



CLEAR FIT

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**CLEAR FIT
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР
STARHOUSE
SX 50 BR**

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 РЕГУЛИРОВКАМ.....	16
РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ	18
КОНСОЛЬ.....	25
ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ И УСТАНОВКА ПАРАМЕТРОВ.....	27
ДИАГНОСТИКА И УХОД.....	35
ВЗРЫВ-СХЕМА	36
ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ.....	38
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.....	40

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.ru.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Тренажеры CLEAR FIT 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.

ФУРНИТУРА

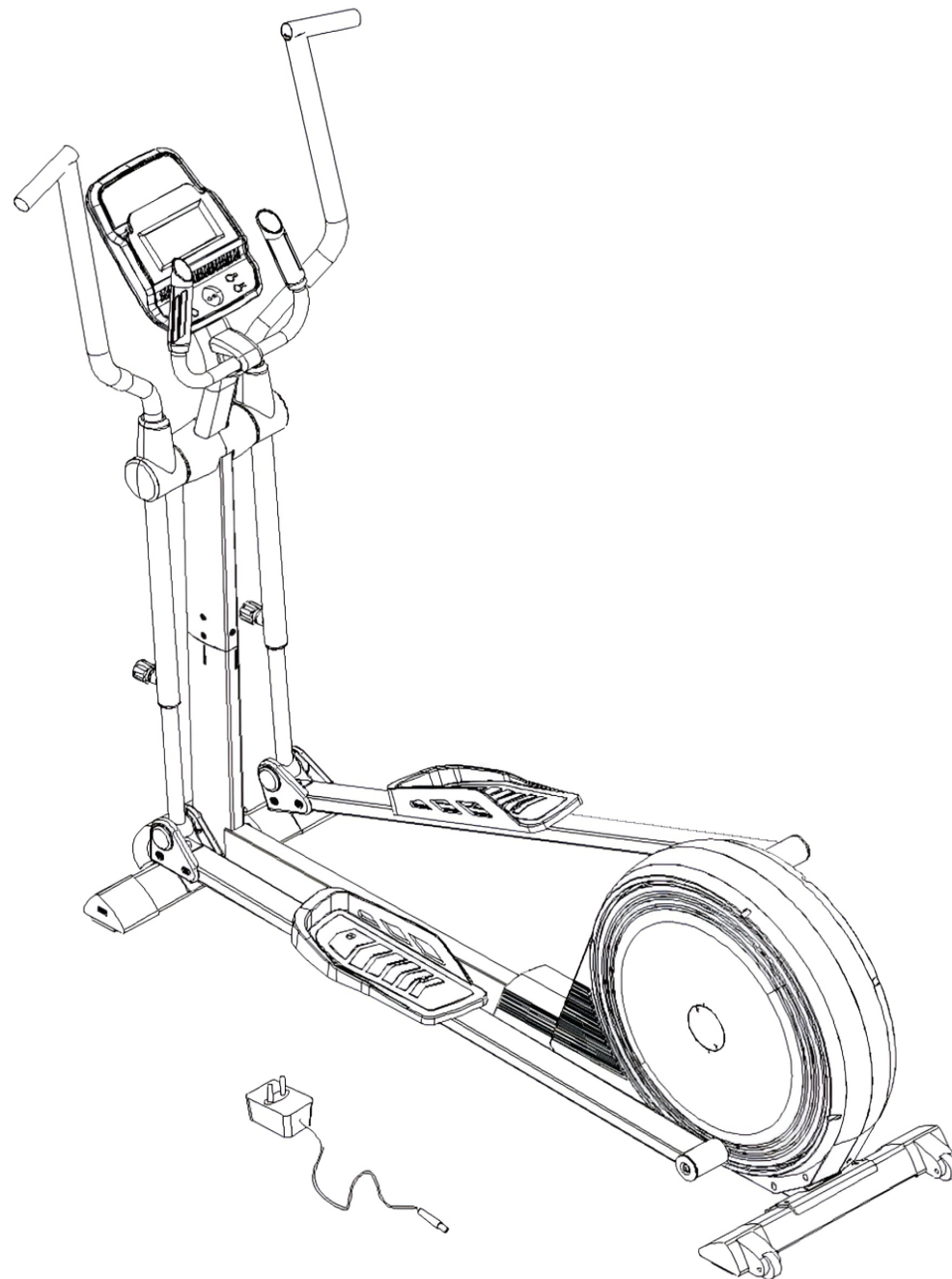
3		10		16		17	
19		29		39		43	
44		92		93		96	
A		B		C			

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
3	Накладка	1	44	Гайка М8*60*30	4
10	Болт М8*20*S5	4	92	Винт ST4.2*16	7
16	Болт М8*40*20*S5	4	93	Болт М5*10	8
17	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R16	4	96	Шайба d8*ф16*1.5	4
19	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	4	A	Гаечный ключ S5	2
29	Шайба d8*Ф25*2	4	B	Гаечный ключ S13-14-15	1
39	Вал	2	C	Гаечный ключ S13-S14	1
43	Болт М8*45*20*S14	4			

ВНИМАНИЕ!!

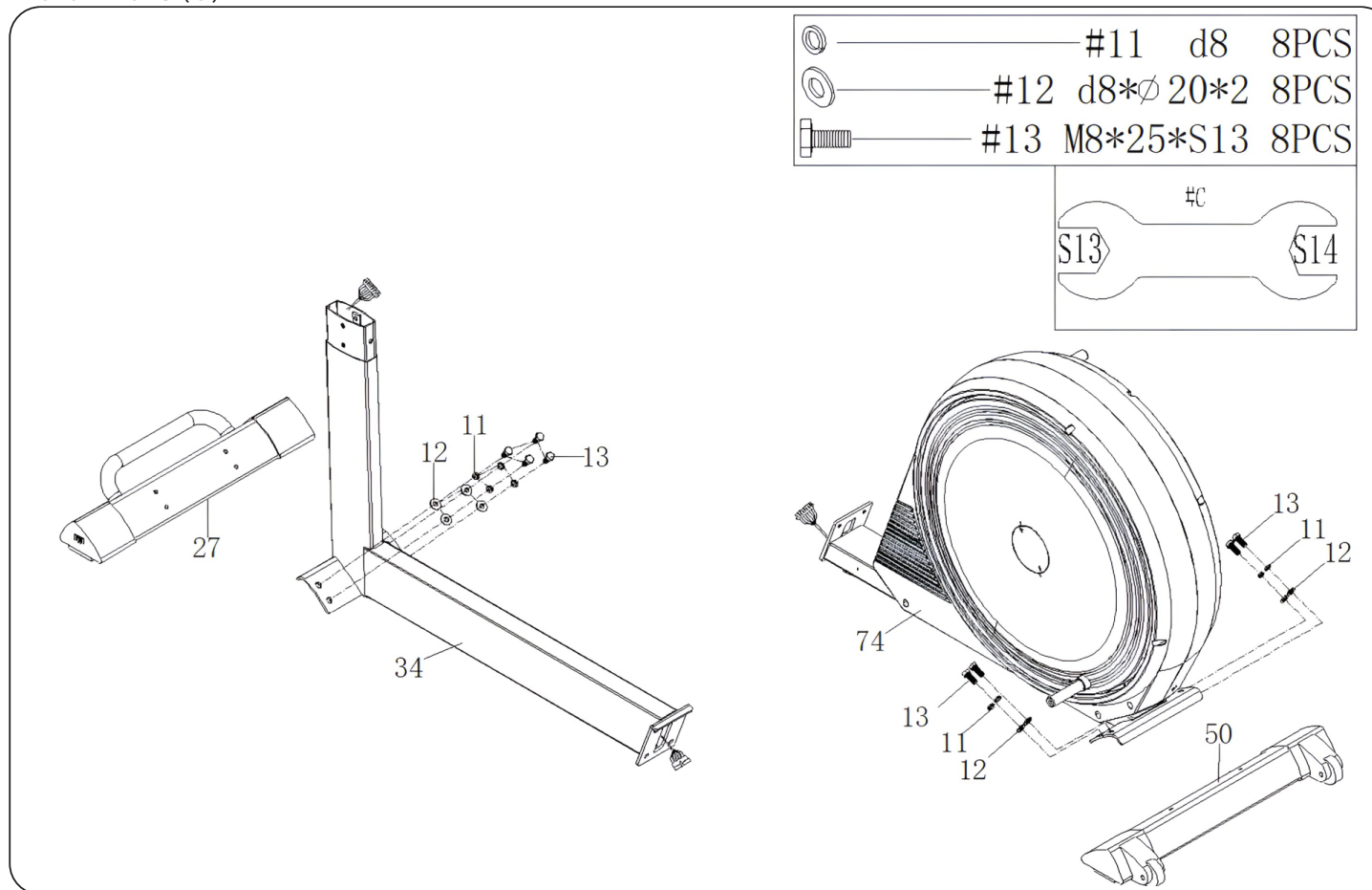
Часть фурнитуры может быть установлена в местах крепления для удобства сборки.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



ШАГ 1.

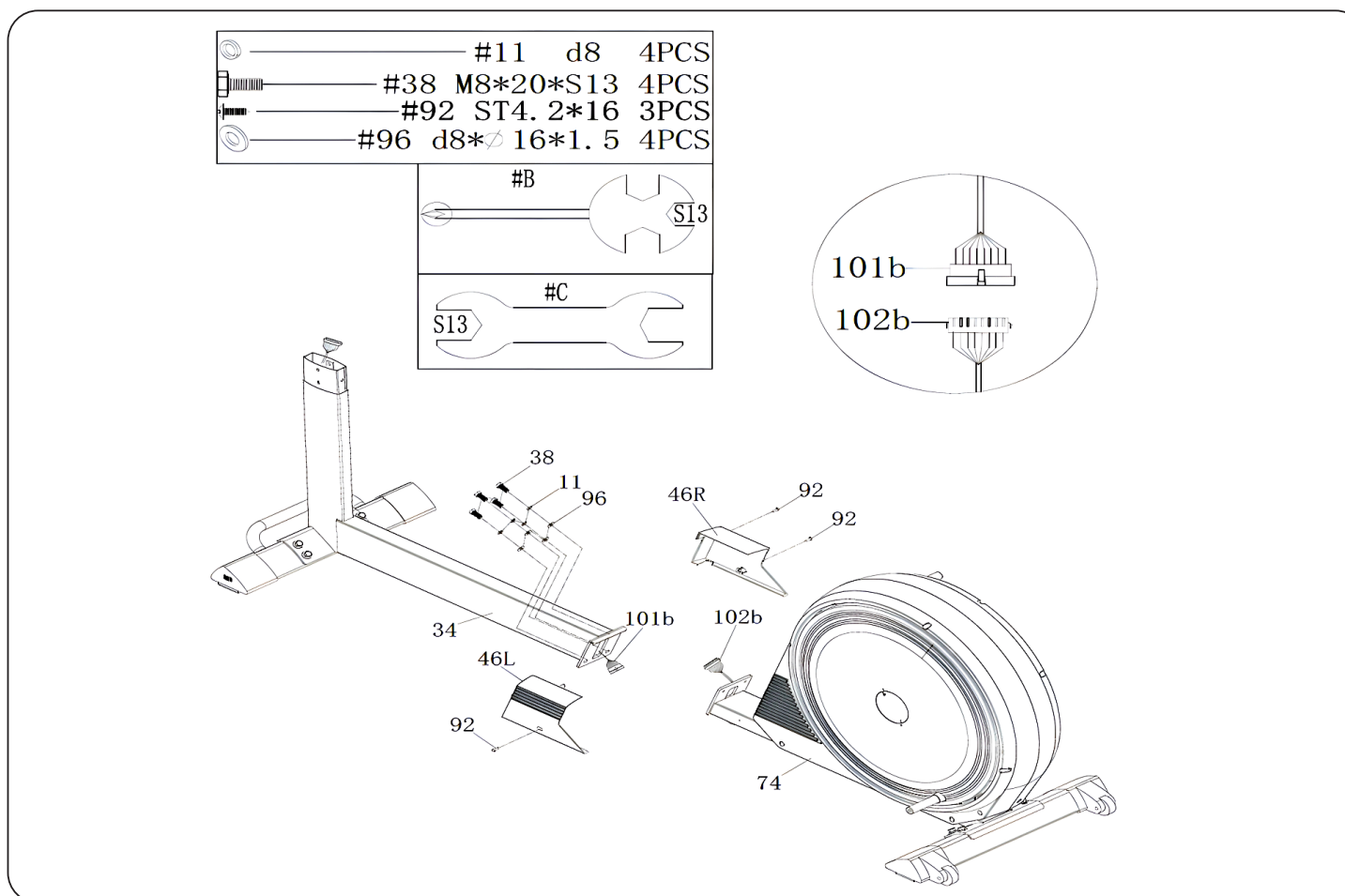
1. Снимите болты (13), пружинные шайбы (11), шайбы (12) с передней поперечной опоры (27) и задней поперечной опоры (50) с помощью ключа (C).
2. Закрепите переднюю поперечную опору (27) к передней основной раме (34) с помощью болтов (13), пружинных шайб (11), шайб (12) с помощью гаечного ключа (C).
3. Закрепите заднюю поперечную опору (50) к задней основной раме (74) с помощью болтов (13), пружинных шайб (11), шайб (12) с помощью гаечного ключа (C).



Во время сборки и перед началом использования необходимо хорошо 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.

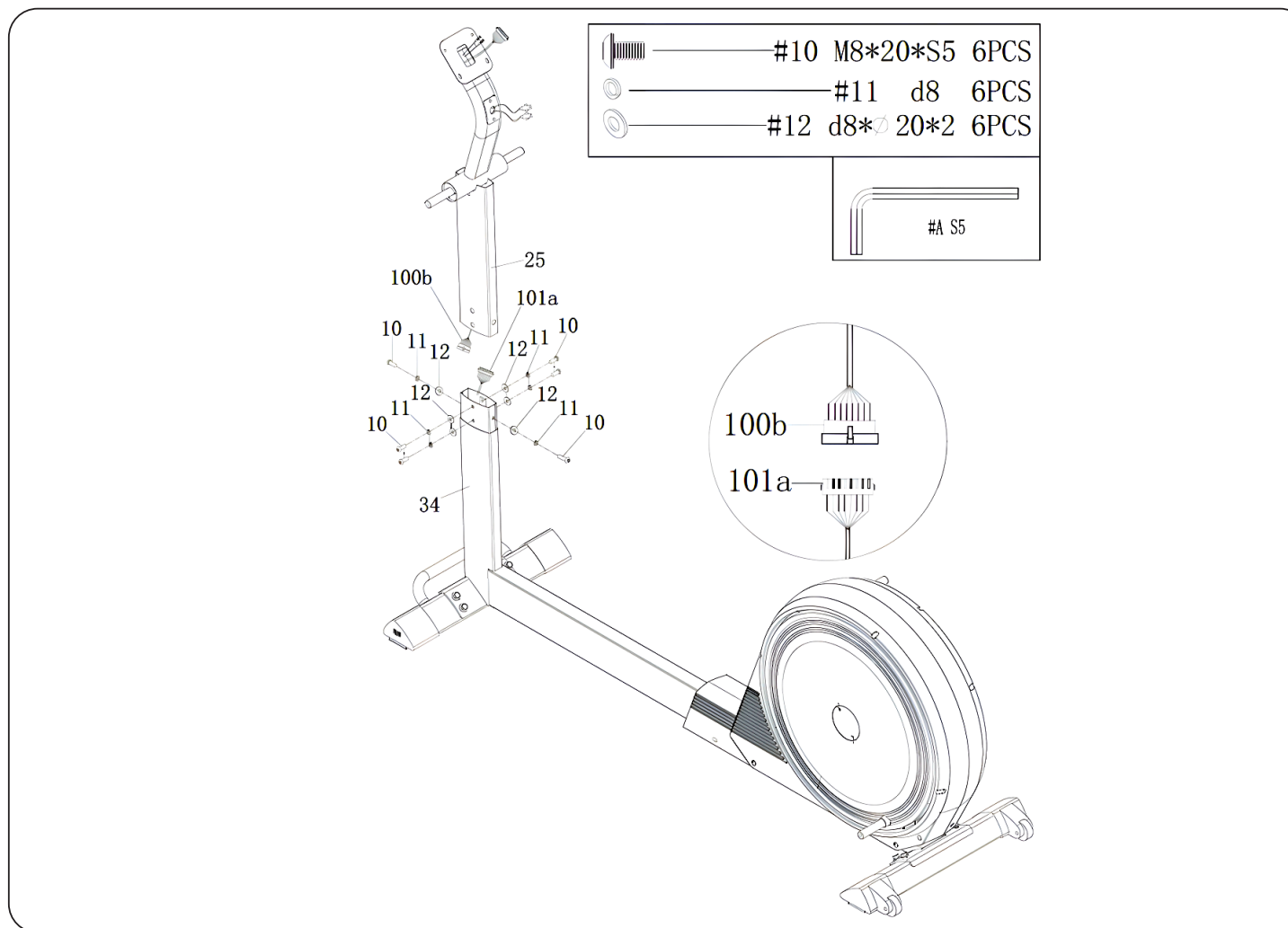
ШАГ 2.

1. Снимите болты (38), пружинные шайбы (11) и шайбы (96) с задней основной рамы (74) с помощью ключа (C).
2. Соедините провод (102b) задней основной рамы (74) с проводом (101b) передней основной рамы (34).
3. Закрепите переднюю основную раму (34) и заднюю основную раму (74) болтами (38), пружинными шайбами (11) и шайбами (96) с помощью ключа (C).
4. Закрепите соединительную накладку (46L/R) на задней основной раме (74) с помощью винтов (92) и ключа (B).



ШАГ 3.

1. Снимите болты (10), пружинные шайбы (11) и шайбы (12) с передней основной рамы (34) с помощью гаечного ключа (A).
2. Хорошо соедините провод (101a) передней основной рамы (34) с проводом (100b) стойки консоли (25).
3. Вставьте стойку консоли (25) в переднюю основную раму (34), затем закрепите их с помощью болтов (10), пружинных шайб (11) и шайб (12) с помощью гаечного ключа (A).

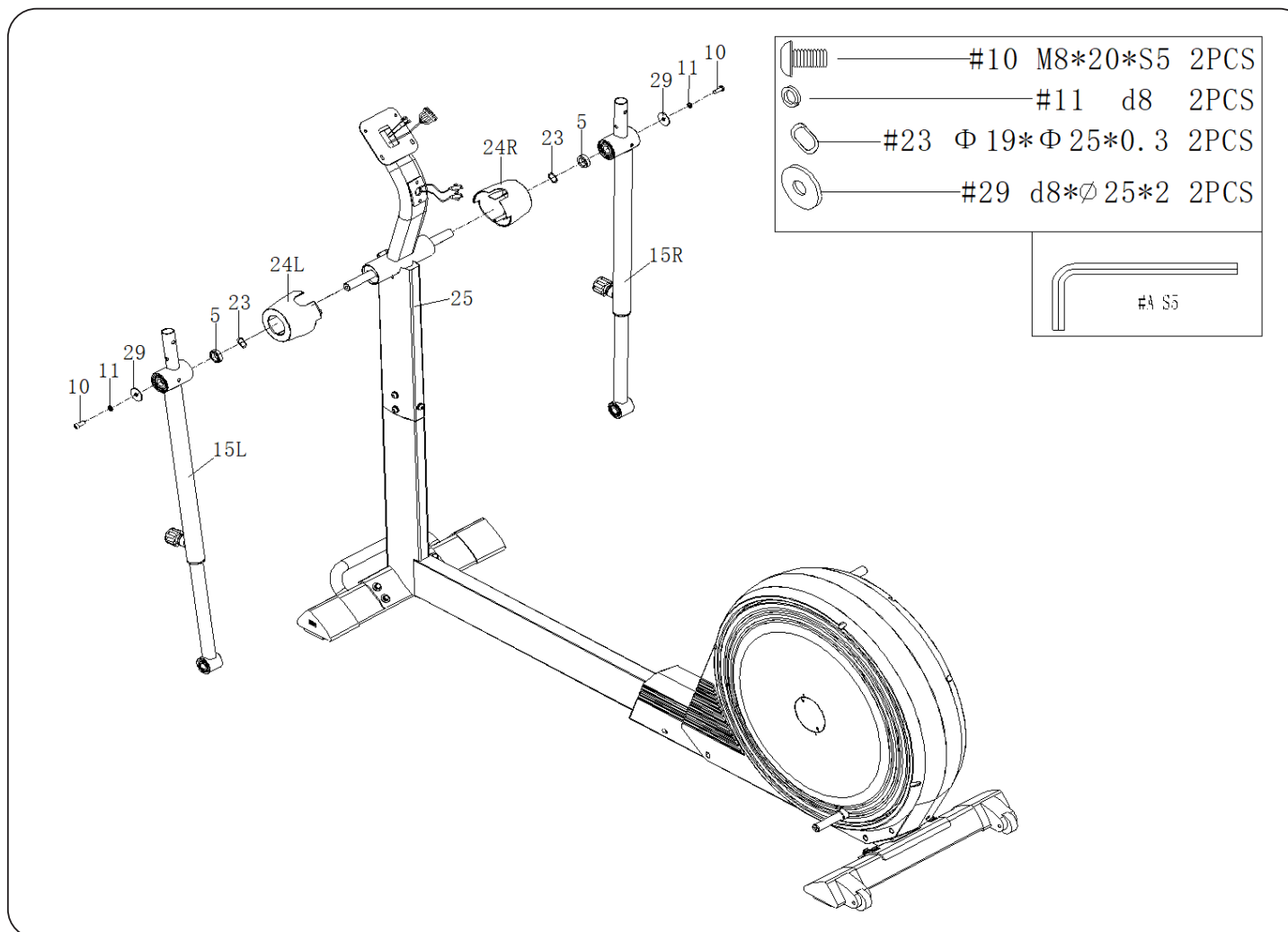


ВНИМАНИЕ!!

Во время сборки не допускайте пережатия провода элементами конструкции тренажера.

ШАГ 4.

1. Наденьте накладку стойки консоли (24L/R) на стойку консоли (25).
2. Снимите болты (10), пружинные шайбы (11), шайбы (29) со стойки консоли (25) с помощью гаечного ключа (A).
3. Закрепите поручень (15L/R) на стойке консоли (25) с помощью болтов (10), пружинных шайб (11), шайб (29), волнистых шайб (23) и гаечного ключа (A).



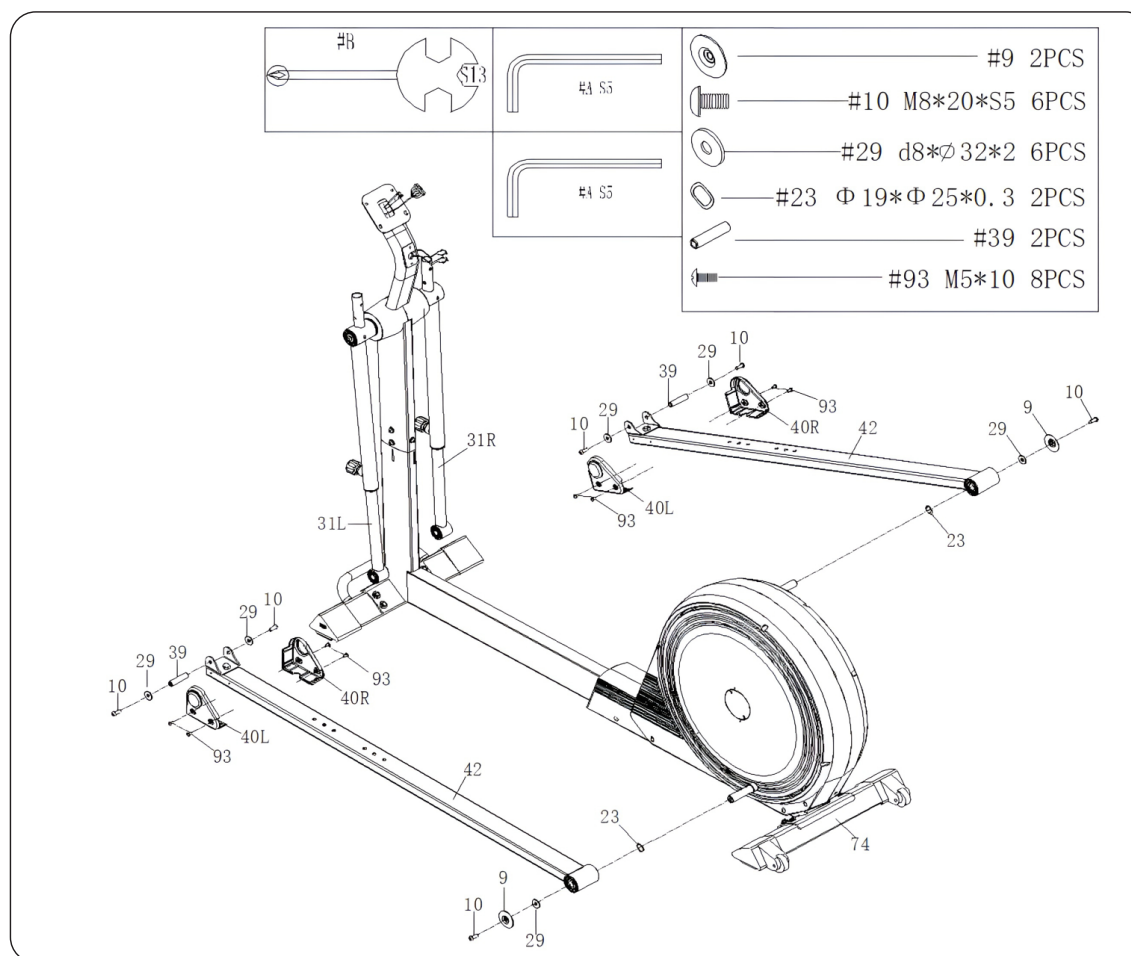
ШАГ 5.

1. Снимите болты (10), волнистые шайбы (23), накладки (9) и шайбы (29) с оси задней основной рамы (74) с помощью гаечного ключа (A).

2. Убедитесь, что волнистые шайбы (23) установлены в оси задней основной рамы (74). Установите рычаг педали (42) в ось задней основной рамы (74), затем плотно закрепите их с помощью болтов (10), накладок (9), шайб (29) с помощью гаечного ключа (A).

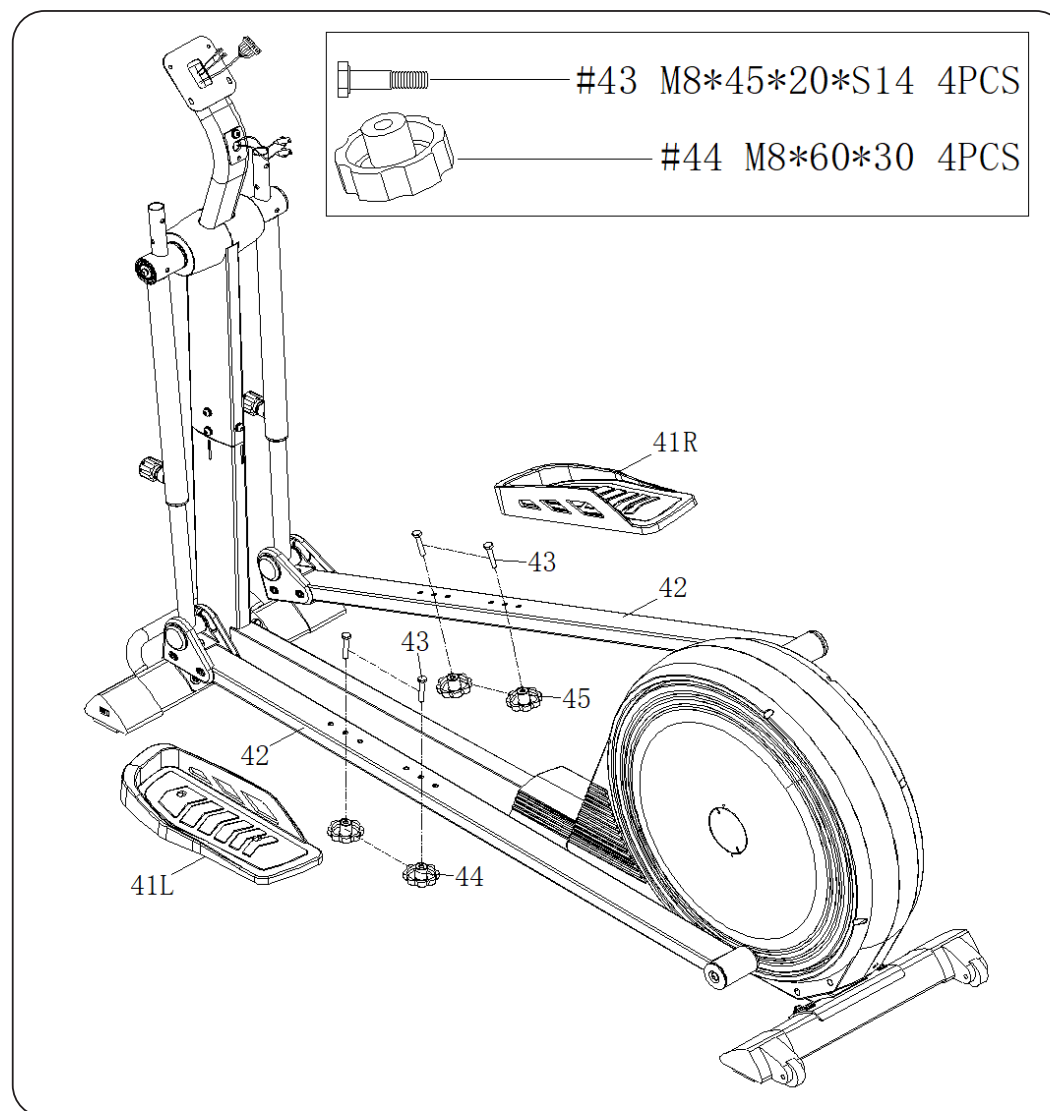
3. Соедините U-образный держатель рычага педали (42) и вал (39) с нижним поручнем (31L/R), затем закрепите рычаг педали (42) с помощью болтов (10), шайб (29) и гаечного ключа (A).

4. Закрепите накладку (40L/R) на рычаге педали (42) с помощью винтов (93) и ключа (B).



ШАГ 6.

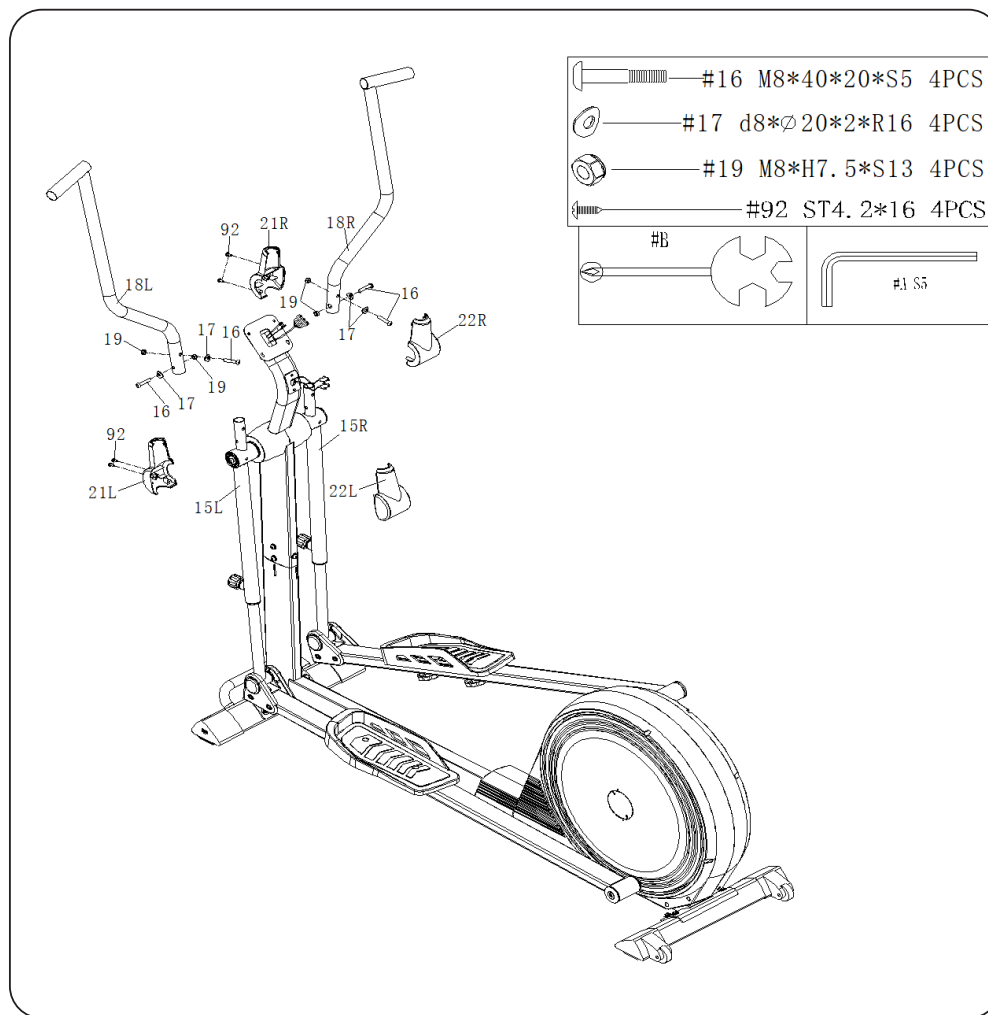
Закрепите педаль (41L/R) на рычагах педали (42) с помощью болтов (43) и барашков (44).



ШАГ 7.

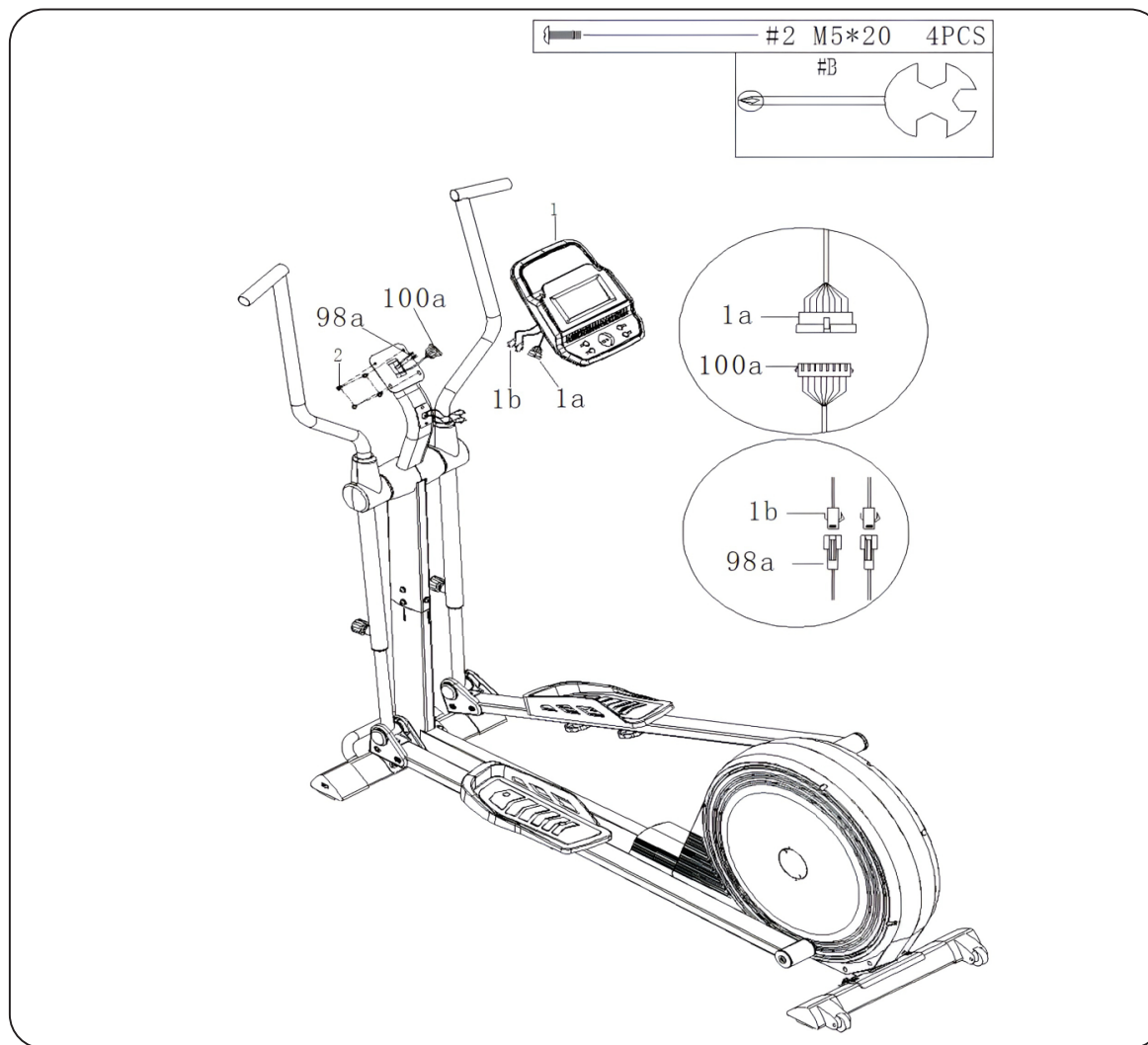
1. Вставьте верхний поручень (18L/R) в поручень (15L/R), затем закрепите верхний поручень (18L/R) болтами (16), дугообразными шайбами (17) и нейлоновыми гайками (19) с помощью гаечного ключа (A).

2. Закрепите к верхнему поручню (18L/R) и поручню (15L/R) переднюю и заднюю накладку (22L/R и 21L/R) винтами (92) с помощью ключа (B).



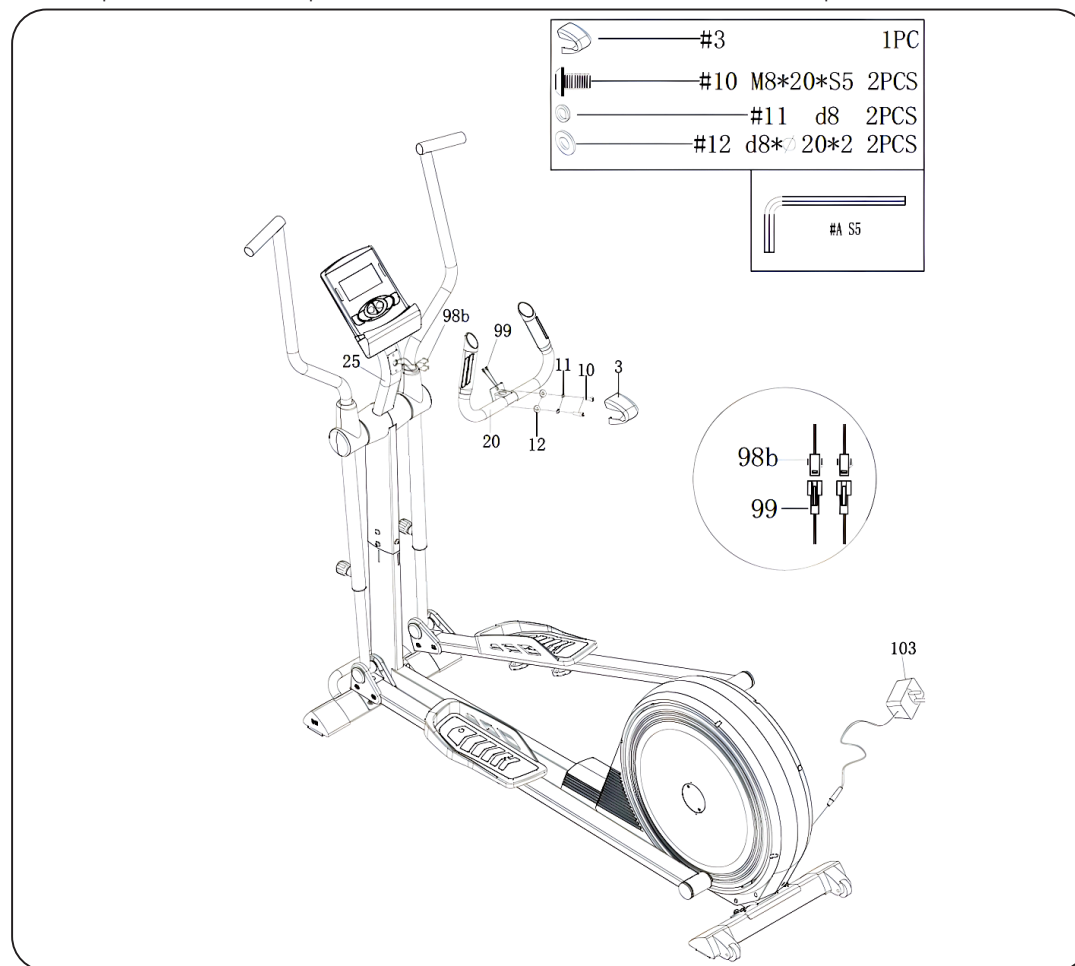
ШАГ 8.

1. Снимите болты (2) с консоли (1) с помощью ключа (B).
2. Соедините провод стойки консоли (100a) с проводом консоли (1a), и провод датчика пульса (98a) с проводом консоли (1b).
3. Закрепите консоль (1) в держателе с помощью болтов (2) и ключа (B).



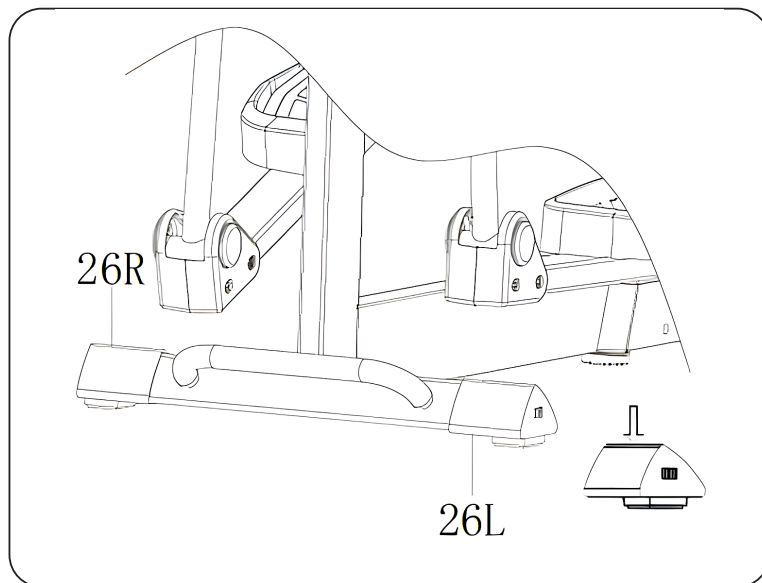
ШАГ 9.

1. Снимите болты (10), пружинные шайбы (11) и шайбы (12) со стойки консоли (25) с помощью гаечного ключа (A).
2. Подсоедините провод датчика пульса (98b) на стойки консоли (25) с проводом датчика пульса (99) среднего поручня (20).
3. Закрепите средний поручень (20) со стойкой консоли (25) с помощью болтов (10), пружинных шайб (11) и шайб (12) с помощью гаечного ключа (A), затем установите накладку (3).
4. Вставьте провод адаптера (103) в отверстие питания на задней основной раме (74), затем подключите адаптер к розетке.



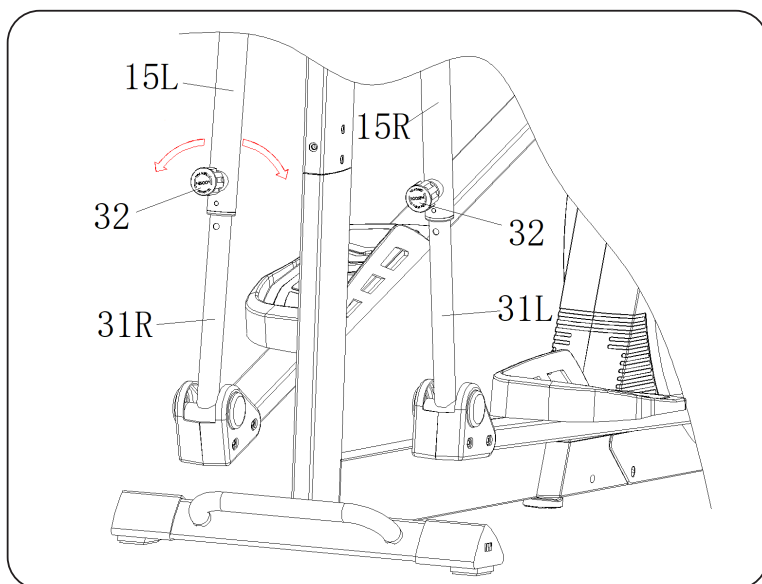
РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКАМ

Регулировка уровня



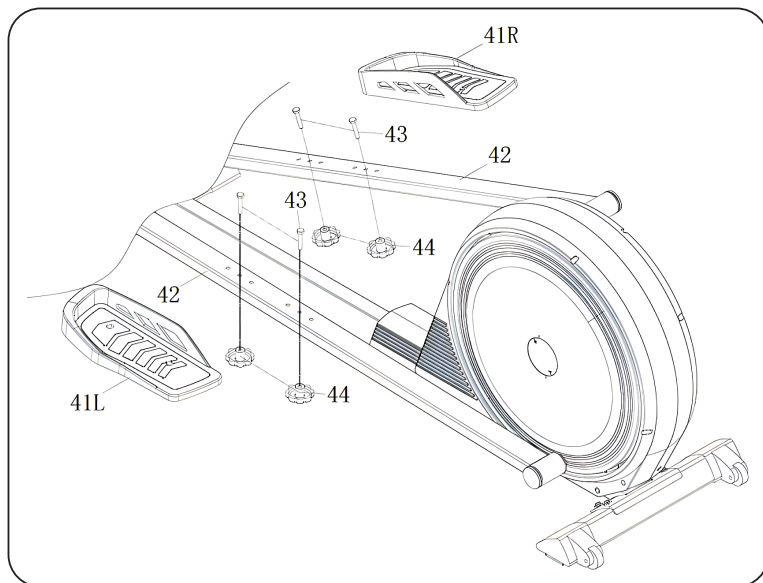
Если тренажер находится на неровной поверхности, отрегулируйте обе ножки на заглушках передней поперечной опоры (26 L/R).

Регулировка высоты поручней



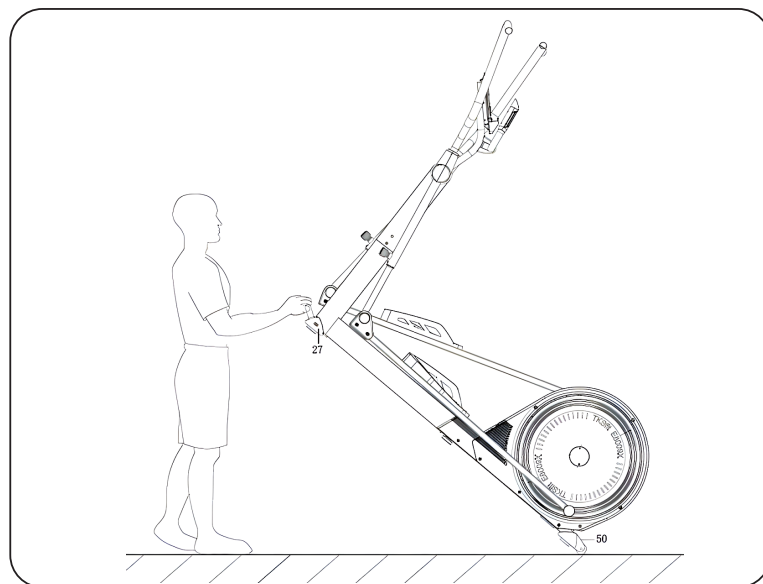
Поверните ручку (32) против часовой стрелки, чтобы ослабить крепление, затем отрегулируйте высоту с помощью отверстий на нижних поручнях (31L/R). Всего доступно 3 положения.

Регулировка педали



При помощи барашков регулировки (44) и болтов (43) вы можете отрегулировать положение педалей. Всего доступно 3 положения.

Перемещение тренажера



Чтобы переместить тренажер, поднимите рукоятку на передней поперечной опоре (27) до тех пор, пока транспортировочные колеса (50) на задней поперечной опоре не коснутся пола.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Перед началом тренировок

Начало тренировок может представляться нелегкой задачей, но Вам следует помнить, что основной целью является улучшение здоровья. Ее можно достичь, следуя простым рекомендациям по поддержанию физической активности.

Перед тем как приступить к занятиям или значительно повысить уровень физической нагрузки, необходимо проконсультироваться с Вашим лечащим врачом.

Продолжительность тренировок

Современный ритм жизни, работа, семейные дела, и короткие выходные не всегда позволяют нам уделять физической активности необходимое количество времени. Приведенные ниже советы помогут Вам включить тренировки в свой распорядок дня.

Короткие промежутки времени. Исследования показали, что короткие 10-минутные тренировки средней интенсивности настолько же эффективны, как и непрерывные занятия в течение 30 минут. Таким образом короткие тренировки можно включить даже в очень плотный распорядок дня.

Комбинируйте тренировки. Рекомендуется чередовать тренировки средней интенсивности и тренировки повышенной интенсивности. Например, Вы можете заниматься на тренажере со средней интенсивностью по 30 минут два раза в неделю и еще два дня тренироваться с повышенной интенсивностью, обеспечивая своему организму разнообразную нагрузку. Чередование различных видов нагрузки принесет больше пользы, чем ежедневное повторение одних и тех же упражнений. При однообразных тренировках организм привыкает к нагрузке, и на определенном уровне прогресс останавливается. Комбинируя и чередуя нагрузку, вы сможете постоянно улучшать форму и совершенствоваться.

Составьте расписание. Исследования показали, что большинство людей предпочитают тренироваться дома, что позволяет экономить время, заниматься в комфортных для себя условиях и делать это тогда, когда им удобно. Главное условие успеха домашних тренировок – это их регулярность. Отведите для занятий определенное время, составьте расписание и включите их в обязательный распорядок дня как неотъемлемую часть повседневной жизни.

Рекомендации для взрослых в возрасте до 65 лет, не страдающих заболеваниями, при которых противопоказана физическая нагрузка:

кардио нагрузка средней интенсивности по 30 минут 5 раз в неделю
или
кардио нагрузка высокой интенсивности по 20 минут 3 раза в неделю
и
8-12 силовых упражнений, по 8-12 повторений каждое, 2 раза в неделю



Для борьбы с лишним весом продолжительность физической активности должна составлять от 60 до 90 минут. 30 минутные тренировки рекомендуются для поддержания общей физической формы и снижения риска хронических заболеваний.

Рекомендации для людей в возрасте от 65 лет (или от 50 до 64, страдающих хроническими заболеваниями, такими как артрит):

аэробная нагрузка умеренной интенсивности по 30 минут 4 раза в неделю
или
аэробная нагрузка средней интенсивности по 20 минут 3 раза в неделю
и
5-10 силовых упражнений, по 10 повторений, 2-3 раза в неделю



Пожилым людям и людям, страдающим хроническими заболеваниями, рекомендуется составлять план тренировок в соответствии с советами врача. Это поможет получить от занятий максимум пользы и минимизировать возможные риски для здоровья.

Определение значения пульса

Перед тренировками рекомендуется проверить пульс в спокойном состоянии. Частота сокращений должна измеряться в положении сидя, когда Ваше тело расслаблено. Аналогичное измерение желательно проводить и после тренировок, чтобы сравнить данные. Для того чтобы повысить выносливость и улучшить общую физическую форму, необходимо тренироваться с различной интенсивностью, чтобы частота пульса могла варьироваться. Значения пульса – это очень важная часть занятий, в зависимости от которой определяется уровень вашей физической подготовки и целевой диапазон тренировок.

Обычно эффективный диапазон тренировок составляет 50-85% от максимально допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чтобы определить для себя целевой диапазон, воспользуйтесь данной таблицей:

220 – возраст = максимально допустимая ЧСС

Максимальная ЧСС – ЧСС в состоянии покоя = резерв сердечного ритма

Резерв сердечного ритма * уровень интенсивности + ЧСС в состоянии покоя = целевой диапазон сердечных сокращений.

Начинающие или люди с низким уровнем физической подготовки	40-60 %
Средний уровень физической подготовки	60-70 %
Высокий уровень физической подготовки	70-85%

При максимальной интенсивности (60%):

$220 - 33 \text{ (возраст)} = 187 \text{ ударов в минуту (максимальная ЧСС)}$

$187 - 75 \text{ (пульс в спокойном состоянии)} = 112 \text{ ударов в минуту (резерв сердечного ритма)}$

$112 * 0,6 \text{ (60\% уровень интенсивности)} + 75 \text{ (пульс в состоянии покоя)} = 142 \text{ удара в минуту (целевой диапазон)}$

Периодически измеряйте ваш пульс во время тренировки, чтобы оценивать уровень интенсивности.

При минимальной интенсивности (50%):

$220 - 33 \text{ (возраст)} = 187 \text{ ударов в минуту (максимальная ЧСС)}$

$187 - 75 \text{ (пульс в состоянии покоя)} = 112 \text{ ударов в минуту (резерв сердечного ритма)}$

$112 * 0,5 \text{ (50\% уровень интенсивности)} + 75 \text{ (пульс в состоянии покоя)} = 131 \text{ удар в минуту (целевой диапазон)}$

Пульсовые зоны

А. Начальный уровень

Этап 0: 40-50% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: тренировки в этой зоне наиболее комфортны и легки. Эта зона наилучшим образом подходит для людей, которые либо только начали тренироваться, либо имеют низкий уровень физической подготовки. Также данная зона подходит для восстановления после более интенсивных тренировок.

В. Зона низкой нагрузки

Этап 1 (Терапевтическая зона): 50-60% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: уменьшение объема жировых отложений, снижение артериального давления, содержания холестерина, риска дегенеративных заболеваний, укрепление мышц.

С. Зона умеренной нагрузки

Этап 2 (Фитнес зона): 60-70% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: наращивание мышечной массы, снижение жировой массы (75-85% калорий, расходуемых мышцами – это результат расщепления жировых клеток).

Д. Зона повышенной нагрузки

Этап 3 (Аэробная зона): 70-80% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: это наиболее предпочтительная зона для тренировок на выносливость. При тренировках в этой зоне возможности вашего организма значительно возрастают, увеличиваются резервы сердечно-сосудистой системы, увеличивается жизненная емкость легких.

Е. Зона высокой нагрузки

Этап 4 (Анаэробная зона): 80-90% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: максимальное сжигание жировых отложений. Для тренировок в данной зоне вы должны обладать достаточно хорошей физической формой. Это зона экстремальной выносливости, в первую очередь мышечной, поскольку используются именно энергетические резервы мышц.

Ф. Зона экстремальной нагрузки

Этап 5 (Зона Красной Линии): 90-100% от максимально допустимого значения ЧСС.

При тренировке в этой зоне расходуется максимальное количество калорий, но сжигание жиров минимальное, так как основным источником энергии становится гликоген.

Интенсивность работы настолько высока, что длительные занятия в этой зоне не рекомендуются: это может причинить вред вашему здоровью.

Разминка и нормализация

В независимости от того, по какой программе Вы занимаетесь, каждую тренировку необходимо начинать с разогрева и заканчивать нормализацией сердечного ритма и дыхания.

Разогрев. Всегда проводите 3-10 минутную разминку перед каждой тренировкой. Она включает в себя простые ритмичные упражнения как для верхней, так и для нижней частей тела.

Нормализация. После окончания тренировки необходимо дать организму немного времени на восстановление, то есть постепенное снижение интенсивности до того уровня, на котором Вы разогревались. На это должно уйти не менее 5 минут. Процесс нормализации можно считать завершенным тогда, когда Вы почувствуете, что полностью восстановились, а Ваша частота сердечных сокращений не более чем на 10 ударов превышает тот пульс, который был до начала тренировки. Не пренебрегайте нормализацией в конце занятия, это поможет вам чувствовать себя лучше и бодрее.



Поднимание плеч:

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.



Растягивание боковых мышц:

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Максимально вытяните правую руку вверх к потолку раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.



Растягивание четырехглавых мышц:

Одной рукой для устойчивости обопритесь на стену, потянитесь назад и возьмитесь рукой за ступню. Потяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, а затем расслабьтесь.



Растяжение мышц внутренней части бедра:

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.



Растяжение подколенного сухожилия:

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно ближе к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.



Растягивание икроножных мышцы ахилового сухожилия:

Выставив ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Ногу держите прямо, ступню поставьте полностью на пол. Согнутой второй ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

Цели тренировок и результат

Осознание того, что именно мотивирует Вас к занятиям, поможет правильно выбрать программу тренировок и сосредоточиться на определенных целях. Исследования показали, что в основном люди преследуют одну из 4-х целей: снижение веса, борьба с хроническими заболеваниями, поддержание здорового образа жизни и спортивные тренировки.

Снижение веса

Если у вас имеется избыточный вес, то вы не одиноки. Не отчаивайтесь: физические упражнения и правильное питание помогут вам решить эту проблему. Вес начинает снижаться тогда, когда количество затраченных калорий превышает количество потребляемых.

Почему диеты не помогают:

Большинству людей, пытающихся снизить вес, диеты, как правило, не помогают. При диете вы лишаете свой организм питательных веществ, которые ему необходимы. В этих условиях обменные процессы замедляются, и организм начинает расходовать меньше калорий, «откладывая» их про запас. В таком режиме экономии становится еще сложнее избавиться от жировых отложений.

Вместо диеты лучше сократить количество потребляемых калорий до разумного предела, не прибегая к голоданию, но при этом увеличить объем физической активности, которая, помимо похудения, способствует снижению риска коронарных заболеваний, диабета, гипертонии и рака.

Занимайтесь с радостью. На начальном этапе устанавливайте нагрузку с осторожностью. Тренировки должны быть максимально комфортными и приносить вам радость.

Определите целевые значения пульса для ваших тренировок. Проконсультируйтесь с врачом, какое значение пульса для вас оптимально и насколько интенсивными должны быть ваши тренировки.

Делайте перерывы. Если в один из дней вы чувствуете себя не вполне комфортно или не испытываете желания заниматься, возможно, вам следует сделать небольшой перерыв.

Делайте тренировки разнообразными. Для того чтобы снизить вес, необходимо периодически менять программы тренировок. Это не позволит организму привыкнуть к одинаковой нагрузке.

Постоянно двигайтесь вперед. Тренируйтесь регулярно и двигайтесь к своей цели каждый день. Регулярные и разнообразные занятия обеспечивают максимальный эффект.

Поддержка здорового образа жизни

Для здорового образа жизни очень важно правильно питаться и регулярно заниматься физическими упражнениями. Это поможет не только снизить риск возникновения хронических заболеваний, но также позволит уменьшить стресс и будет способствовать крепкому и здоровому сну.

Физические упражнения приносят огромную пользу. Во время тренировок гипофиз активно вырабатывает эндорфины – гормоны, улучшающие настроение. Кроме того, они помогают снизить резистентность тканей к инсулину, при которой развивается диабет.

На каждые 0,5 кг мышечной массы затрачивается от 100 калорий в день, даже если вы не занимаетесь физическими упражнениями. То есть чем лучше развита мускулатура, тем выше метаболизм.

Профилактика заболеваний

Доказано, что даже одна тренировка улучшает работу кровеносных сосудов и снижает содержание липидов в крови, причем этот эффект сохраняется даже на следующий день.

Благодаря регулярным тренировкам даже у пожилых людей увеличивается эластичность сосудов, нормализуется кровоток и артериальное давление, снижается риск заболевания гипертонией.

Поддержание нормального уровня глюкозы и холестерина в крови, а также контроль артериального давления играет важную роль в профилактике инфарктов и стенокардии.

Спортивные тренировки

Если вы приобрели тренажер с целью подготовки к спортивным достижениям, обратите внимание на приведенные ниже советы.

Старайтесь спать как минимум 7 или 8 часов в сутки. Измеряйте свой пульс сразу после того, как просыпаетесь: если его частота превышает показания предыдущего дня более, чем на 10 ударов в минуту, то возможно, вы перетренировались. Сократите длительность и интенсивность тренировок на несколько дней до тех пор, пока частота сердечных сокращений не вернется к норме.

Для того чтобы организм быстрее восстанавливался, завершайте тренировку постепенным снижением интенсивности в течение 10-20 минут. Это ускоряет процесс выведения молочной кислоты из тканей.

Употребление белковой пищи после тренировок способствует синтезу протеина в мышцах. При этом не обязательно покупать дорогие белковые смеси, их вполне может заменить обычная еда, которая содержит незаменимые аминокислоты (мясо, рыба, яйца).

Чтобы не допустить обезвоживания организма и появления мышечных судорог, во время и после тренировок нужно восполнять потерю жидкости и электролитов (особенно натрия).

Составляйте свою программу тренировок таким образом, чтобы в ней присутствовали разнообразные упражнения: например, не только на выносливость, скорость и силу, но также на гибкость и ловкость. Важно не только комбинировать различные виды нагрузки, но и давать организму отдых, чтобы он успевал восстанавливаться.

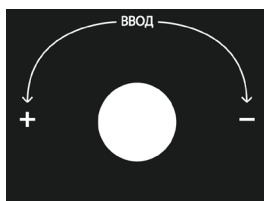
ОБЗОР КОНСОЛИ



Клавиша программы восстановления пульса



Клавиша «СТАРТ/СТОП». Позволяет начать тренировку без входа в основное меню, запускает программу «Быстрый старт». Также позволяет запустить выбранную Вами программу и остановить тренировку при необходимости. В любом режиме удерживайте нажатой эту кнопку в течение 2 секунд, чтобы полностью перезагрузить компьютер.



ВАРИАТОР. Позволяет выбрать необходимый пункт меню, программу или ввести данные, подтвердить введенные данные.



Клавиша «ОТМЕНА». В режиме настройки нажмите эту кнопку, чтобы сбросить значение в соответствующем мигающем окне для значений ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, ККАЛ.



Клавиша «ПОЛНЫЙ СБРОС». Нажатие этой клавиши сбрасывает все параметры и данные тренировки, кроме пройденной дистанции.

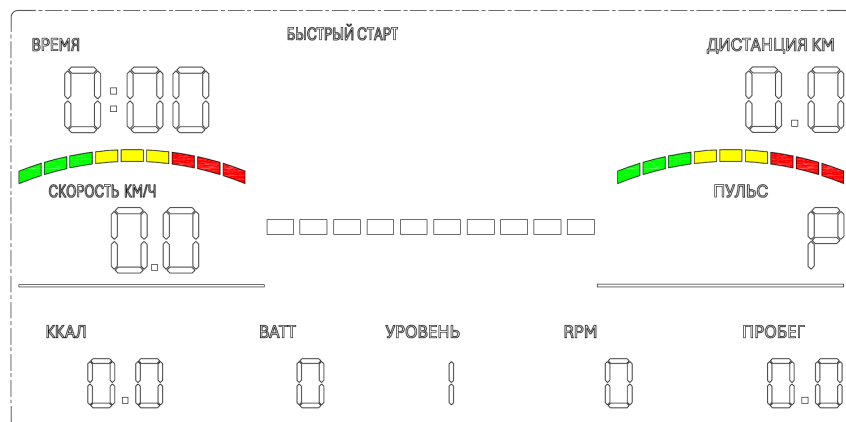


ОТОБРАЖЕНИЕ ДИСПЛЕЯ

ВРЕМЯ	<p>Время тренировки.</p> <p>Нет заданного целевого значения: прямой отсчет, диапазон: 00:00 до 99:59.</p> <p>Есть заданное целевое значение: обратный отсчет от заданного значения до 00:00.</p> <p>Диапазон установки: 00:00~99:00, шаг - 1 мин.</p>
СКОРОСТЬ	Текущая скорость. Максимальная скорость: 99,9 км/ч.
RPM (КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ)	Количество оборотов в минуту. Диапазон отображения: 0 ~15~999.
ДИСТАНЦИЯ	<p>Расстояние. Общее расстояние, пройденное за тренировку.</p> <p>Нет заданного целевого значения: прямой отсчет, диапазон: 0,00 до 99,99 км.</p> <p>Есть заданное целевое значение: обратный отсчет от заданного значения до 00:00.</p> <p>Диапазон установки: 0,00~99,90, шаг - 0,1 км.</p>
ККАЛ	<p>Количество калорий, израсходованных во время тренировки.</p> <p>Диапазон отображения: 0 ~999 (данное значение является приблизительным и зависит от темпа и типа тренировки.)</p>
ПУЛЬС	<p>Пульс пользователя во время тренировки.</p> <p>Диапазон отображения: 0 ~ 30 ~ 230.</p> <p>Есть заданное целевое значение: Если во время тренировки фактическая частота сердечных сокращений пользователя ниже заданного целевого значения, раздастся звуковой сигнал.</p>
ВАТТ	<p>Значение Ватт во время тренировки.</p> <p>Диапазон отображения: 0~999.</p>
УРОВЕНЬ	Уровень нагрузки 1~16
ПРОБЕГ	Общий пробег 0,0-999,9 км

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ И УСТАНОВКА ПАРАМЕТРОВ

А. РУЧНОЙ РЕЖИМ



1. С помощью вариатора («+» и «-») выберете необходимую программу.

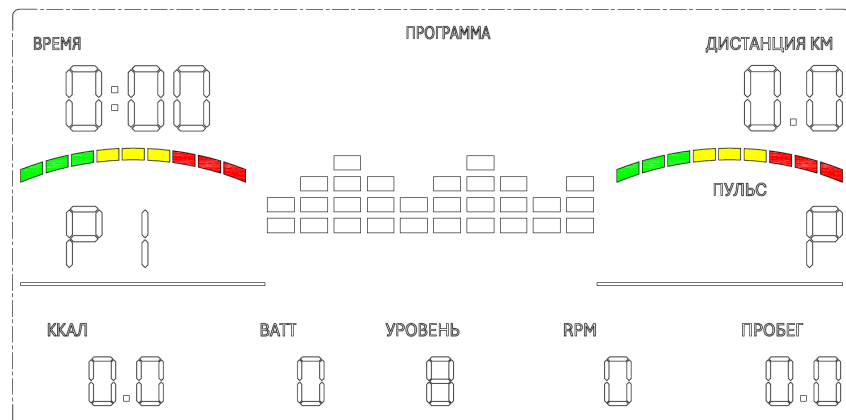
2. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор, и перейдите в окно настройки времени, дистанции и калорий. С помощью вариатора («+» и «-») установите желаемые значения. Нажмите «ВВОД» для подтверждения значения, нажмите «СТАРТ/СТОП», чтобы начать тренировку.

3. Во время тренировки с помощью вариатора («+» и «-») установите желаемый уровень нагрузки.

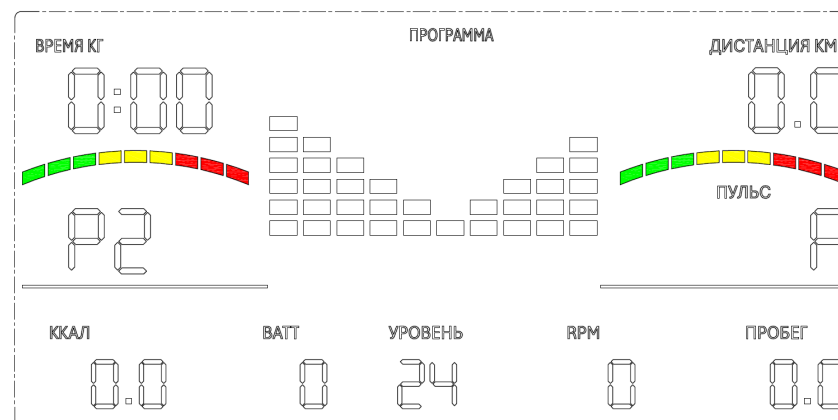
4. Тренировка остановится и раздастся звуковой сигнал, как только целевые значения времени, дистанции или калорий будут достигнуты.

В. ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ (P1-P10)

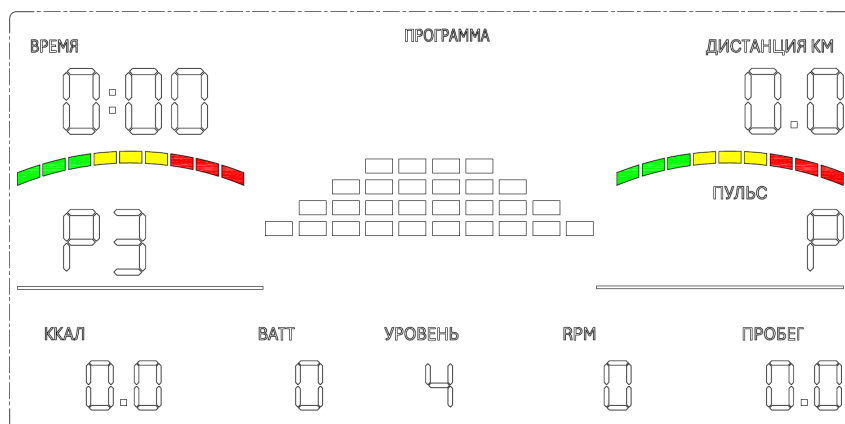
P1: ПЕРЕКАТЫВАНИЕ



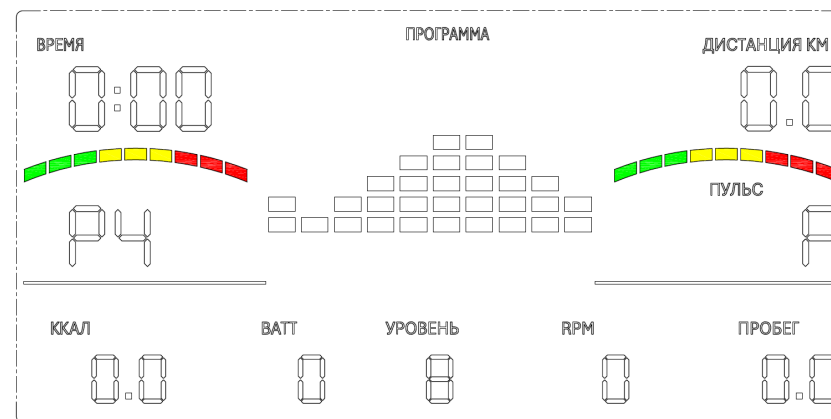
P2: ДОЛИНА



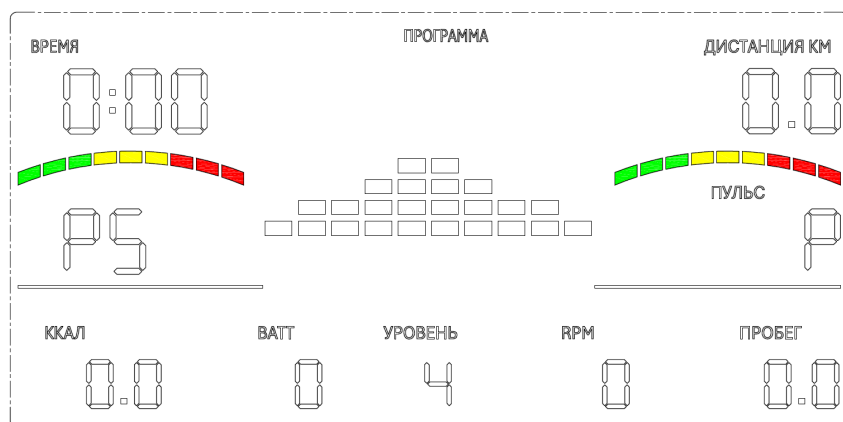
Р3: СЖИГАНИЕ ЖИРА



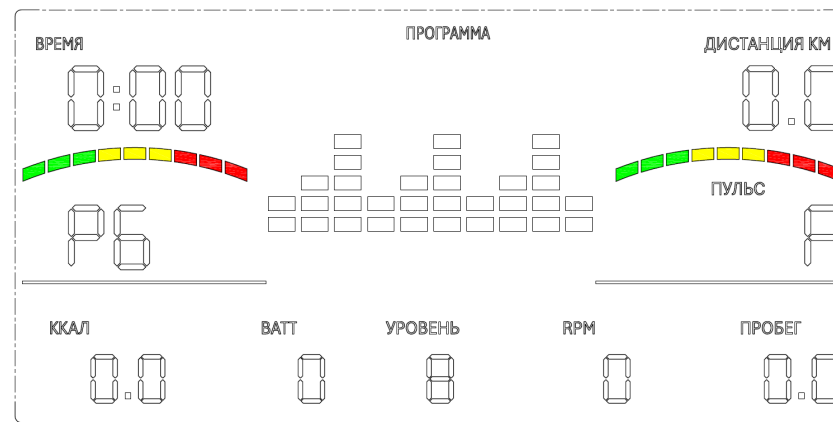
Р4: ПОДЪЕМ



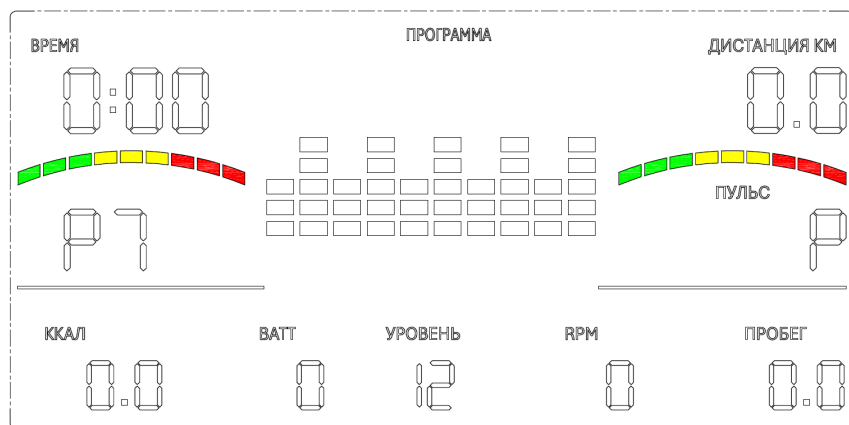
Р5: ГОРА



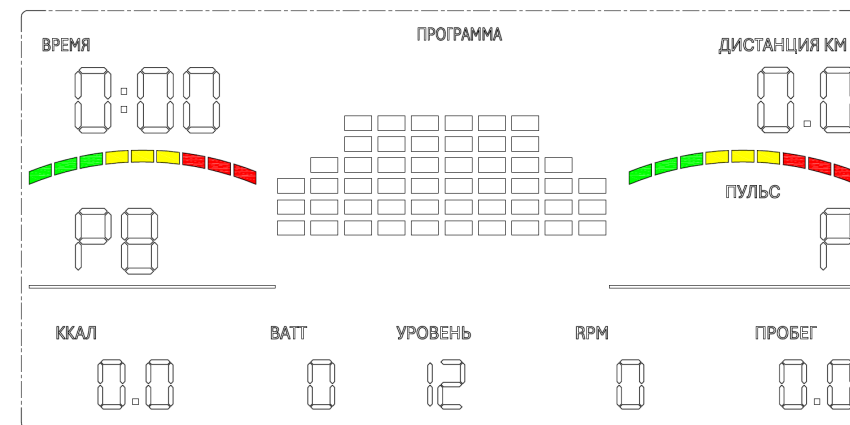
Р6: ИНТЕРВАЛ



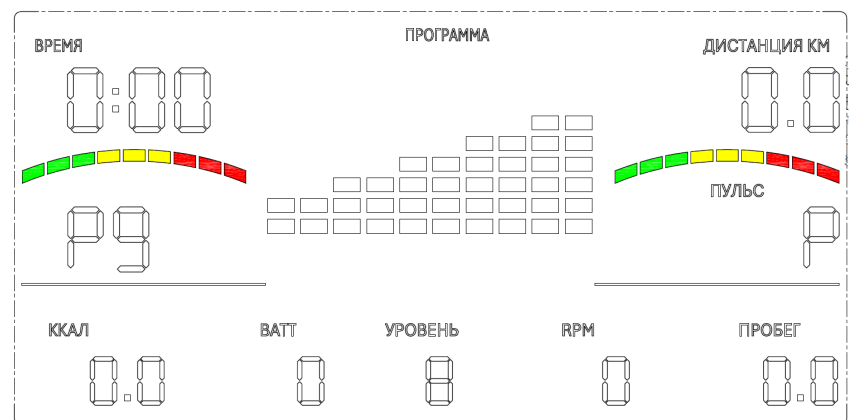
Р7: КАРДИОТРЕНИРОВКА



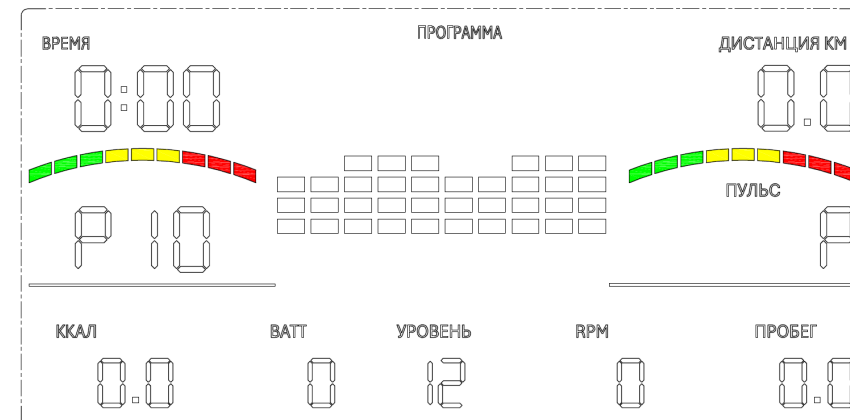
Р8: ВЫНОСЛИВОСТЬ



Р9: СКЛОН

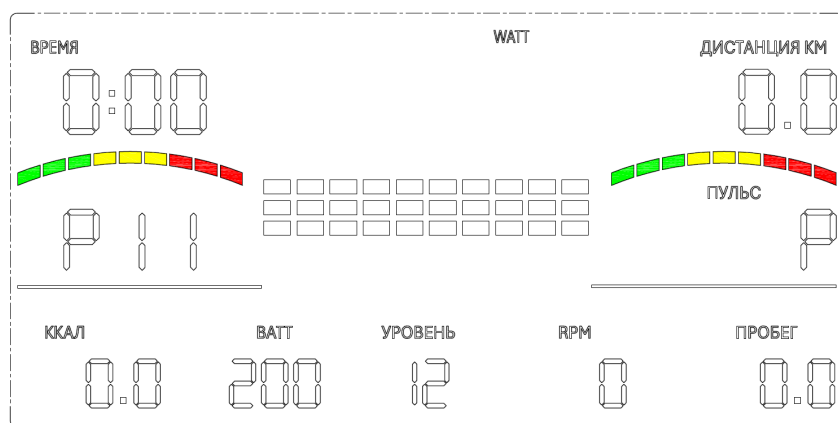


Р10: РАЛЛИ



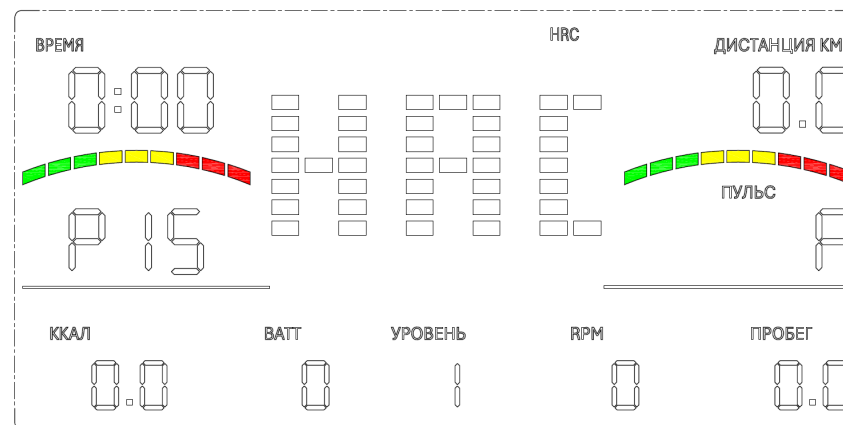
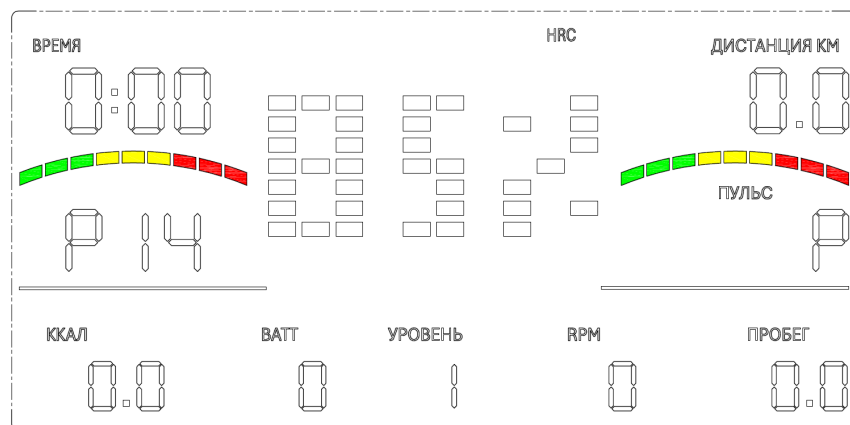
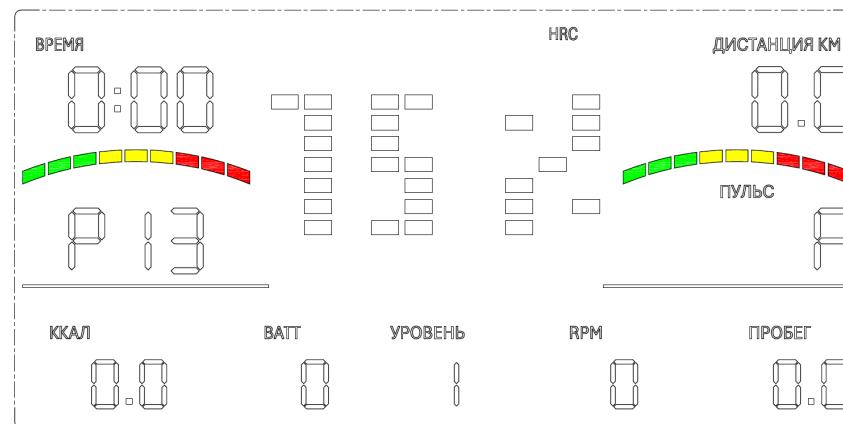
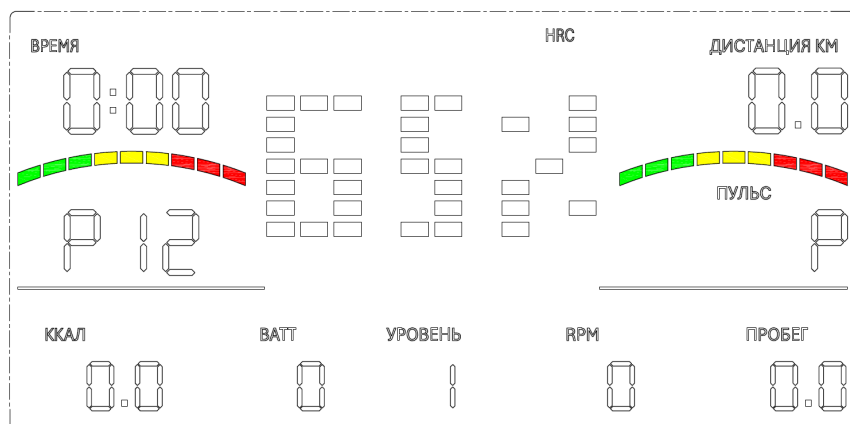
1. С помощью вариатора («+» и «-») выберете необходимую программу.
2. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор, и перейдите в окно настройки времени, дистанции и калорий. С помощью вариатора («+» и «-») установите желаемые значения. Нажмите «ВВОД» для подтверждения значения, нажмите «СТАРТ/СТОП», чтобы начать тренировку.
3. На рисунках представлены 10 столбцов с нагрузкой, по 8 строчек в каждом столбце. Каждый столбец соответствует 1 минуте тренировки (если задано значение ВРЕМЕНИ, каждый столбец рассчитывается как Время / 10, за исключением ручного режима).

С. ПРОГРАММА ВАТТ КОНТРОЛЬ (P11)



1. С помощью вариатора («+» и «-») выберете программу WATT (индикатор WATT начнет мигать).
2. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор, и перейдите в окно настройки времени, дистанции и калорий. С помощью вариатора («+» и «-») установите желаемые значения. Нажмите «ВВОД» для подтверждения значения.
3. Затем вариатором настройте мощность для выполнения тренировки (в диапазоне от 10 до 300, интервал 5). Нажмите «ВВОД», чтобы подтвердить значение. Нажмите «СТАРТ/СТОП», чтобы начать тренировку.
4. Во время тренировки система сама будет корректировать уровень нагрузки в зависимости от целевого параметра Ватт и частоты вращения в минуту.

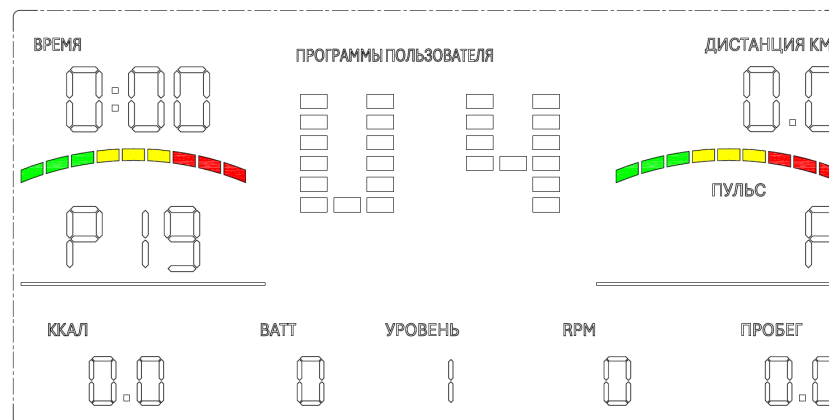
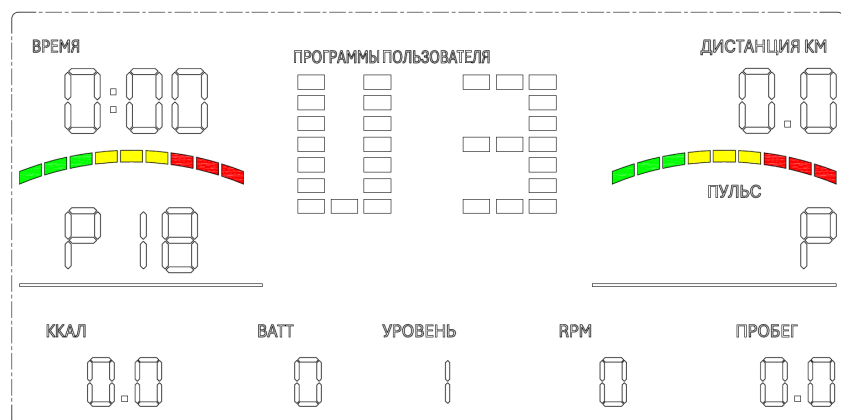
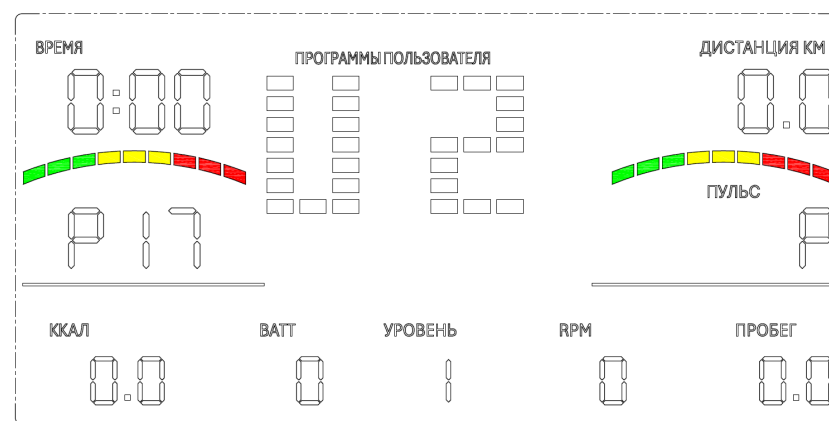
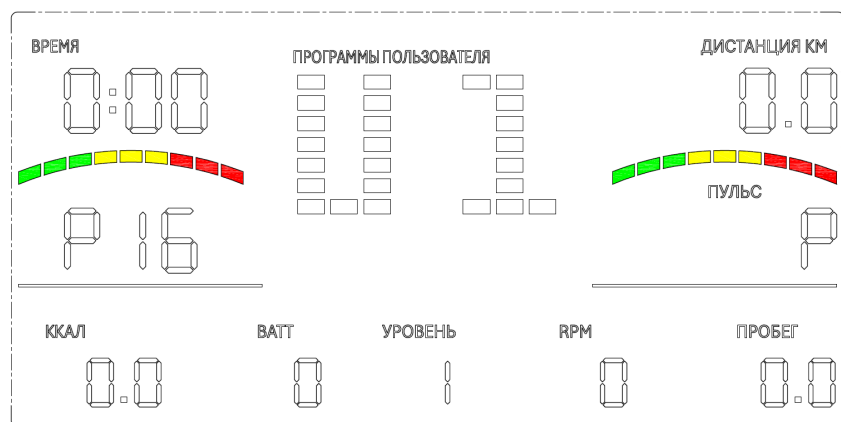
Д. ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА 65%, 75%, 85%, HRC (целевая) (P12-P15)



1. Программы контроля интенсивности тренировки (P12-P14) основанны на 65%, 75% и 85% от максимальной для Вашего возраста частоты пульса. С помощью вариатора («+» и «-») выберете необходимую программу контроля частоты сердечных сокращений, нажмите «ВВОД» для подтверждения выбора.
2. С помощью вариатора («+» и «-») установите желаемые значения времени, дистанции и калорий. Так же укажите Ваш возраст (диапазон 10-99) и нажмите клавишу «СТАРТ/СТОП», чтобы начать тренировку. Если Вы выбираете целевую программу (P15), с помощью вариатора выберете целевое значение пульса (в диапазоне от 80 до 180).

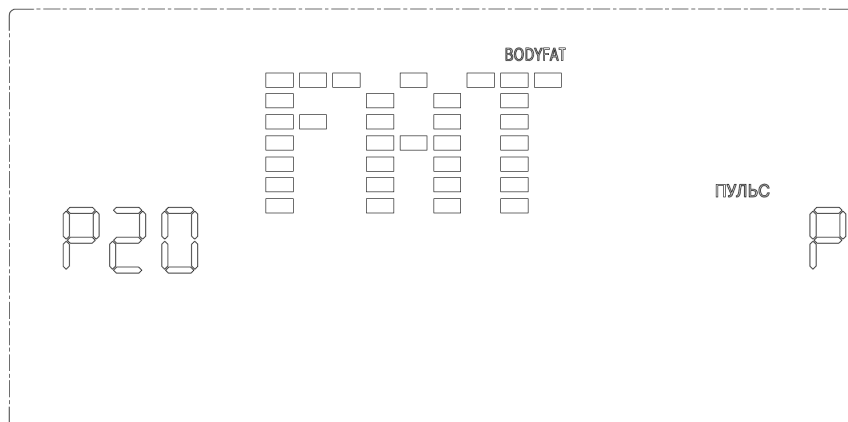
3. Во время тренировки значение частоты пульса пользователя зависит от уровня сопротивления и скорости. Программы P12-P15 предназначены для поддержания частоты сердечных сокращений в пределах заданного значения. Когда компьютер обнаружит, что текущая частота сердечных сокращений превышает заданную, он автоматически снизит уровень нагрузки или вы можете замедлить выполнение упражнения. Если ваша текущая частота сердечных сокращений ниже заданной, это увеличит сопротивление, и вы можете ускориться.

D. ПРОГРАММЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (P16-P19)



1. С помощью вариатора («+» и «-») выберете одну из четырех программ пользователя (P16-P19).
2. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор, и перейдите в окно настройки времени, дистанции и калорий. С помощью вариатора («+» и «-») установите желаемые значения. Нажмите «ВВОД» для подтверждения значения.
3. Далее с помощью вариатора выберете уровень нагрузки от 1 до 32 и создайте свою собственную программу тренировки (с 1 по 10 столбец), нажмите «ВВОД». Нажмите клавишу «СТАРТ/СТОП», чтобы начать тренировку.

Г. ОЦЕНКА СООТНОШЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ И ЖИРОВОЙ МАССЫ ТЕЛА – BODY FAT (FAT)



1. С помощью вариатора («+» и «-») выберете программу FAT.
2. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор, укажите пользователя (1-8)
3. Затем вариатором настройте такие показатели как ПОЛ, РОСТ (см), ВЕС (кг), ВОЗРАСТ.
4. Нажмите клавишу «СТАРТ/СТОП», чтобы начать тестирование и обхватите датчик пульса двумя руками. На дисплее отобразится анализ тела через 10 секунд. Для правильного измерения сохраняйте свое тело в спокойном состоянии.

Пол/Возраст	Недостаточный вес	Нормальный диапазон	Небольшой избыток веса	Избыточный вес	Слишком избыточный вес
Мужской/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Мужской/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Женский/ ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Женский/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ



Этот значок ошибки может появиться после включения тренажера. Он указывает на то, что компьютер не распознает работу двигателя нагрузки. Необходимо проверить провода соединения консоли.

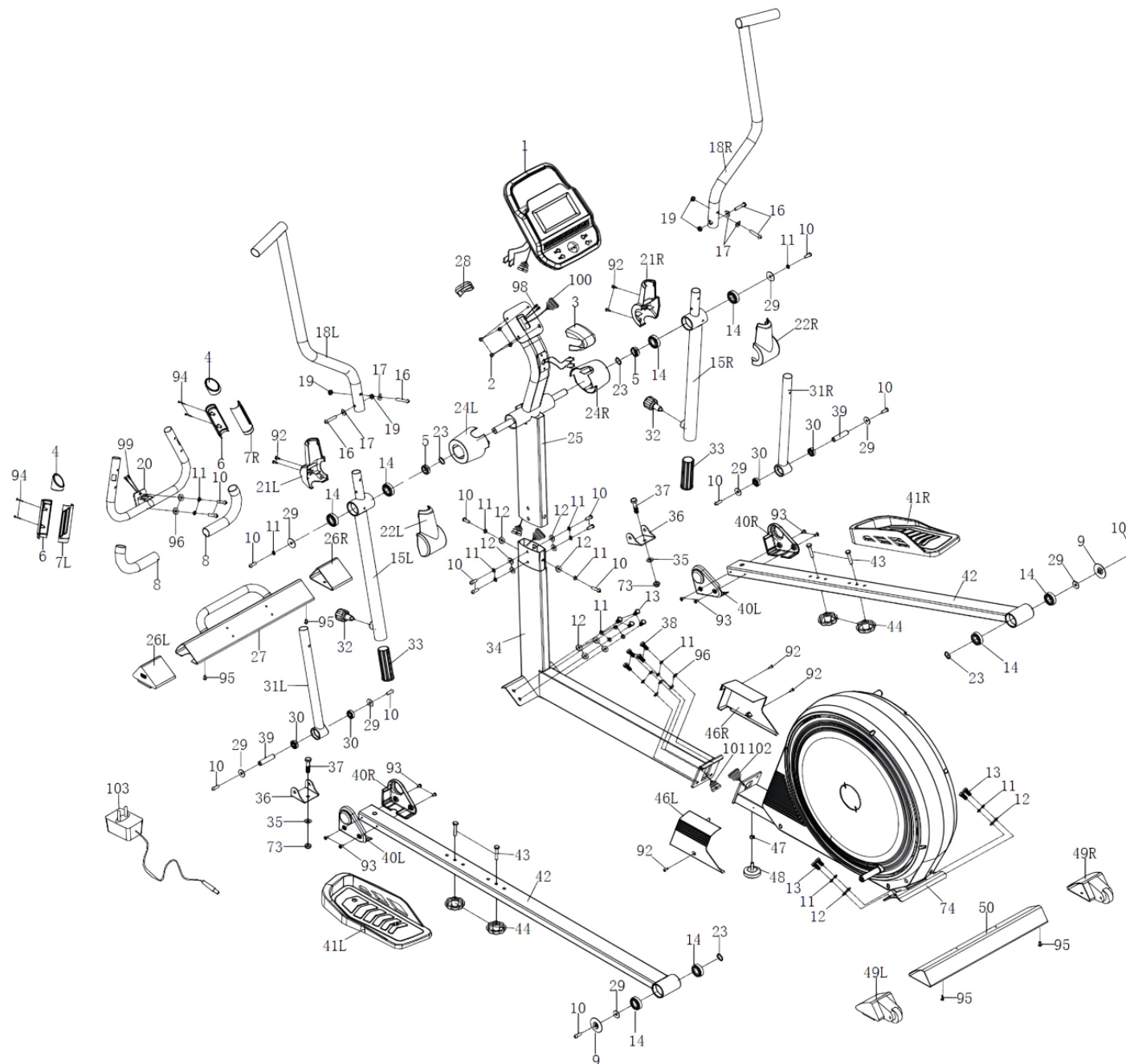


Клавиша программы восстановления пульса. После тренировки в течение некоторого времени крепко держитесь за датчики пульса и нажмите клавишу программы восстановления пульса. После нажатия начнется отсчет времени от 00:60 до 00:00. Когда обратный отсчет дойдет до 0, на дисплее отобразится Ваш пульс в состоянии восстановления со значком F (значение от 1 до 6). Лучший показатель – это F1, худший – F6. (Нажмите на эту клавишу еще раз, чтобы вернуться в главное меню).

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 соединениям.

ВЗРЫВ СХЕМА



ВЗРЫВ СХЕМА

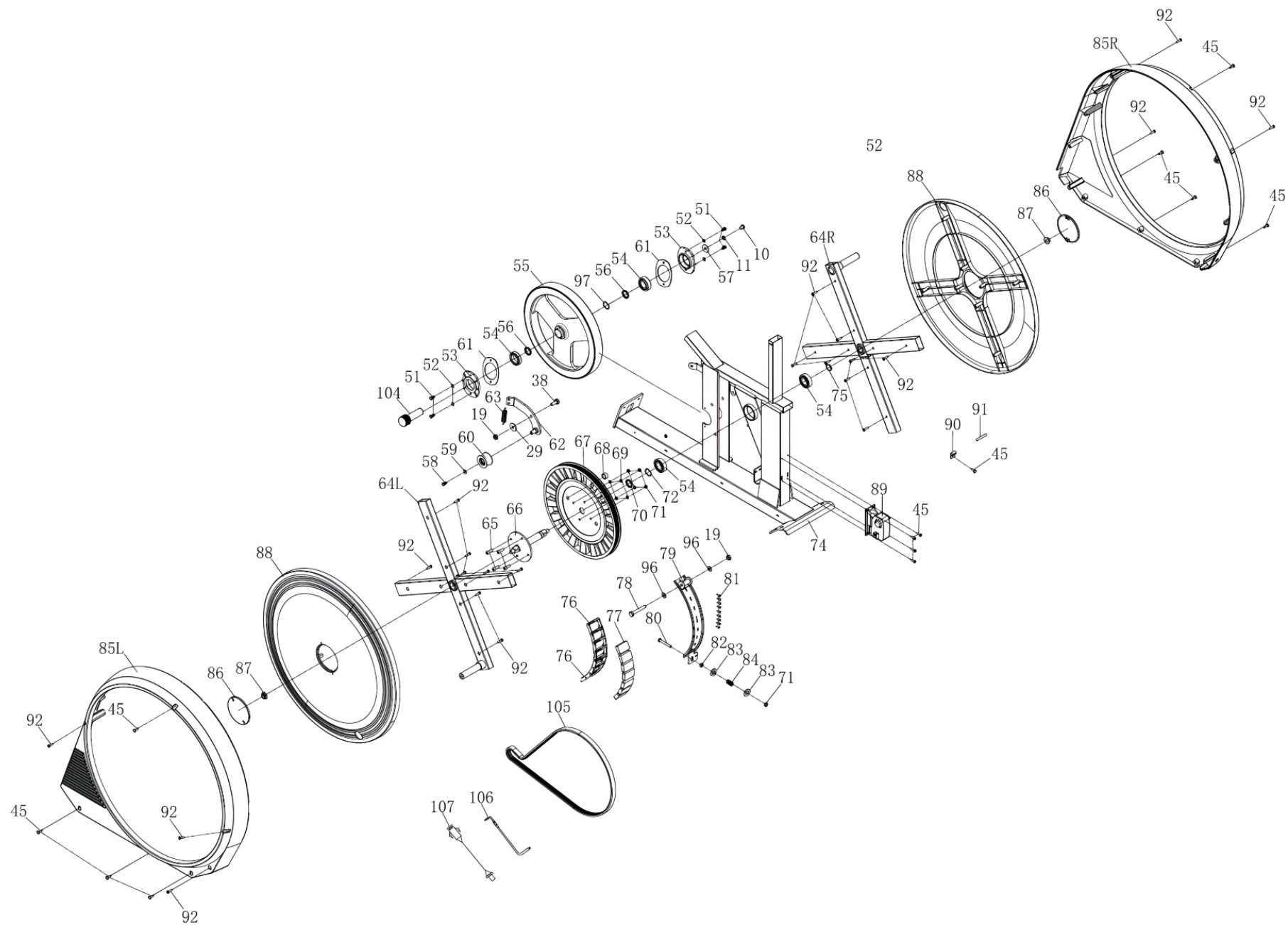


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Наименование	К-во	№	Наименование	К-во
1	Консоль	1	28	Заглушка	1
2	Болт М5*20	4	29	Шайба d8*Ф32*2	4
3	Накладка	1	30	Подшипник 6002	4
4	Заглушка среднего поручня	2	31L/R	Нижний поворотный поручень	1
5	Прокладка	2	32	Ручка М16	2
6	Нижняя пластина датчика пульса	2	33	Втулка Ф38	2
7L/R	Верхняя пластина датчика пульса	2	34	Передняя основная рама	1
8	Поролон среднего поручня	2	35	Шайба d10*Ф18*2	2
9	Заглушка	2	36	U держатель	2
10	Болт М8*20*S5	17	37	Болт М10*42*S17	2
11	Пружинная шайба D8	23	38	Болт М8*20*S13	5
12	Шайба d8*Ф20*2	14	39	Вал	2
13	Болт М8*25*S13	4	40L/R	Накладка	2
14	Подшипник R12	8	41L/R	Педаль	2
15L/R	Поручень	1	42	Рычаг педали левый/правый	2
16	Болт М8*40*20*S5	4	43	Болт М8*45*20*S14	4
17	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R16	4	44	Барашек М8*60*30	4
18L/R	Верхний поручень	1	45	Винт ST4.2*16	13
19	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	6	46L/R	Соединительная накладка	1
20	Средний поручень	1	47	Гайка М8*Н5.5*S14	1
21L/R	Задняя накладка	1	48	Ножка	1
22L/R	Передняя накладка	1	49L/R	Заглушка задней поперечной опоры	1
23	Волнистая шайба Ф19*Ф25*0,3	4	50	Задняя поперечная опора	1
24L/R	Накладка стойки консоли	1	51	Болт М5*16	4
25	Стойка консоли	1	52	Шайба d5*Ф13*1	4
26L/R	Заглушка передней поперечной опоры	1	53	Держатель подшипника	2
27	Передняя поперечная опора	1	54	Подшипник 6004	4

№	Наименование	К-во	№	Наименование	К-во
55	Маховик	1	82	Гайка М6*Н5*S10	1
56	Распорка ф20.1хф25х5.0	2	83	Шайба ф6*ф18*2	2
57	Шайба d8*Ф28*2	1	84	Пружинный натяжитель	1
58	Болт М6*12*S10	1	85L/R	Основной корпус	1
59	Шайба d6*Ф16*1.5	1	86	Заглушка корпуса	2
60	Валик натяжителя ремня	1	87	Гайка М10*1.25*Н7.5*S14	2
61	Армирующие пластины	2	88	Декоративный диск	2
62	Натяжитель ремня	1	89	Мотор нагрузки	1
63	Пружина Ф2.0*Ф12.2*60* n=19	1	90	Держатель датчика скорости	1
64L/R	Крестовина	1	91	Датчика скорости	1
65	Болт М6*16*S5	4	92	Винт ST4.2*16	26
66	Ось	1	93	Болт М5*10	8
67	Приводной диск	1	94	Винт ST3.0*25	4
68	Магнит	1	95	Винт ST3*19	4
69	Пружинная шайба d6	4	96	Шайба d8*ф16*1.5	6
70	Прокладка Ф25*Ф20,2*4	1	97	Волнистая шайба d20×Ф26×0.3	1
71	Нейлоновая гайка М6*Н6*S10	5	98	Провод датчика пульса	1
72	Волнистая шайба d20*Ф26*0.3	1	99	Провод датчика пульса среднего поручня	1
73	Нейлоновая гайка М10*Н9.5*S17	2	100	Провод стойки консоли	1
74	Задняя основная рама	1	101	Провод передней рамы	1
75	Шайба D20	1	102	Провод задней рамы	1
76	Держатель магнита	2	103	Адаптер	1
77	Магнит	7	104	Вал маховика	1
78	Болт М8*55*13*S14	1	105	Ремень привода	1
79	Магнитная пластина	1	106	Трос нагрузки	1
80	Болт М6*65*S10	1	107	Силовой провод	1
81	Винт ST3.0*10	9			

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



www.clear-fit.ru