (32).
- Снимите шайбы (28), гайки (29) с сиденья (26) с помощью ключа (B).
- Закрепите сиденье (26) в пластине сиденья (27) с помощью шайб (28), гаек (29) и гаечного ключа (B).



Шаг 4:

1. Вставьте поручень (11) в стойку консоли (4), затем наденьте крышку (9) и закрепите поручень (11) с помощью Т-образной ручки (10).
2. Пропустите провод датчика пульса (15C) через отверстие в стойке консоли (4), затем наденьте крышку (3) на отверстие в стойке консоли (4).
3. Снимите болты (2) из консоли (1) с помощью гаечного ключа (B).
4. Подсоедините провод (1a) и магистральный провод 1 (20), затем подсоедините провод (1b) и провод датчика пульса(15c).
5. Закрепите консоль (1) на стойке консоли (4) болтами (2) с помощью гаечного ключа (B).
6. Закрепите регулятор нагрузки (8) на стойке (4) с помощью болта (5) и шайбы (6).
7. Закрепите педаль (38L/R) с помощью гаечного ключа (B).

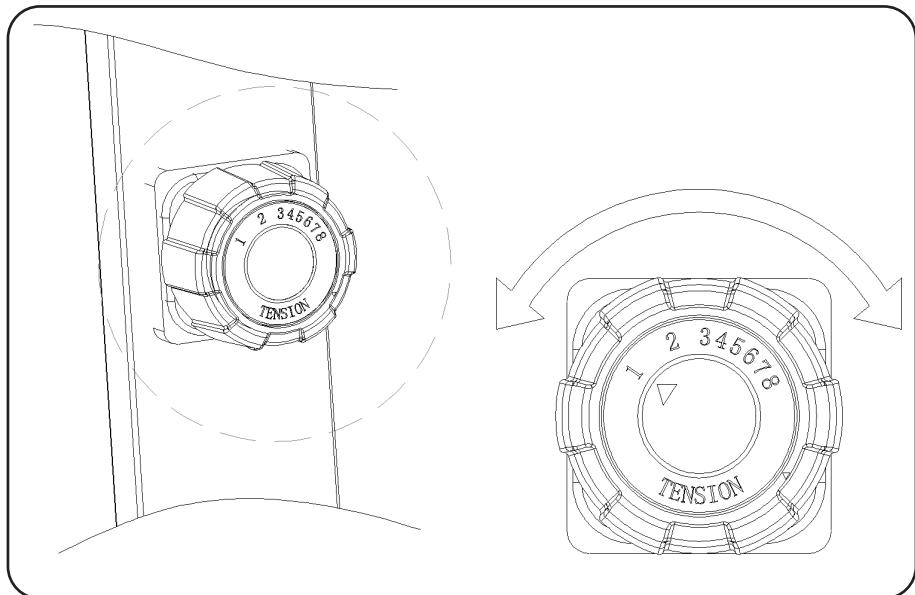


ВНИМАНИЕ!!

Обратите внимание, что левая педаль закручивается против часовой стрелки, а правая – по часовой.

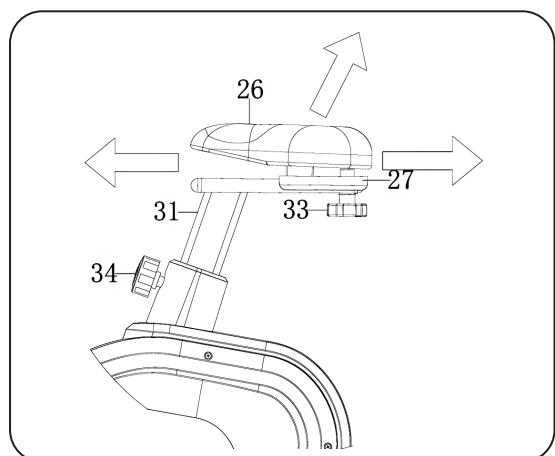
РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКЕ

1. РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ



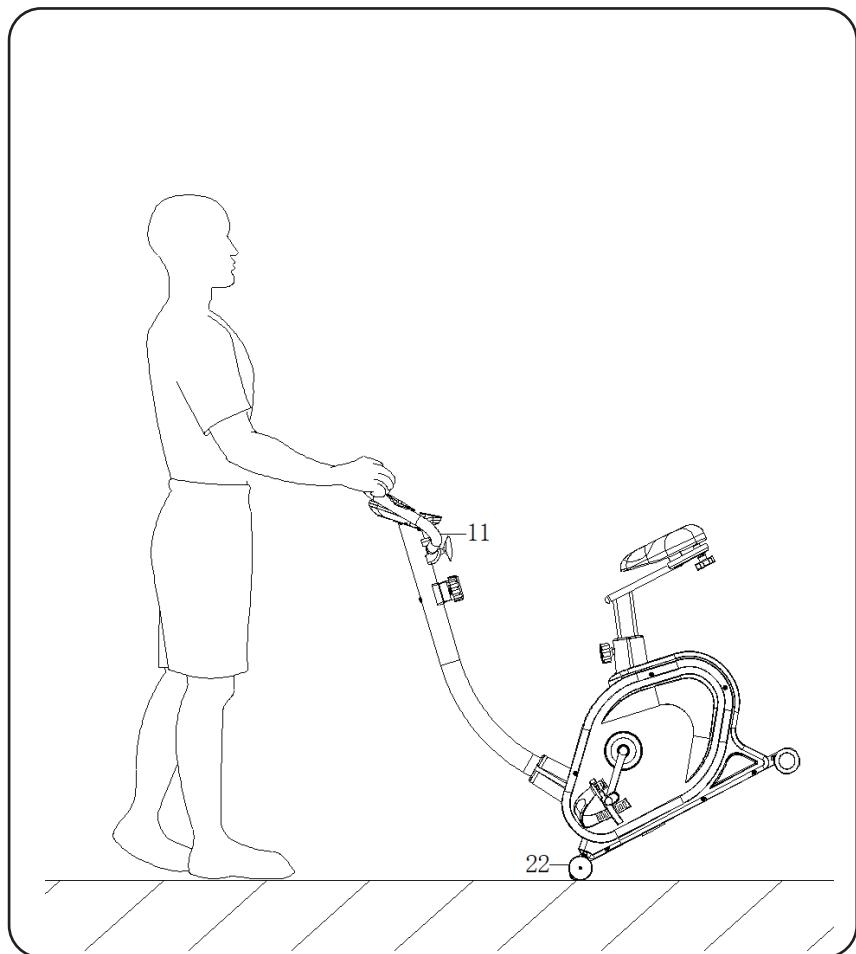
Поверните ручку регулировки (10) по часовой стрелке, чтобы увеличить уровень нагрузки, поверните ручку регулировки против часовой стрелки, чтобы уменьшить уровень нагрузки. Уровень 1 — самый низкий, уровень 12 — самый высокий.

2. РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ



Поверните ручку (34) против часовой стрелки, чтобы отрегулировать высоту в соответствии с отверстиями на опоре сиденья (31). Поверните ручку (33) против часовой стрелки, чтобы отрегулировать расстояние по горизонтали в соответствии со стрелками на пластине сиденья (27).

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ



Чтобы переместить тренажер, нажимайте на поручень (11) до тех пор, пока колеса (22) на поперечной опоре не коснутся земли. Когда колеса стоят на земле, вы можете легко перевезти тренажер в нужное место.

КОМПЬЮТЕР

Клавиши

- «РЕЖИМ»** – нажмите для выбора одной из функций отображения скорости или оборотов. В режиме «ВВОД» нажмите для переключения целевых программ.
- «СБРОС»** - при удержании в течении 3 секунд все ввод сбрасываются до 0.
- «ВВОД»** - в режиме ввод, выставите нужное значение времени, расстояния, калорий.

Функции отображения:

- SPEED: (скорость). Отображается текущая скорость.
- DISTANCE: (дистанция). Подсчитывается дистанция тренировки от начала до конца.
- CALORIES: (калории). Подсчитываются калории тренировки от начала до конца.
- PULSE: (пульс). 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).
- TIME: (время). Отображает текущее время тренировки

Примечание. В процессе измерения пульса отображенное значение может быть выше фактической частоты пульса в течение первых 2–3 секунд, затем оно вернется к нормальному уровню. Отображенные значения могут иметь отклонения, так как данное оборудование не относится к медицинскому.



ВНИМАНИЕ!

Если отсутствует движение, консоль автоматически отключится через 5 минут, для возобновления начните тренировку.

Ввод целевых тренировок:

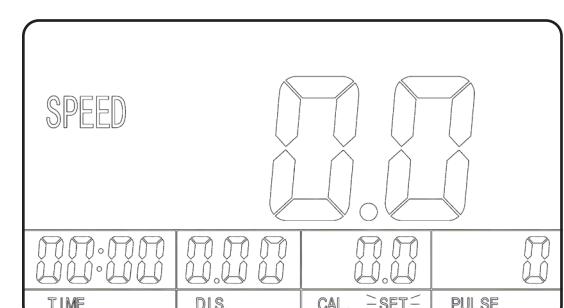
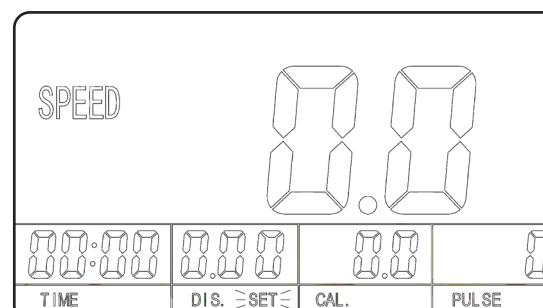
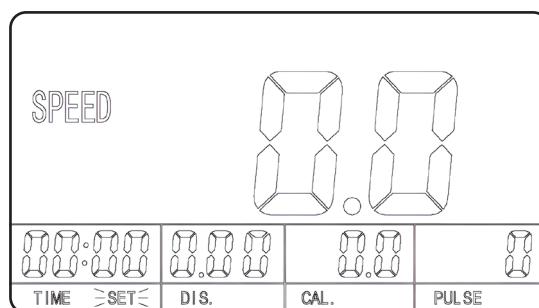
В консоль встроены 3 целевые программы: время, дистанция, калории.

1. Целевое время: нажмите на «ВВОД», чтобы выбрать время. На экране замигает время, нажмите «ВВОД», чтобы установить желаемое время. Начните тренировку, на консоли начнется отсчет назад. После достижения 0, тренировка завершится. Если продолжить тренировку, на консоли автоматически начнется отсчет от 0.

2. Целевая дистанция: нажмите на «ВВОД», чтобы выбрать дистанцию. Нажмите «ВВОД», для подтверждения. На экране замигает дистанция, нажмите «ВВОД», чтобы выбрать желаемую дистанцию. Начните тренировку, на консоли начнется отсчет назад. После достижения 0, тренировка завершится. Если продолжить тренировку на консоли автоматически начнется отсчет от 0.

2. Целевые калории: нажмите на «ВВОД», чтобы выбрать калории. Нажмите «ВВОД» для подтверждения. На экране замигают калории, нажмите «ВВОД», чтобы выбрать желаемое значение. Шаг изменения калорий: 1 ккал. Начните тренировку и на консоли начнется отсчет назад. После достижения 0, тренировка завершится. Если продолжить тренировку на консоли автоматически начнется отсчет от 0.

Если хотите стереть введенные данные, нажмите «СБРОС».



ВНИМАНИЕ!

Если дисплей начал отключаться или не отображаются значения, замените батарейки.

РАЗМИНКА

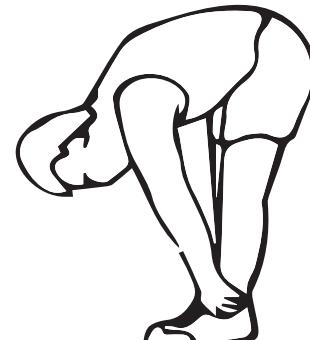
Использование тренажера очень полезно для здоровья, регулярные занятия помогут Вам улучшить состояние здоровья, мышечный тонус и в совокупности с диетой и контролем калорий помогут сбросить вес.

1. Разминка

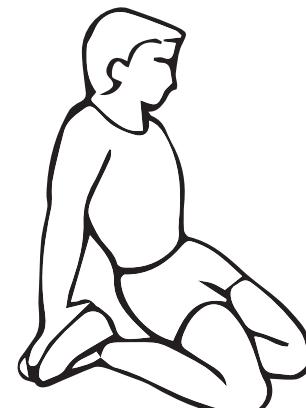
Разминка улучшает ток крови и разогревает мышцы, тем самым готовя Вас к более серьезным нагрузкам. Она также сокращает шансы получить травмы. Мы предлагаем Вам несколько упражнений на растяжку (см. изображения). Находитесь в каждом положении приблизительно 30 секунд. Не растягивайте мышцы насилино: как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



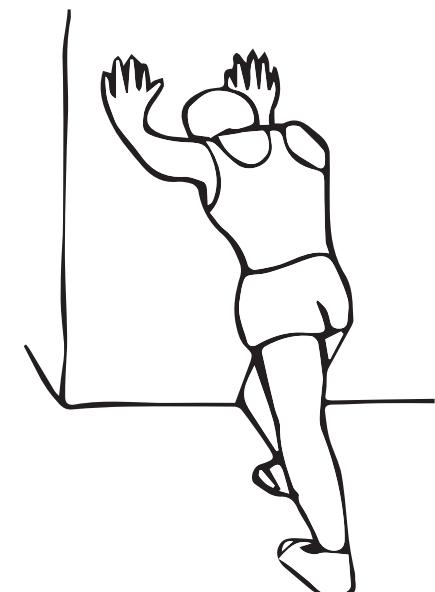
Наклоны в сторону



Наклоны вперед



Растяжка передних мышц бедра

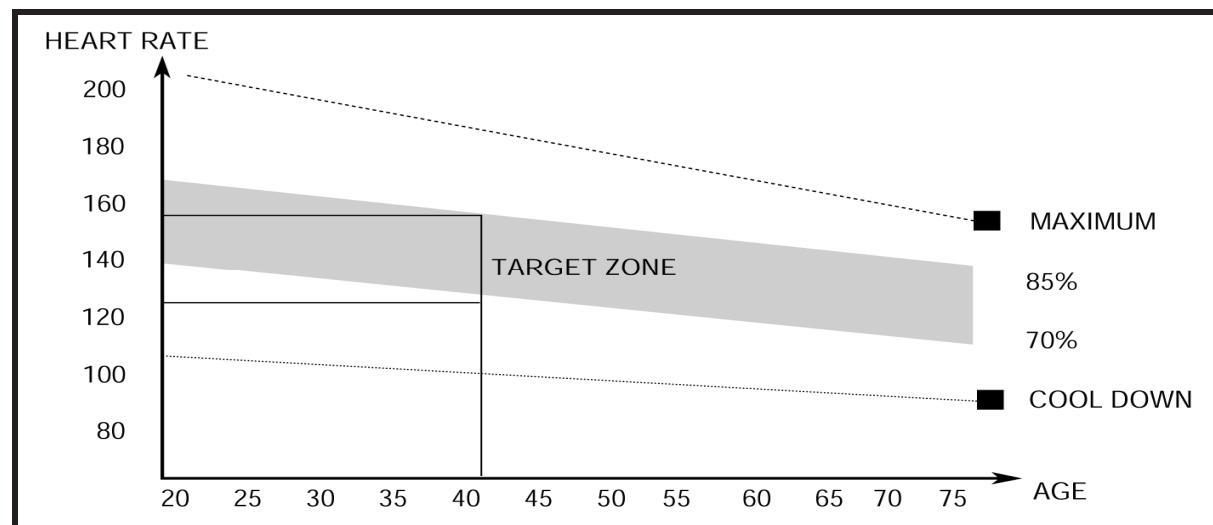


Растяжка икроножных мышц

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 насилию.

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.

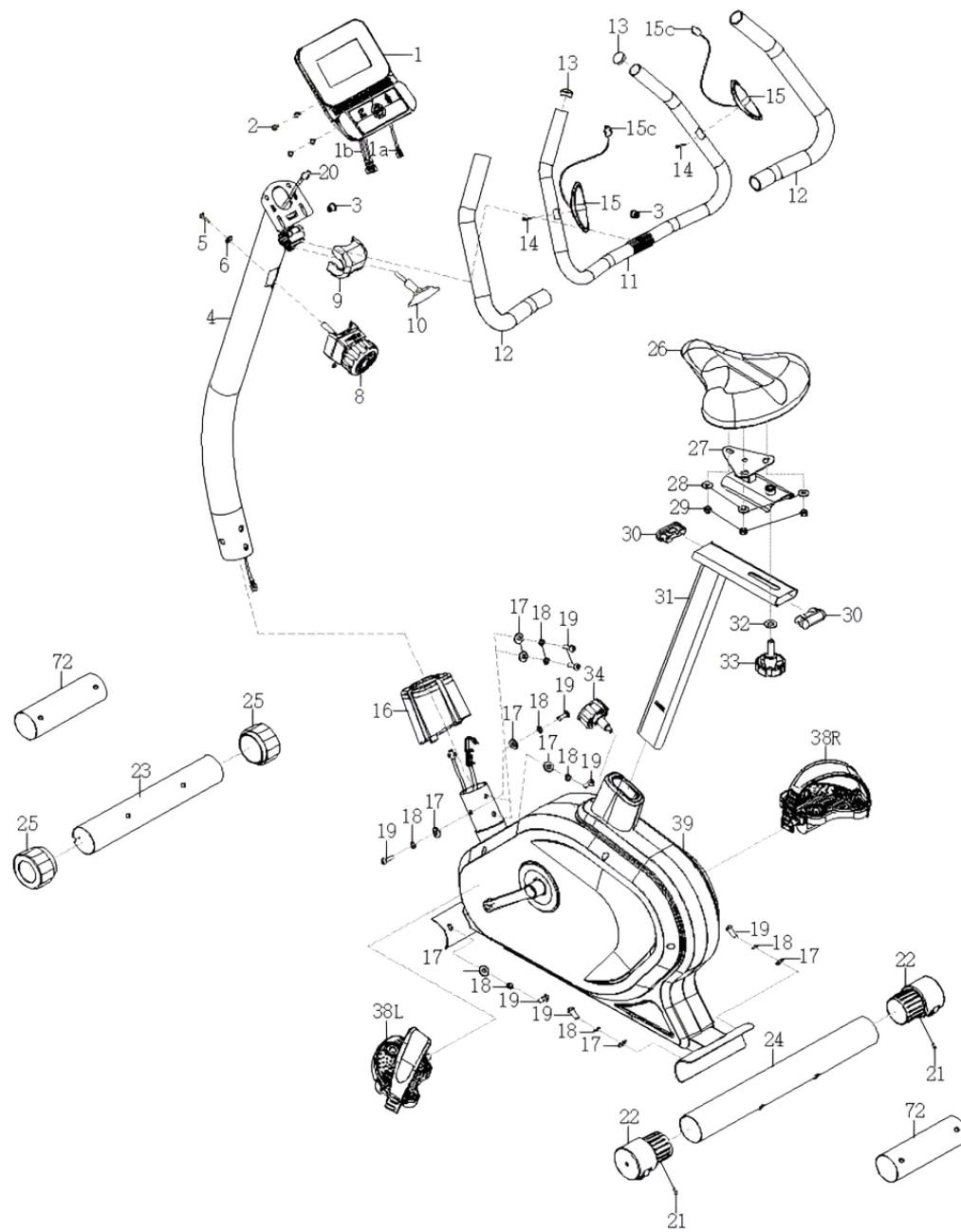
Снижение веса

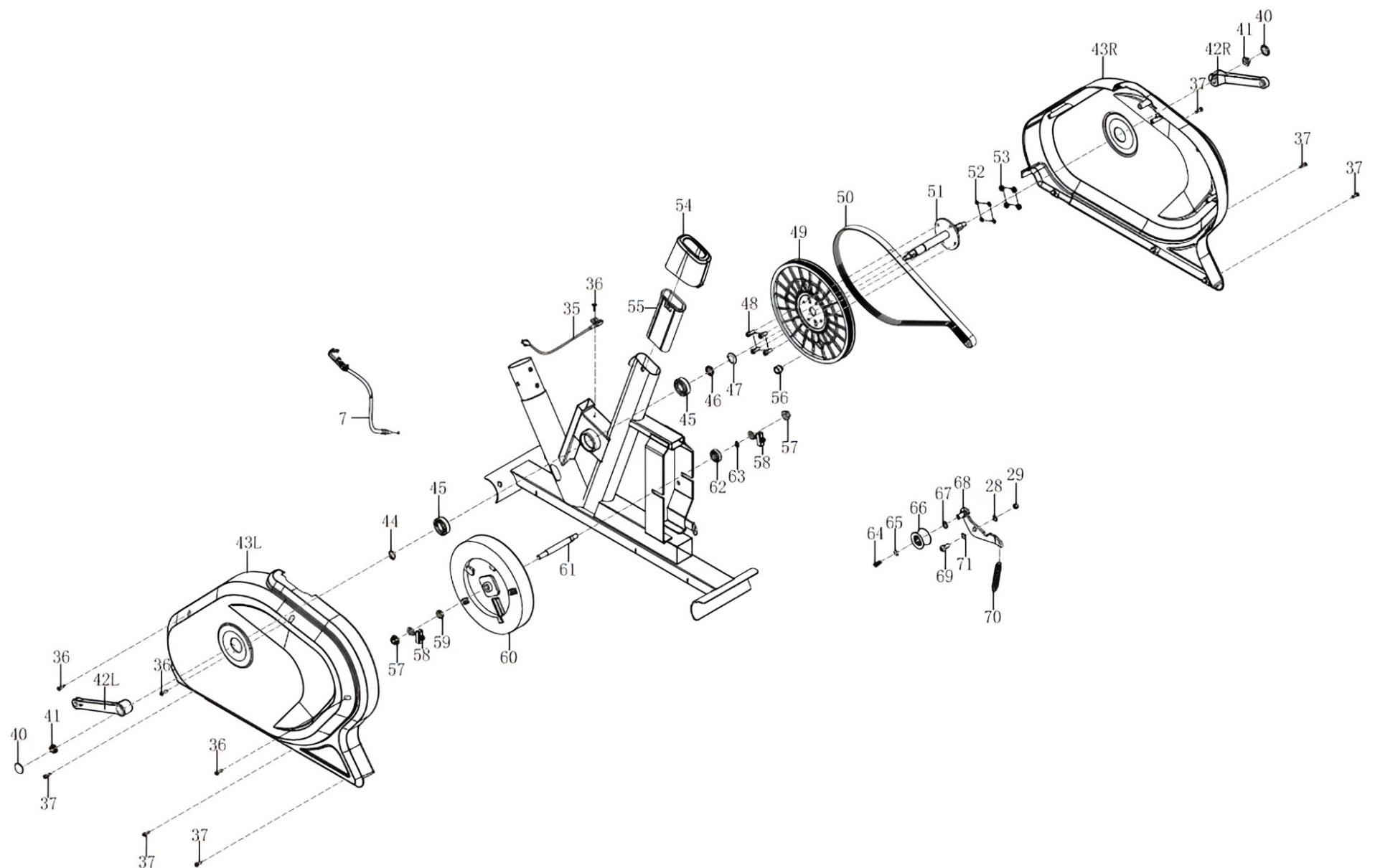
Немаловажный фактор при снижении веса – это количество усилий, которое Вы прикладываете во время тренировки. Чем интенсивнее и дольше Вы работаете, тем больше калорий сожжете. Те же условия требуются и для поддержания хорошей физической формы.

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	Винт ST3*10*Ф5.6	2
2	Болт M5*10*φ10	4	22	Торцевая крышка	2
3	Торцевая крышка	2	23	Передняя поперечная опора	1
4	Стойка консоли	1	24	Задняя поперечная опора	1
5	Болт M5*55	1	25	Торцевая крышка	2
6	Дуговая шайба d5*Ф16*1.5*R30	1	26	Сиденье	1
7	Натяжной провод	1	27	Держатель сиденья	1
8	Ручка натяжения	1	28	Шайба d8*Ф20*2	4
9	Крышка	1	29	Нейлоновая гайка M8*H7.5*S13	4
10	T-образная ручка	1	30	Торцевая крышка	2
11	Средний руль	1	31	Опора сиденья	1
12	Накладка на руль	2	32	Шайба d12*Ф24*2	1
13	Круглая крышка Ф 25	2	33	Ручка с гайкой M12	1
14	Винт ST4.0*19*Ф11	2	34	Ручка M16*1.5*22* φ56	1
15	Датчик пульса	2	35	Датчик	1
16	Накладка	1	36	Винт ST4.2*16*Ф8	4
17	Дуговая шайба d8*Ф20*2.0*R30	8	37	Винт ST4.2*16*Ф8	6
18	Пружинная шайба d8	8	38L/R	Педаль	2
19	Болт M8*20*S5	8	39	Основная рама	1
20	Магистральный провод 1	1	40	Крышка кривошипа	2

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
41	Гайка M10*1.25*H7.5*S14	2	61	Ось	1
42L/R	Шатун	2	62	Подшипник 6001	1
43L/R	Корпус	2	63	Шайба D12*1.0	1
44	Шайба D17*1.0	1	64	Болт M6*10*S10	1
45	Подшипник 6203	2	65	Шайба d6*Ф13*1.5	1
46	Втулка ф22*ф18*4	1	66	Натяжной ролик	1
47	Волновая шайба d17*Ф22*0.3	1	67	Волновая шайба d12*Ф15.5*0.3	1
48	Болт M6*15*S5	4	68	Натяжитель	1
49	Ленточная пластина	1	69	Болт M8*12*Ф10*5.5*S5	1
50	Ремень	1	70	Пружина натяжения	1
51	Вал	1	71	Шайба d12*Ф17*0,5	1
52	Пружинная шайба d6	4	72	Упаковочная трубка	2
53	Нейлоновая гайка M6*H6*S10	4			
54	Чехол для сиденья	1	A	Гаечный ключ S5	1
55	Втулка	1	B	Гаечный ключ S13-14-15	1
56	Круглый магнит	1			
57	Гайка M10*1*H8*S15	2			
58	Цепной болт	2			
59	Гайка M10*1*H5*S17	1			
60	Маховик	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 – авторизированным 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