

CLE



CLEAR FIT

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

CLEAR FIT SPORT

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР
PROXYLINE
FRM 100

SPORT
CLEAR FIT

ERC

УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

Благодарим Вас за то, что отдали предпочтение оборудованию нашей марки. Наша команда работала над тем, чтобы при использовании оборудования вы получили много приятных моментов и ваши тренировки были полезными и интересными. Наше оборудование разработано в соответствии с высокими требованиями качества, функциональности и проходит многоступенчатое тестирование. Мы уверены, что Вы будете довольны приобретением и данная модель удовлетворит все ваши требования.

Перед началом эксплуатации оборудования внимательно изучите настоящее руководство, в котором содержится важная информация, касающаяся Вашей безопасности, а так же рекомендации по правильному использованию и ухода за ним.



Если у вас возникли трудности со сборкой, настройкой, использованием нашего оборудования или пришло время проводить регулярное техническое обслуживание, просим вас связаться с официальным сервисным центром SUNNY FITNESS:



СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ.....	4
СБОРКА.....	6
РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКЕ.....	11
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ.....	12
КОМПЬЮТЕР.....	13
РАЗМИНКА.....	15
ВЗРЫВ-СХЕМА.....	17
ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ.....	19
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.....	21

ВАЖНО!!

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Тренажеры CLEAR FIT SPORT разработаны специально для удобных и эффективных тренировок в домашних условиях. Относительно небольшие габариты тренажеров этой серии не создадут неудобства в Вашем доме, и при этом в любую погоду у Вас под рукой будет тренажер, предоставляющий возможность провести легкую пробежку или полноценную тренировку на выносливость. Регулярные тренировки помогут значительно улучшить Ваше здоровье, самочувствие, физическую форму и настроение, что позволит повысить общий уровень качества Вашей жизни. Независимо от того, поставили ли Вы перед собой цель подготовиться к соревнованиям или просто наслаждаться здоровой жизнью, наши тренажеры, разработанные по новым технологиям, помогут Вам достичь любой цели.

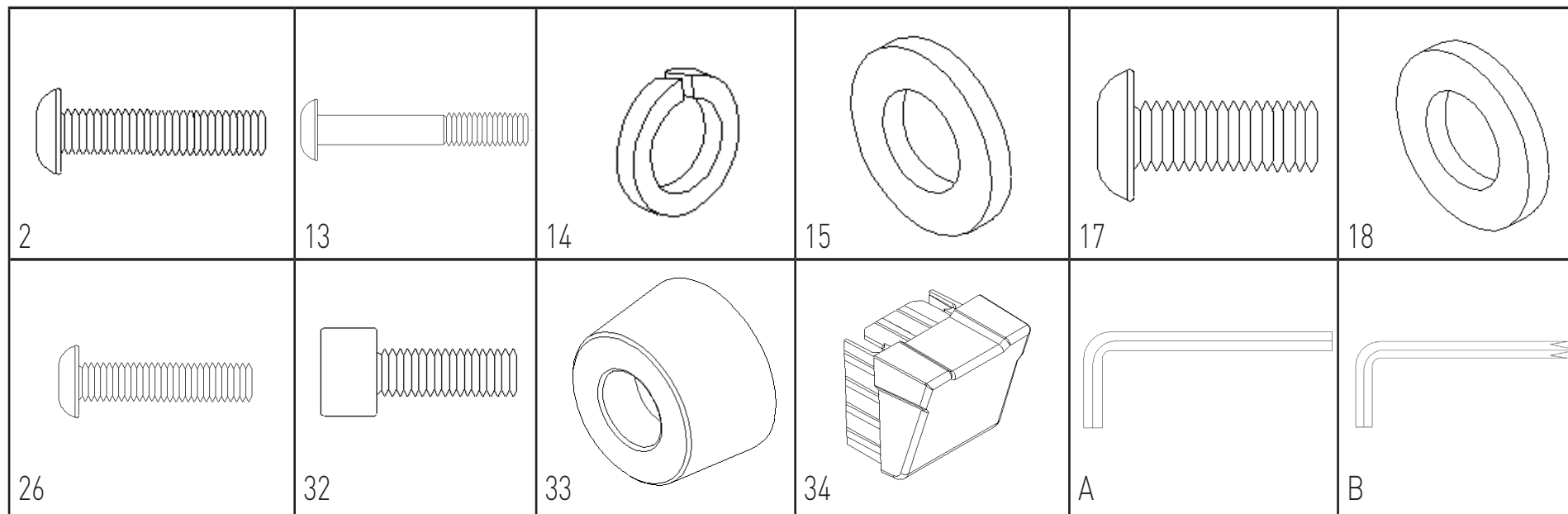
Обязательно прочитайте инструкцию по технике безопасности перед использованием тренажера!

- 1.** Данный тренажер предназначен только для домашнего, а не для коммерческого использования.
- 2.** Внимательно прочитайте данное руководство и всю сопроводительную литературу перед использованием тренажера.
- 3.** Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных. Не оставляйте без присмотра детей, если они находятся в той же комнате, где стоит тренажер. Тренажер – это не игрушка, поэтому родители и воспитатели не должны забывать о естественном для детей желании играть, что в свою очередь может привести к некорректному использованию тренажера и травмам.
- 4.** Если детям разрешается пользоваться тренажером, тренировки должны проводиться под постоянным наблюдением взрослых.
- 5.** Поместите тренажер на ровную поверхность, вокруг тренажера обеспечьте свободное пространство, чтобы не ограничивать движения во время занятий. Не используйте тренажер на улице, вблизи водоемов при повышенной влажности и значительных перепадах температуры.
- 6.** Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов.
- 7.** В тренажере есть движущиеся части. В целях безопасности следите, чтобы во время тренировки никто не находился поблизости, особенно дети.
- 8.** Никогда не задерживайте дыхание во время тренировки. Вы должны дышать ровно в соответствии с темпом и уровнем нагрузки тренировки, которую Вы выбрали.
- 9.** Не забывайте об отдыхе в промежутках между тренировками, он способствует повышению мышечного тонуса. Начинаям 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

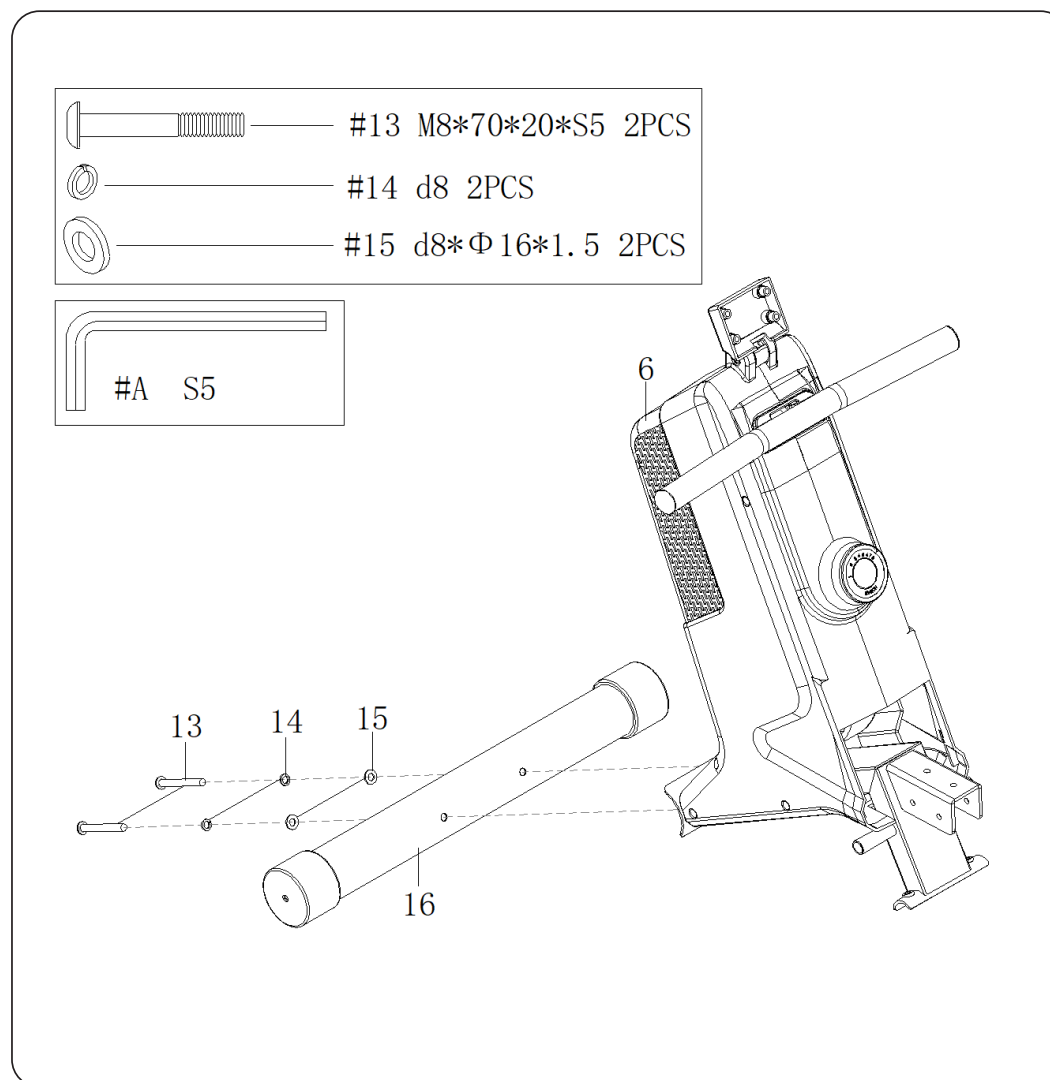


№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
2	Болт	M5*20	4	26	Винт	M8*35*S5	2
13	Болт	M8*70*20*S5	2	32	Винт	M6*20*S5	3
14	Шайба	d8	10	33	Ограничитель		3
15	Шайба	d8*Φ16*1.5	10	34	Заглушка трека		1
17	Винт	M8*20*S5	10	A	Ключ		1
18	Шайба	d8*Φ22*2	2	B	Ключ		1

СБОРКА

Шаг 1:

Закрепите переднюю поперечную опору (16) на основной раме (6) с помощью болтов (13), шайб (14), шайб (15) и ключа А.



ПРИМЕЧАНИЕ

Для сборки гребного тренажера требуется помощь двух человек.

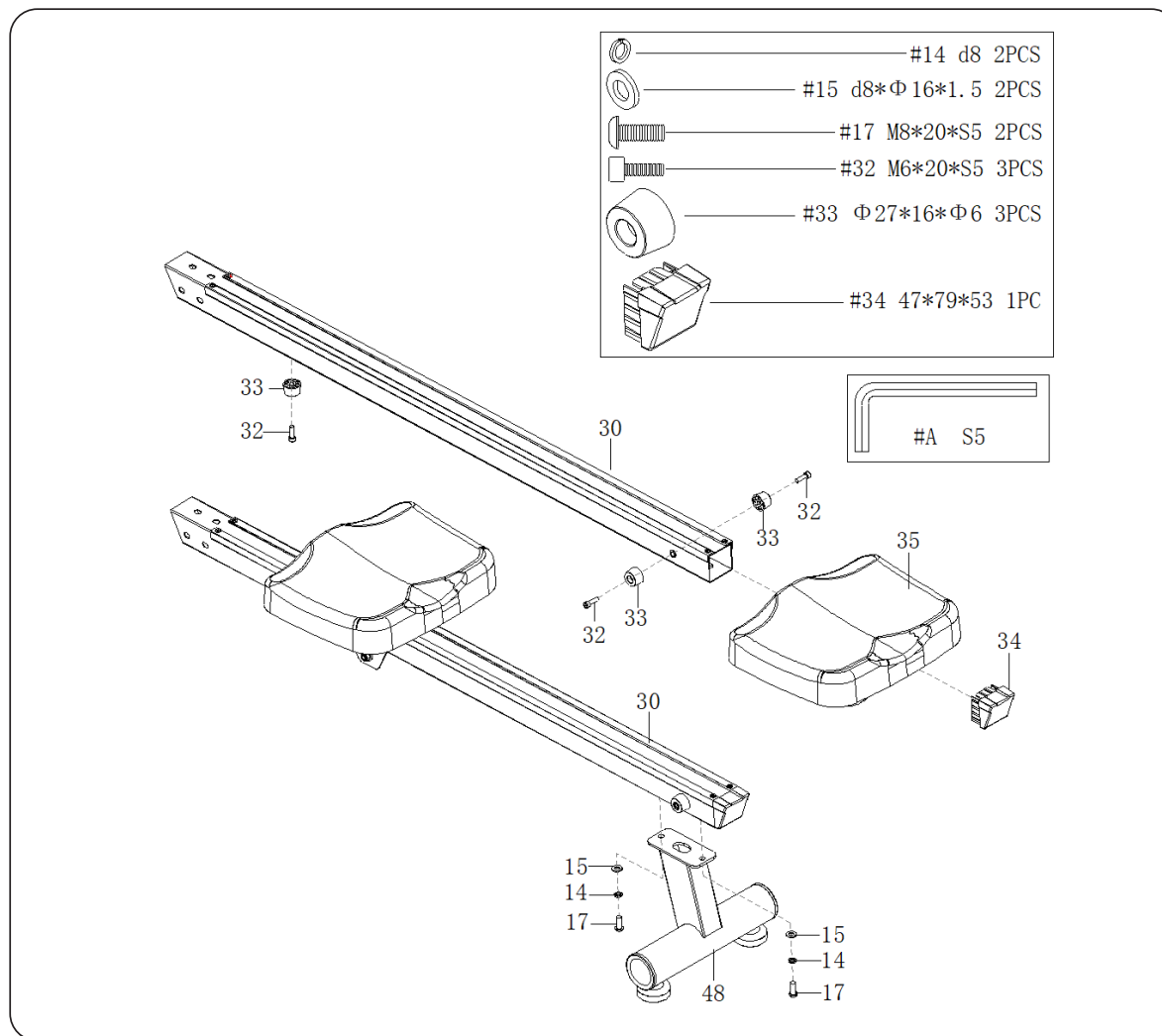
Шаг 2:

1. Закрепите ограничитель (33) на треке (30) с помощью болта (32) и ключа (A).

2. Установите сиденье (35) на трек (30), затем закрепите второй ограничитель (33) на треке (30) с помощью болтов (32) и ключа (A).

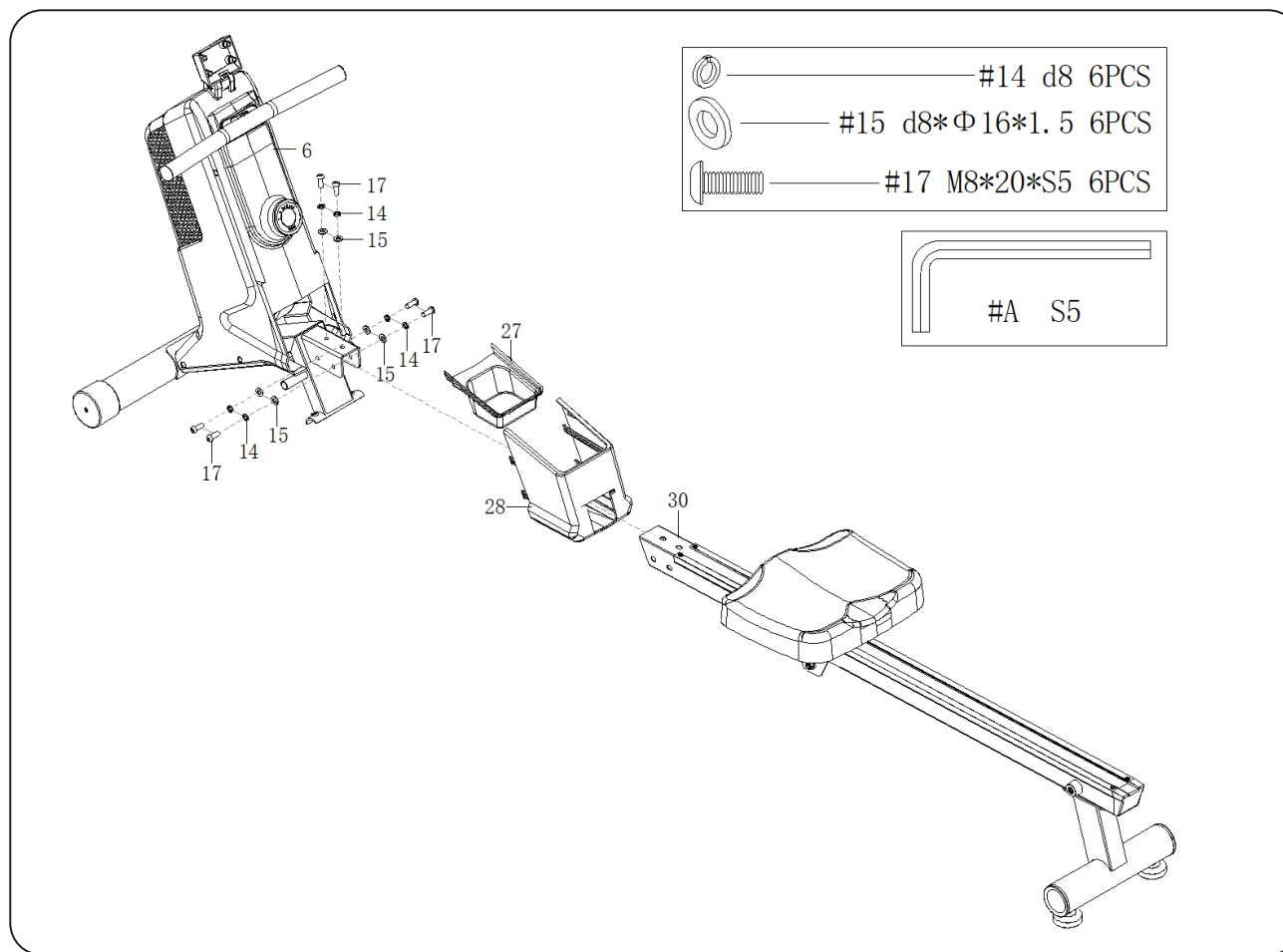
3. Установите заглушку трека (34) на трек (30).

4. Закрепите заднюю поперечную опору (48) на треке (30) с помощью болтов (17), шайб (14), шайб (15) и ключа (A).



Шаг 3:

1. Установите накладку держателя бутылки (27) в держатель бутылки (28), соедините с треком (30).
2. Вставьте трек (30) в основную раму (6) и закрепите с помощью болтов (17), шайб (14), шайб (15) и ключа (A).
3. Установите держатель бутылки (28) в основную раму.

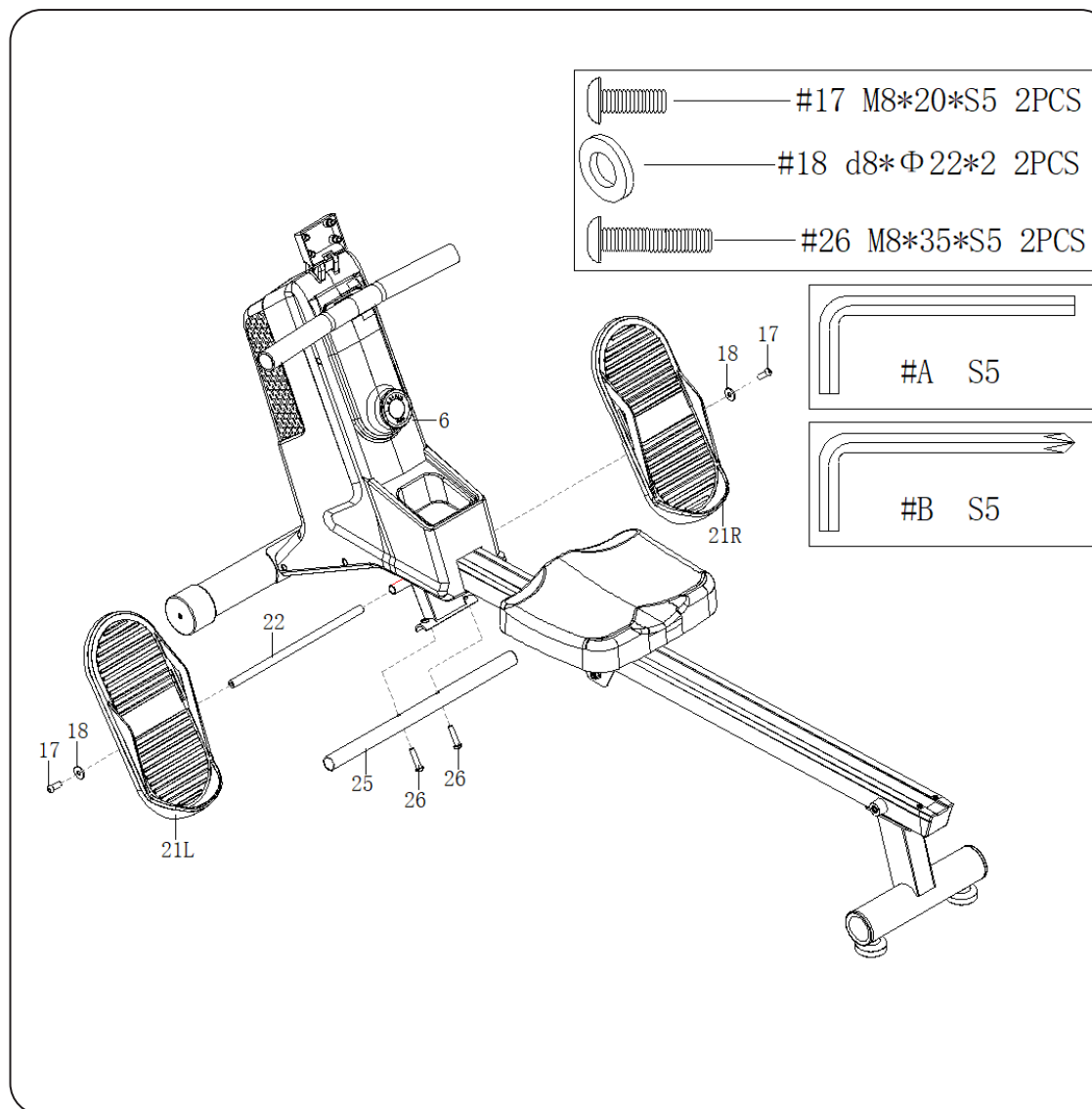


Шаг 4:

1. Установите трубу блокировки педали (25) на основную раму (6) с помощью болтов (26) и ключа (A).

2. Установите трубу опоры педалей (22) в отверстие на основной раме (6).

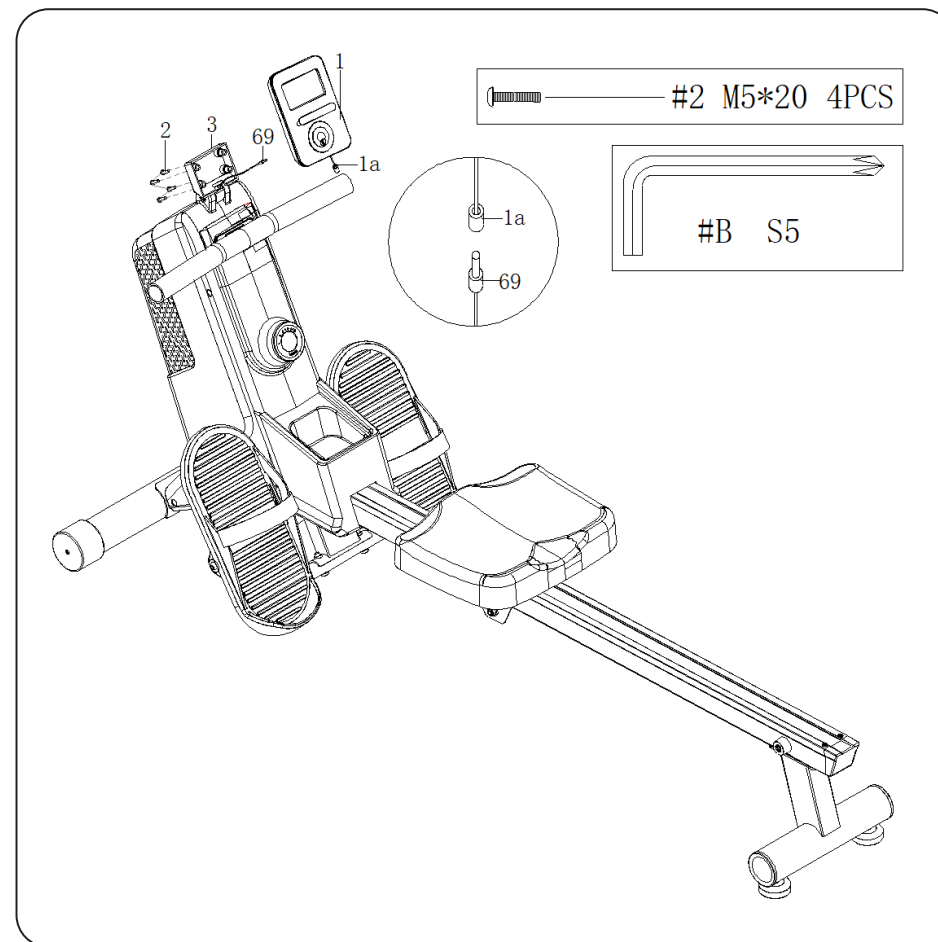
3. Установите педали (21L/R) и закрепите их с помощью болтов (17), шайб (18) и ключей (A) и (B).



Шаг 5:

1. Надежно соедините верхний провод консоли (1а) и нижний провод консоли (69).

2. Закрепите консоль (1) на стойке консоли (3) с помощью болтов (2) и ключа (B).

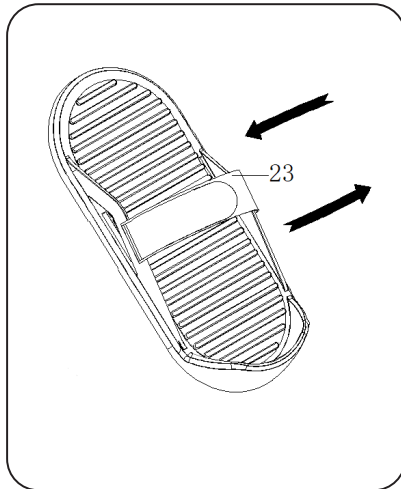


ВНИМАНИЕ!

После 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.

РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКЕ

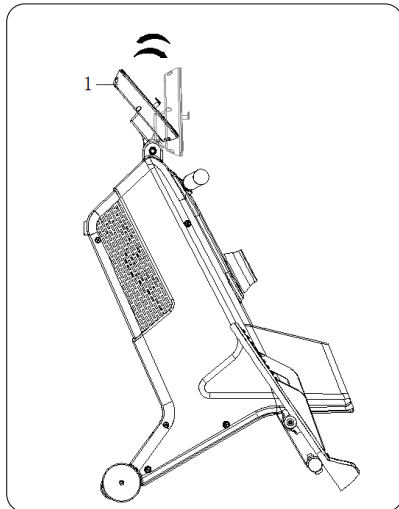
1. РЕГУЛИРОВКА ПЕДАЛЕЙ



Ремень педали [23] настраивается индивидуально под размер ноги пользователя.

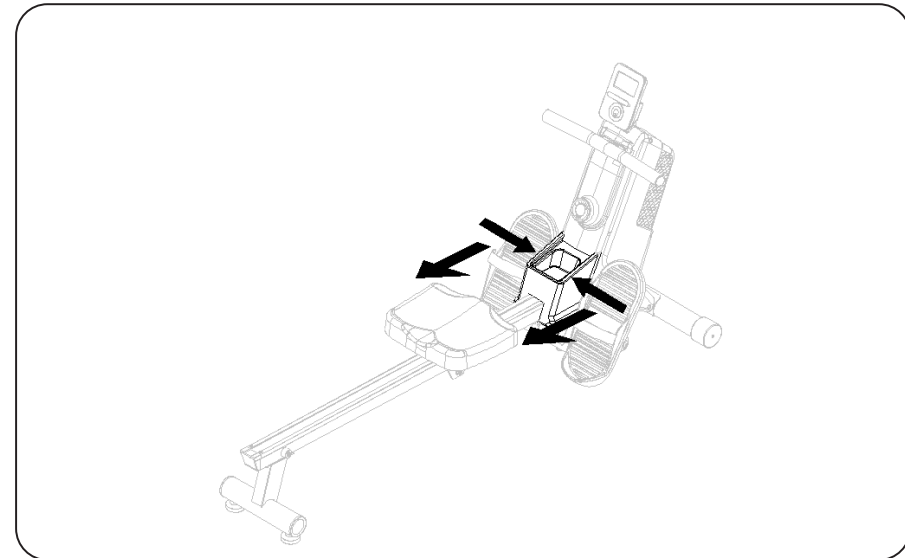
Чтобы отрегулировать ремешок педали, снимите конец ремешка на липучке со стороны сетки, потянув его вверх, затем влево.

3. РЕГУЛИРОВКА УГЛА КОНСОЛИ



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

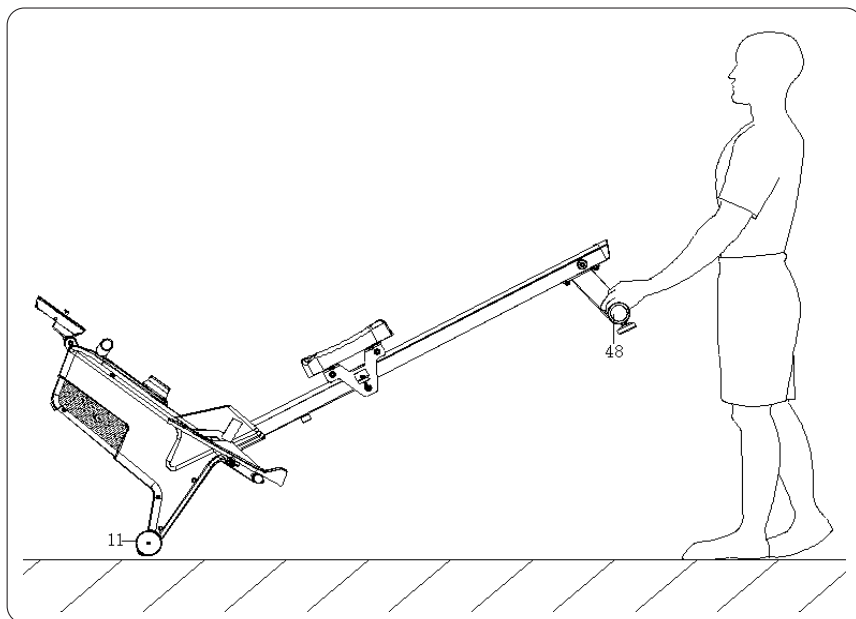
2. ДЕМОНТАЖ ДЕРЖАТЕЛЯ БУТЫЛКИ



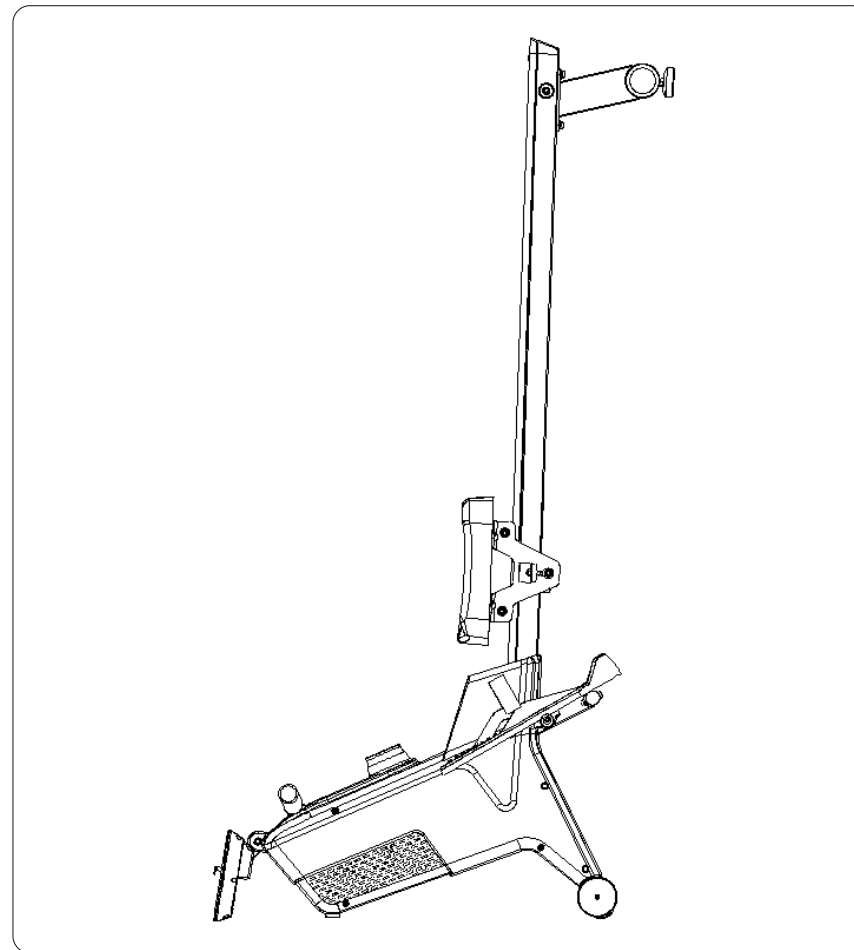
Для снятия держателя бутылки одновременно надавите с двух сторон на боковые поверхности держателя и потяните.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ

Чтобы переместить тренажер, поднимите заднюю опору (28) до тех пор, пока транспортировочные колеса (11) на передней опоре не коснутся земли. Благодаря транспортировочным колесам (11) на земле вы можете легко перевезти оборудование в нужное место.



Для хранения расположите тренажер вертикально.



ПРИМЕЧАНИЕ

При транспортировке тренажера, придерживайте сиденье руками. Подвижная часть, такая как сиденье, может вылететь и сломаться. Во время тренировки не касайтесь трека.

КОМПЬЮТЕР

Клавиши

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

Функции

Нажимайте кнопку «РЕЖИМ» для переключения следующих функций:

- 1. SCAN: (сканирование).** Консоль будет переключаться между следующими показателями: время, калории, скорость, расстояние и общий счет. Каждый показатель будет отображаться 6 секунд.
- 2. TIME: (время).** Подсчитывается общее время тренировки от начала до конца.
- 3. SPEED: (скорость).** Отображается текущая скорость.
- 4. DISTANCE: (дистанция).** Подсчитывается дистанция тренировки от начала до конца.
- 5. TCNT: (общий счет).** Подсчитывается общее количество гребков после установки батаери.
- 6. CALORIES: (калории).** Подсчитываются калории тренировки от начала до конца.



ВНИМАНИЕ!

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

Настройки целевых тренировок:

В консоль встроены 3 целевые программы: время, дистанция, калории (при переключении целевых программ если загорелась надпись «SCAN», нажмите «РЕЖИМ», чтобы убрать надпись перед настройкой целевых программ).

1. Целевое время: нажмите на «РЕЖИМ», чтобы выбрать время. Нажмите «ВВОД» для подтверждения. На экране замигает время, нажмите «ВВОД», чтобы выбрать целевое время. Шаг изменения времени: 1 минута. После достижения необходимого значения времени, не нажимайте больше на клавишу «ВВОД» и выбранное время замигает 3 раза для обозначения завершения настроек. Начните тренировку и 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 «РЕЖИМ», чтобы выбрать дистанцию. Нажмите «ВВОД» для подтверждения. На экране замигает дистанция, нажмите «ВВОД», чтобы выбрать целевую дистанцию. Шаг изменения дистанции: 1 км. После достижения необходимого значения дистанции, не нажимайте больше на клавишу «ВВОД», и выбранная дистанция замигает 3 раза для обозначения завершения настроек. Начните тренировку и 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 «РЕЖИМ», чтобы выбрать калории. Нажмите «ВВОД» для подтверждения. На экране замигают калории, нажмите «ВВОД», чтобы выбрать целевые калории. Шаг изменения калорий: 1 ккал. После достижения необходимого значения калорий, не нажимайте больше на клавишу «ВВОД», и выбранные калории замигают 3 раза для обозначения завершения настроек. 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».

Примечание:

1. Если дисплей начал отключаться или не отображаются значения, замените батарейки.
2. Монитор автоматически отключается, если нет сигнала через 4 минуты

РАЗМИНКА

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

1. Разминка

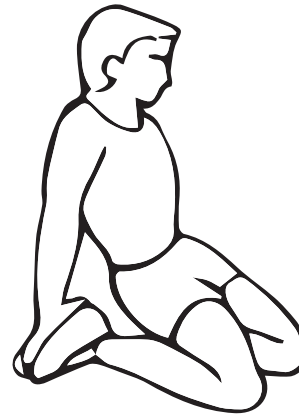
Разминка улучшает ток крови и разогревает мышцы, тем самым готовя Вас к более серьезным нагрузкам. Она также сокращает шансы получить травмы. Мы предлагаем Вам несколько упражнений на растяжку (см. изображения). Находитесь в каждом положении приблизительно 30 секунд. Не растягивайте мышцы насильно: как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



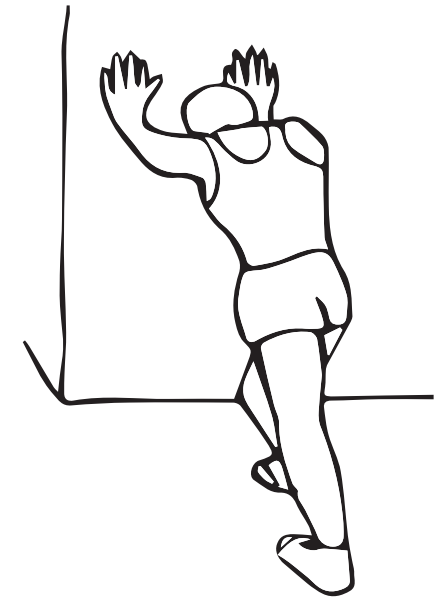
Наклоны в сторону



Наклоны вперед



Растяжка передних мышц бедра

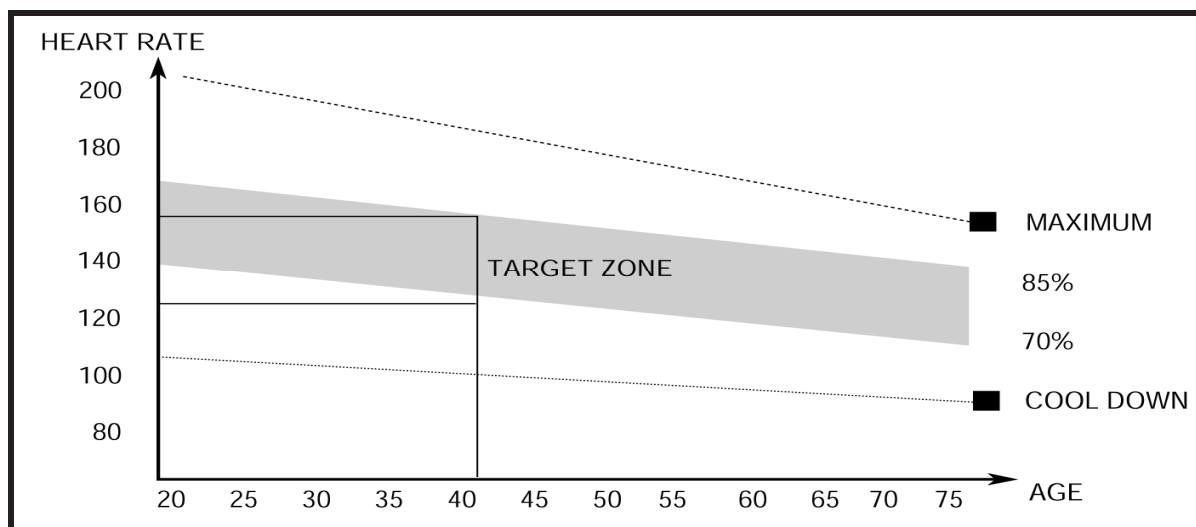


Растяжка икроножных мышц

2. Упражнения

На этой стадии тренировки Вам необходимо прикладывать усилия. При регулярном использовании тренажера мышцы Ваших ног будут более эластичными. Работайте в свою силу, но не забывайте, что во время тренировки важно сохранять равномерный темп занятия. Нагрузки и темп тренировки должны быть такими, чтобы частота пульса достигла зоны, отмеченной на графике.

Эта стадия должна длиться минимум 12 минут, в то время как большинство пользователей начинают с 15 – 20 минут.



3. Окончание тренировки (заминка)

Во время этой стадии Ваши мышцы и сердечно-сосудистая система отдыхают. Это повторение разминочных упражнений в медленном темпе на протяжении примерно 5-и минут. Во время упражнений на растяжку не забывайте не нагружать мышцы и не растягивать их насильно.

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

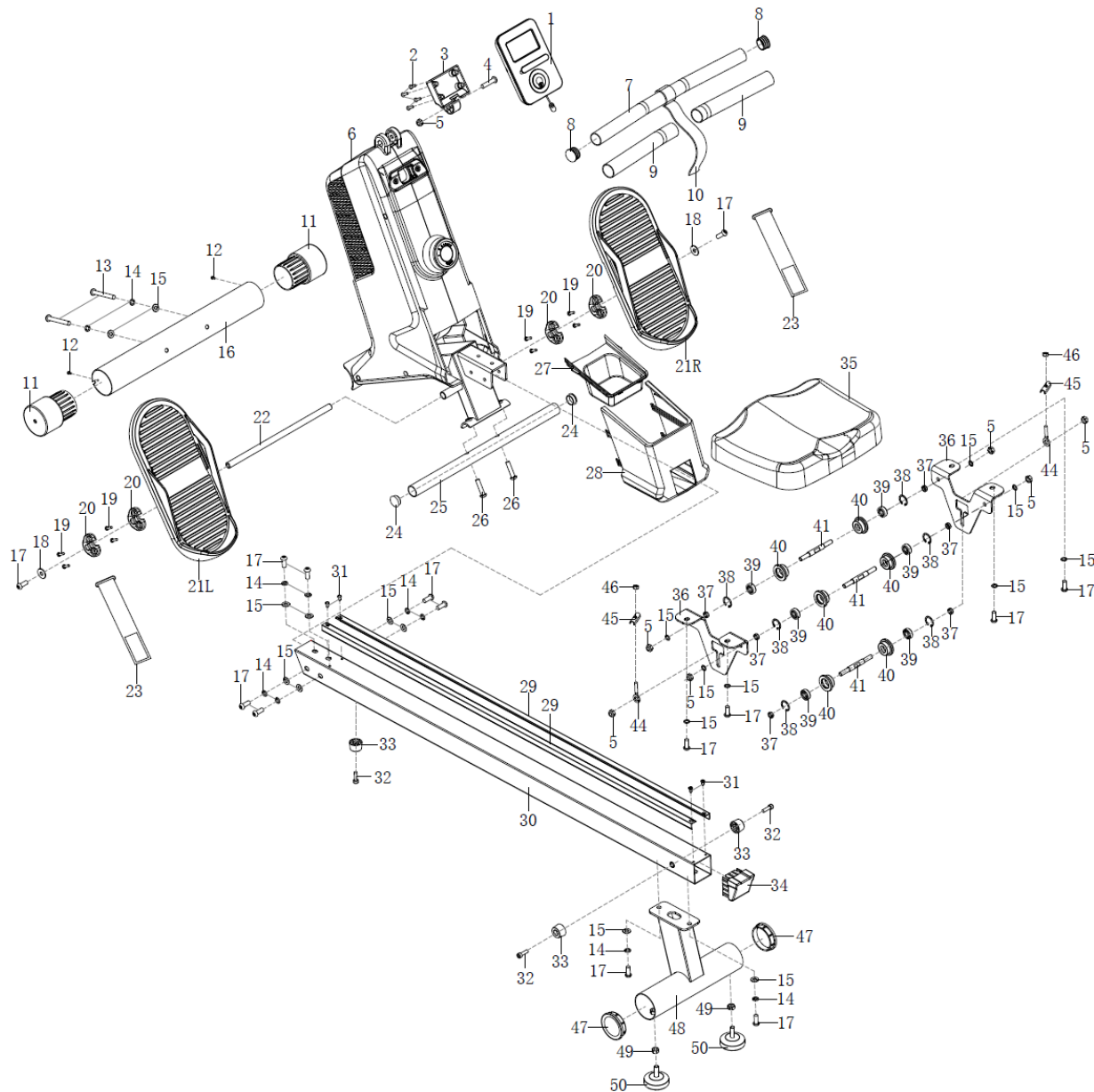
Мышечный тонус

Для поддержания мышечного тонуса Вам необходимо заниматься с высоким уровнем нагрузки. Это позволит увеличить нагрузку на ноги и придаст тренировке дополнительную интенсивность, в следствие этого Вы не сможете заниматься так долго, как Вам хотелось бы. Если Вы хотите улучшить Ваше физическое состояние, Вам следует изменить тренировочную программу. Вы должны тренироваться в обычном режиме во время разминки и заминки, но к концу тренировки Вам следует увеличить нагрузку, чтобы дать ногам дополнительную работу. Однако, чтобы частота пульса не превышала количество, указанное в графике, Вам необходимо будет снизить скорость.

Снижение веса

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

ВЗРЫВ-СХЕМА



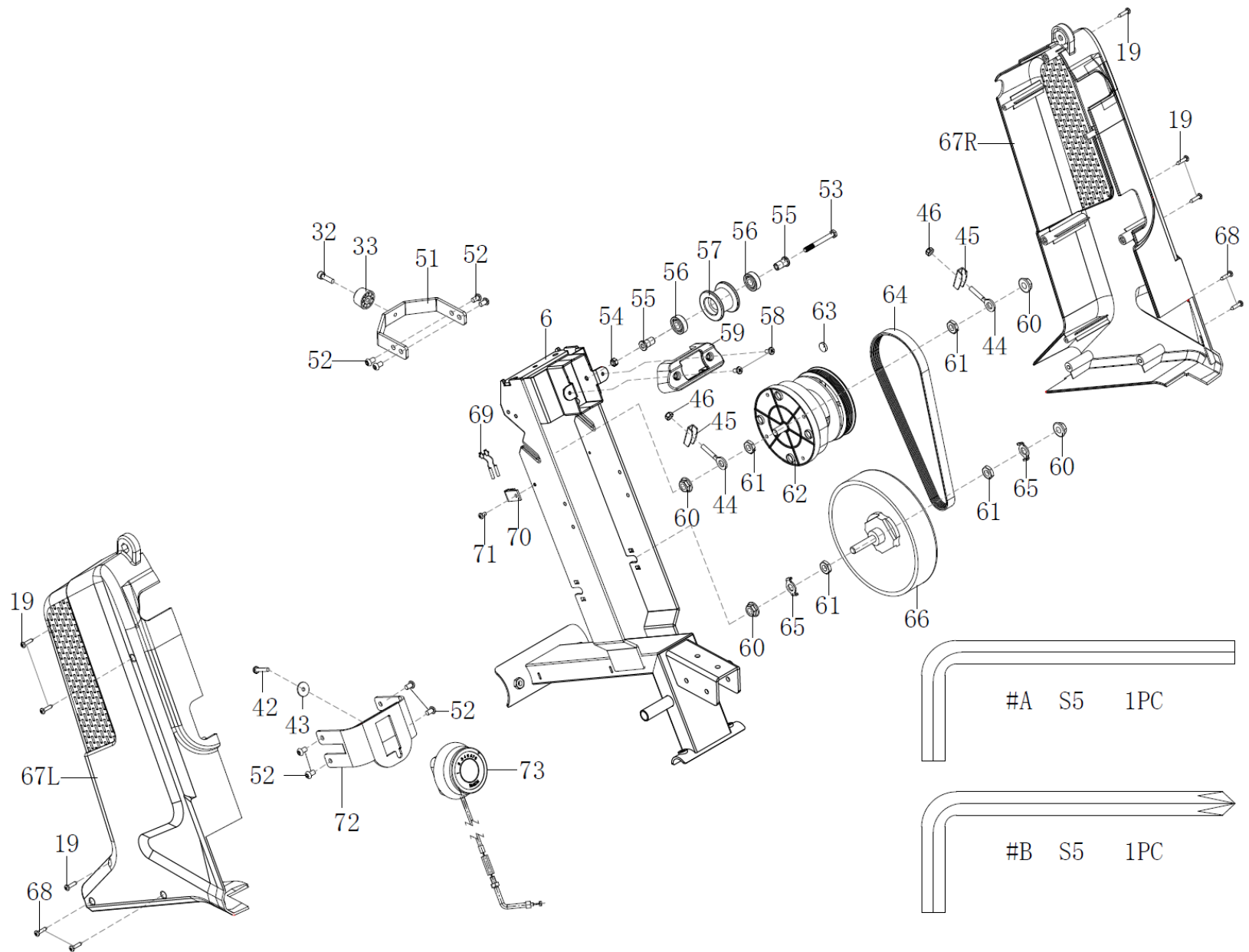


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Консоль	1	28	Держатель бутылки	1
2	Болт	4	29	Направляющая	2
3	Держатель консоли	1	30	Трек	1
4	Болт М8*35	1	31	Винт ST4.8*13*ф8	4
5	Гайка М8*Н7.5	7	32	Винт М6*20*С5	4
6	Основная рама	1	33	Ограничитель	4
7	Поручень	1	34	Заглушка трека	1
8	Заглушка поручня Ф28*15	2	35	Сидение	1
9	Накладка поручня	2	36	Опора сидения	2
10	Ремень	1	37	Втулка	6
11	Заглушка передней поперечной опоры	2	38	Шайба d22*1.0	6
12	Винт ST3*10*Ф5.6	2	39	Шариковый подшипник 608ZZ	6
13	Болт М8*70*20*С5	2	40	Ролик сидения Ф36*14	6
14	Шайба d8	10	41	Ось	3
15	Шайба d8*Ф16*1.5	18	42	Винт М5х25хф8	1
16	Передняя поперечная опора	1	43	Шайба d5×Ф13×1	1
17	Винт М8*20*С5	14	44	Болт	4
18	Шайба d8*Ф22*2	2	45	Скоба	4
19	Винт ST4.2*19	14	46	Гайка М6*Н6*С10	4
20	Держатель опоры педалей	4	47	Заглушка задней поперечной опоры	2
21 L/R	Педаль	1	48	Задняя поперечная опора	1
22	Труба опоры педали Ф12.5	1	49	Гайка М8*Н6.8*С13	2
23	Ремешок	2	50	Регулируемая ножка	2
24	Заглушка	2	51	Опорная пластина	1
25	Труба блокировки педали педали	1	52	Болт М6*10*С5	8
26	Винт М8*35*С5	2	53	Болт М6*55*15*С10	1
27	Накладка держателя бутылки	1	54	Гайка М6*Н6*С10	1

№	Описание	К-во
55	Втулка	2
56	Подшипник 6000	2
57	Шкив	1
58	Винт М5*10*Ф10	2
59	Основание поручня	1
60	Гайка М10*1*Н8*С15	4
61	Гайка М10*1*Н5*С17	4
62	Приводной Диск	1
63	Магнит	1
64	Приводной ремень	1
65	Шкив	2
66	Маховик	1
67L/R	Кожух корпуса	2
68	Винт ST4.2*16	4
69	Датчик	2
70	Держатель датчика	1
71	Винт ST4.2*8*Ф8	1
72	Держатель барашка регулировки	1
73	Барашек регулировки	1
A	Ключ S5	1
B	Ключ S5	1

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Право на гарантийное обслуживание:

Основанием для предоставления гарантийного обслуживания являются документы, подтверждающие факт приобретения оборудования (документ подтверждающий покупку и правильно заполненный гарантийный талон).

Гарантийные обязательства Продавца имеют силу только на территории Российской Федерации.

Гарантийное обслуживание в РФ проводится в соответствии с нормами действующего законодательства и условиями Продавца.

Гарантийные обязательства:

В период гарантийного срока Продавец обеспечивает ремонт производственных дефектов и дефектов, появившихся в ходе эксплуатации, при условии соблюдения Покупателем всех установленных продавцом условий:

-хранения,

-установки и настройки,

- технического обслуживания и эксплуатации оборудования.

Ремонтные работы выполняются уполномоченным квалифицированным представителем продавца (при его отсутствии – сервисным центром). Продавец обязуется произвести гарантийный Ремонт в 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 и правил Продавца по хранению, сборке, настройке, техническому обслуживанию или эксплуатации оборудования. Самостоятельного ремонта, изменения или модернизации оборудования, замены оригинальных деталей, выполненных не Уполномоченным лицом . Повреждения оборудования вследствие форс-мажорных обстоятельств, в том числе чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, неправомерных умышленных и неосторожных действий лиц, направленных на причинение вреда оборудованию.

Не соблюдения планового ТО.

Плановое техническое обслуживание оборудования производится 1 раз в 6 месяцев.

Внимание! Продавец предупреждает, что невыполнение условий по хранению, сборке, настройке, техническому обслуживанию или эксплуатации оборудования может привести к преждевременному выходу из строя как отдельных узлов и механизмов, так и оборудования в целом.

В своей деятельности Продавец руководствуется Законом РФ «О защите прав потребителей».

EAC



clear-fit-sport.ru