

CLE



CLEAR FIT

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

CLEAR FIT SPORT
ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР
SUPERLINE
RB 20

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.....	12
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ.....	14
КОМПЬЮТЕР.....	15
РАЗМИНКА.....	17
ВЗРЫВ-СХЕМА.....	19
СПЕЦИФИКАЦИЯ.....	21
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.....	24

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!

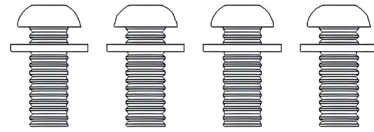
- 1.** Данный тренажер предназначен только для домашнего, а не для коммерческого использования.
- 2.** Внимательно прочитайте данное руководство и всю сопроводительную литературу перед использованием тренажера.
- 3.** Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных. Не оставляйте без присмотра детей, 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.

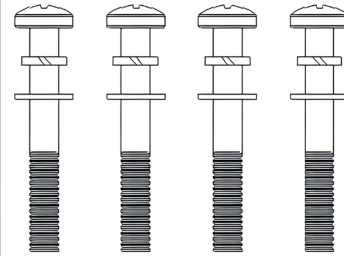
ФУРНИТУРА

STEP 3



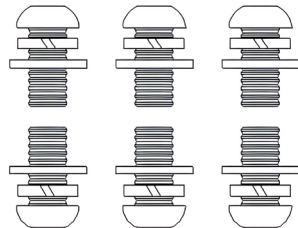
#16 M8*20*S5 4PCS #22 D8*16 4PCS

STEP 4



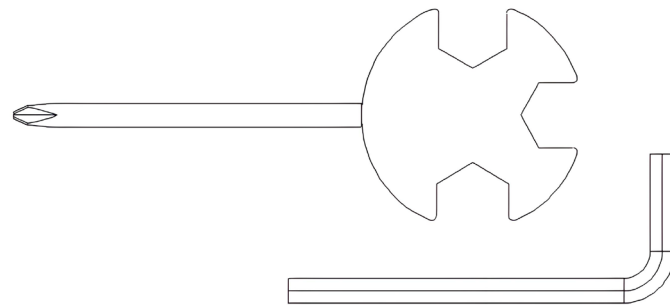
#52 M6*45*20 4PCS #53 D6*φ12 4PCS
#48 D6 4PCS

STEP 5



#7 M8*16*S5 6PCS #6 D8 6PCS
#22 D8*16 6PCS

TOOL



#A S13-14-15 1PC #B S5 1PC

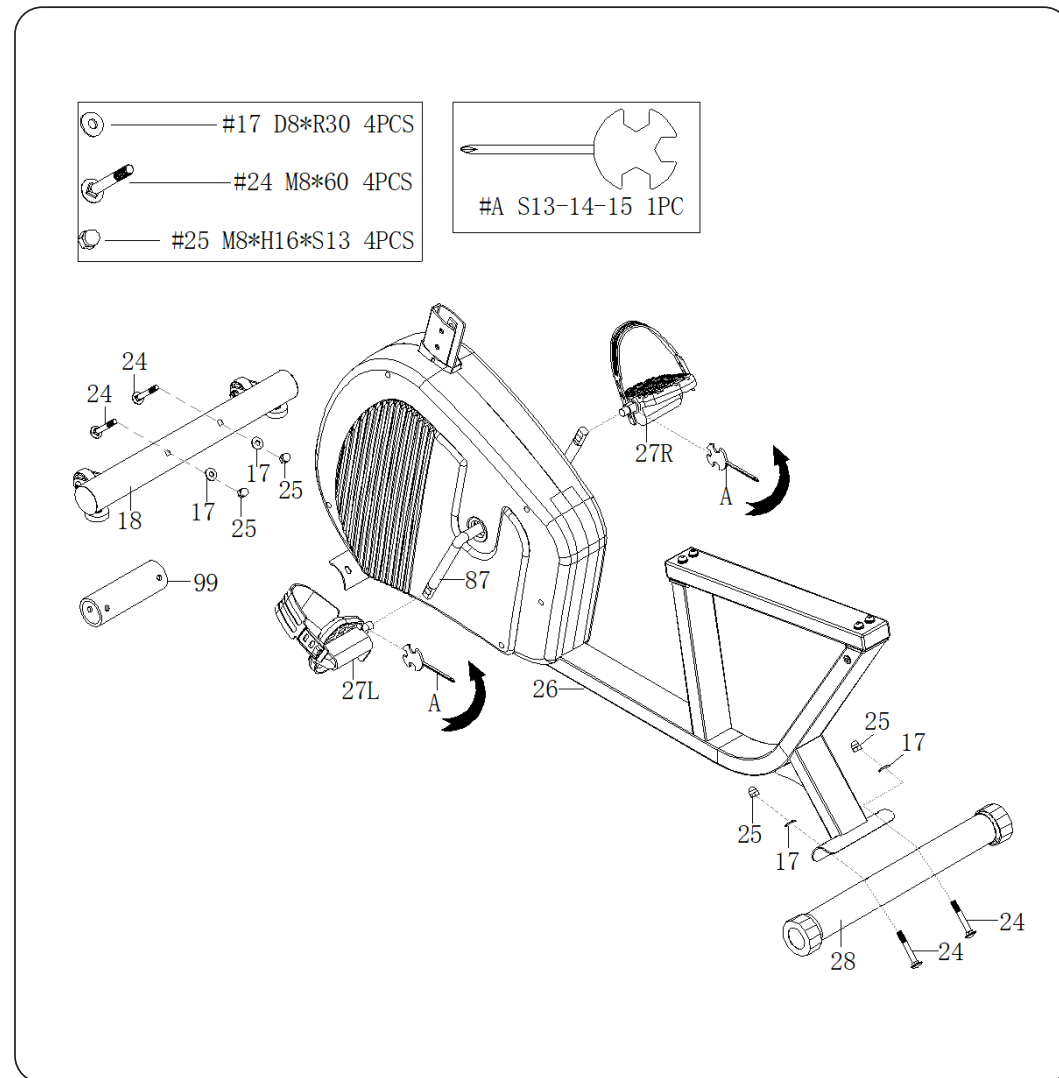
СБОРКА

Шаг 1:

1. Снимите болты (24), дуговые шайбы (17), гайки (25) и заднюю транспортировочную трубку (99) с передней опоры (18) и основной рамы (26) с помощью гаечного ключа (A).

2. Прикрепите переднюю опору (18) и заднюю опору (28) к основной раме (26) с помощью болтов (24), дуговых шайб (17) и гаек (25), которые были сняты. Затяните и зафиксируйте гаечным ключом (A).

3. Соедините левую и правую педали (27L/R) с шатуном (87). Затяните и зафиксируйте гаечным ключом (A).



ПРИМЕЧАНИЕ

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

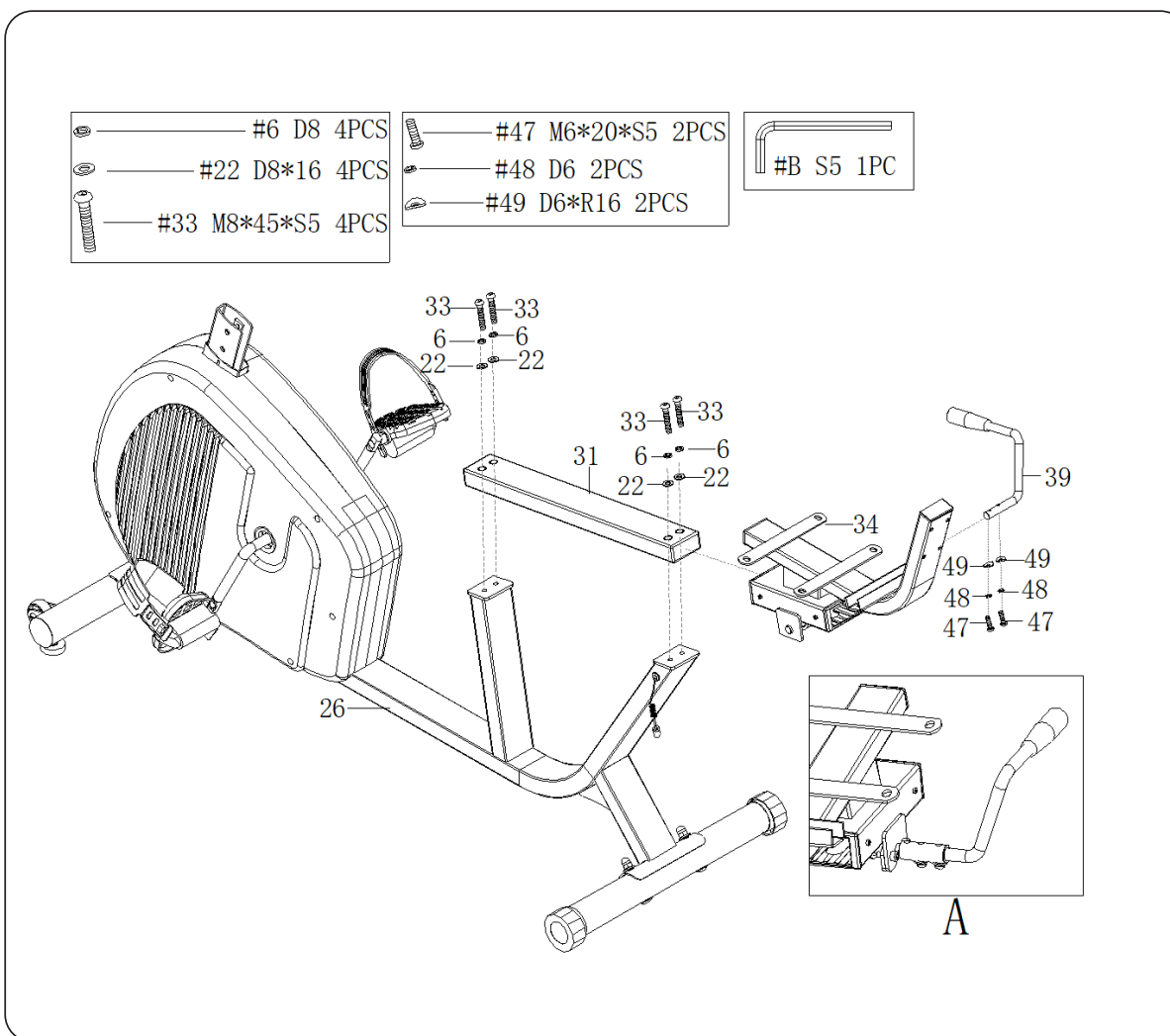
Шаг 2:

1. Снимите болты (33), пружинные шайбы (6) и шайбы (22) с основной рамы (26) с помощью шестигранного ключа (B).

2. Вставьте раму спинки (34) в направляющую (31).

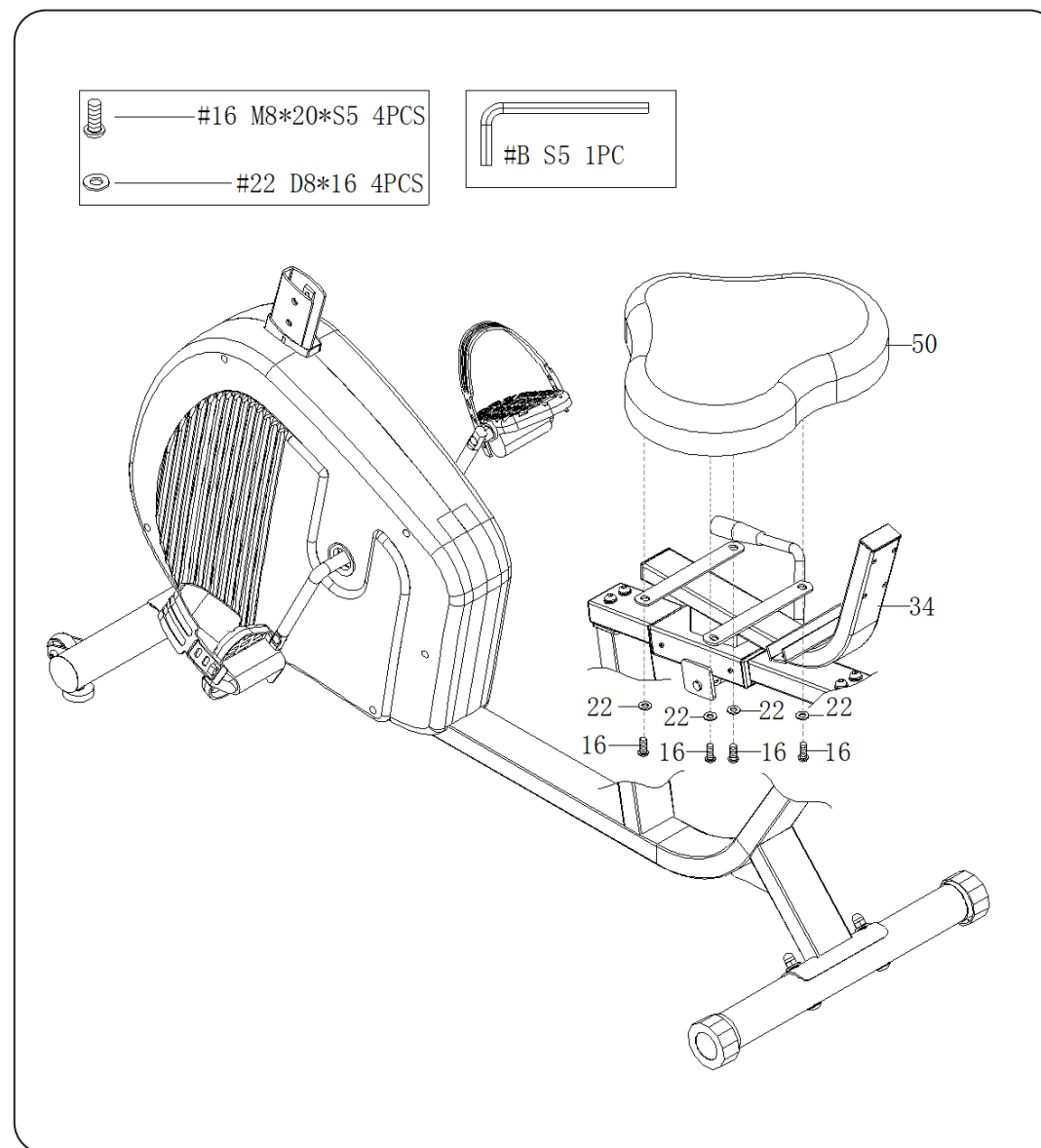
3. Прикрепите направляющую (31) к основной раме (26) с помощью болтов (33), пружинных шайб (6) и шайб (22), которые были сняты шестигранным ключом (B).

4. Снимите болты (47), пружинные шайбы (48) и дуговую шайбу (49) с регулировочной ручки (39) с помощью шестигранного ключа (B). Прикрепите регулировочную ручку (39) к раме спинки (34) с помощью болтов (47), пружины. Шайбы (48) и дуговая шайба (49), снятые шестигранным ключом (B).



Шаг 3:

1. Затяните и закрепите сиденье (50) на раме спинки (34) с помощью 4 болтов (16) и 4 шайб (22) с помощью шестигранного ключа (B).



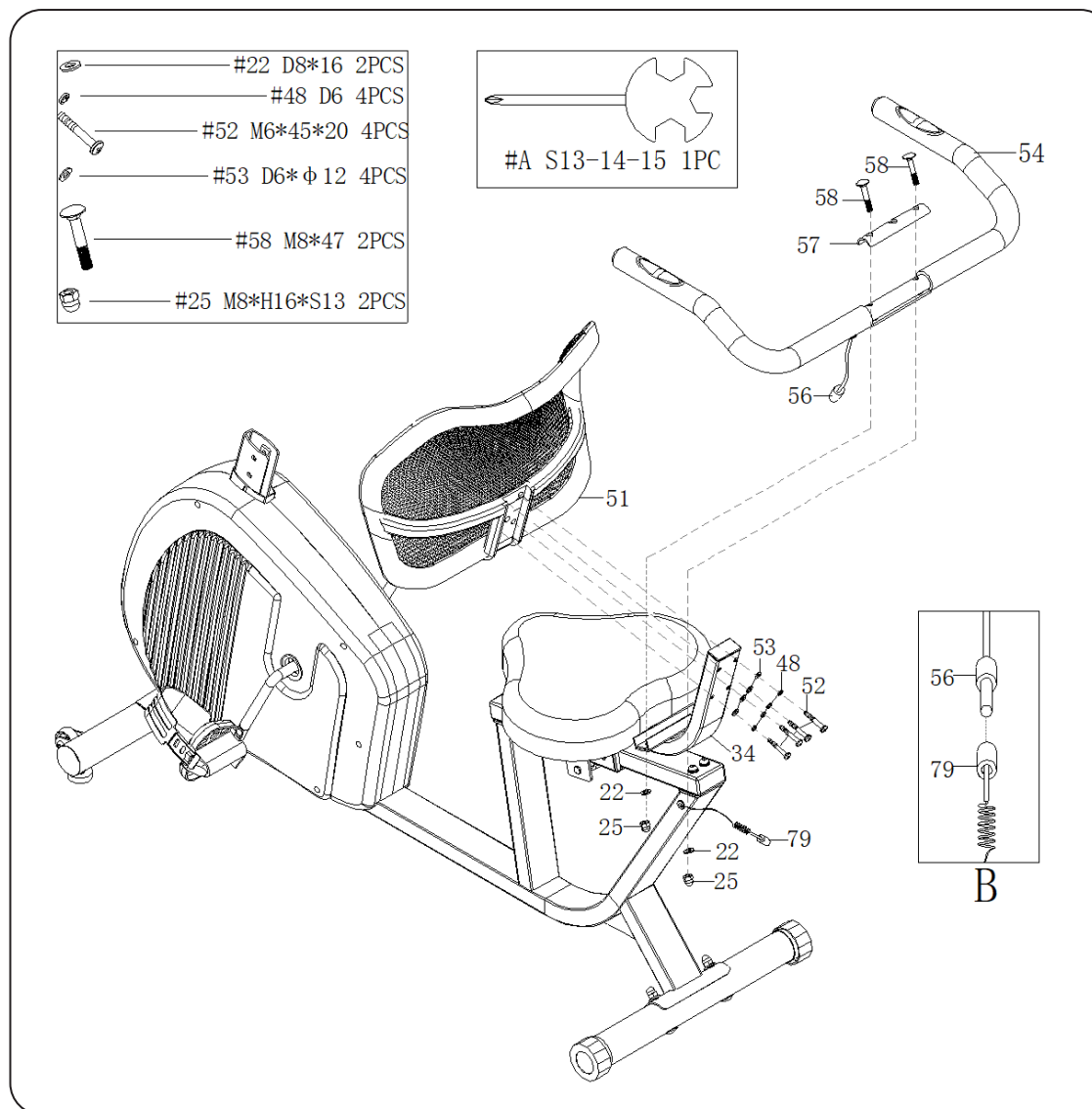
Шаг 4:

1. Снимите болты (58), гайку (25), шайбы (22) и крышку (57) с заднего руля (54) с помощью гаечного ключа (А).

2. Прикрепите задний руль (54) к раме спинки сиденья (34) с помощью болтов (58), шайб (22), гаек (25) и крышки (57), которые были сняты гаечным ключом (А).

3. Прикрепите спинку (51) к раме спинки (34) с помощью болтов (52), пружинных шайб (48) и шайб (53) с помощью гаечного ключа (А).

4. Соедините магистральный провод (79) с импульсным проводом заднего руля (56), как показано на рис. В.



ВНИМАНИЕ!

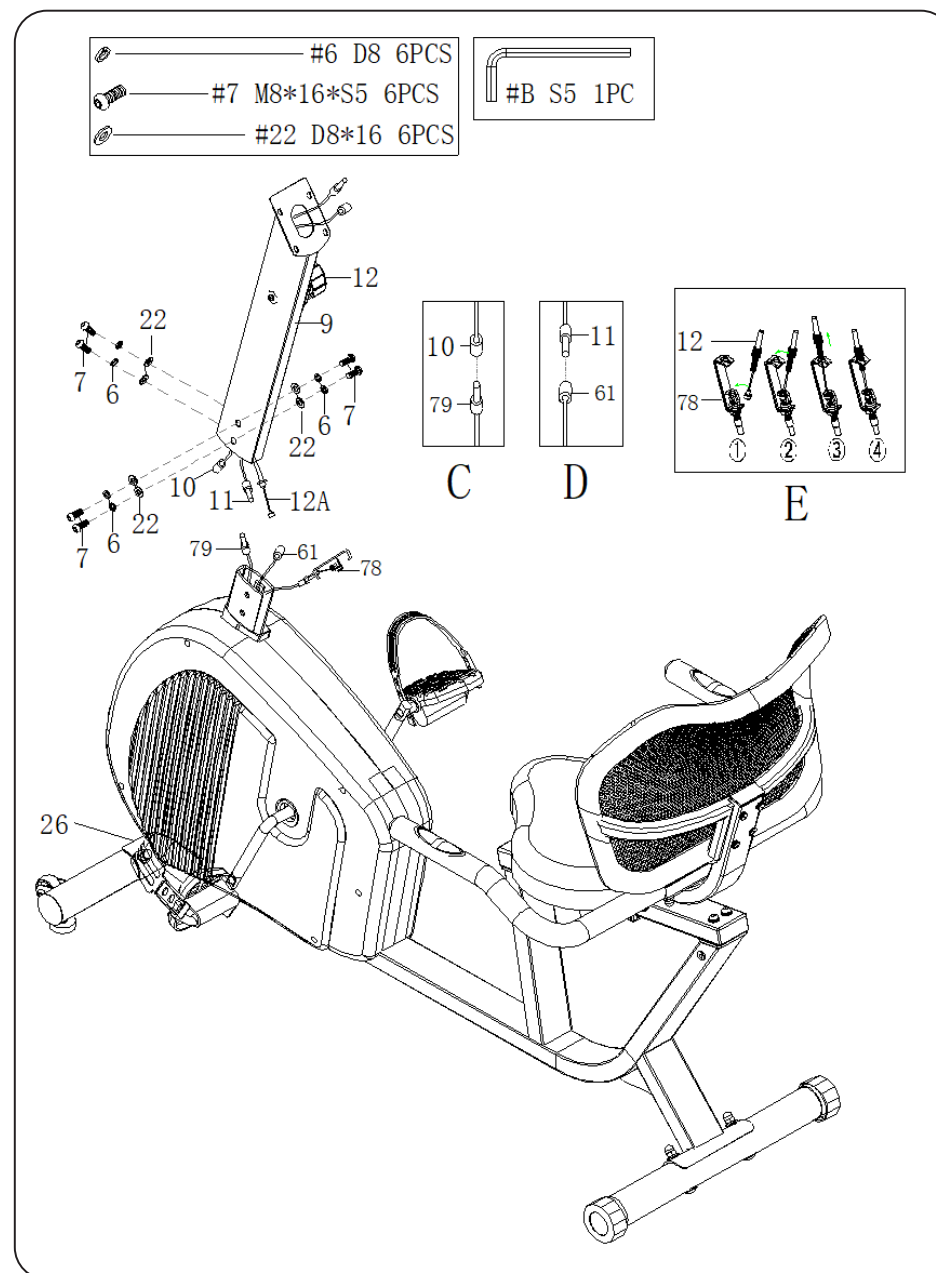
После сборки и перед началом использования необходимо протянуть и смазать соединительные узлы и крепежные элементы соединительных узлов оборудования (в том числе элементы, находящиеся под декоративными накладками, за исключением корпуса оборудования). Это обеспечит эффективную и продолжительную работу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

Шаг 5:

1. Убедитесь, что ручка контроля натяжения (12) находится на уровне 1 (самое низкое сопротивление). Подсоедините тросик нагрузки (12A) к нижнему регулятору натяжения (78), как показано на рис. Е.

2. Соедините магистральный провод 1 (10) с магистральным проводом 2 (79), как показано на рис. С. Соедините магистральный провод датчика (11) с проводом датчика (61), как показано на рис. D.

3. Затяните и закрепите стойку консоли (9) на основной раме (26) с помощью болтов (7), пружинной шайбы (6) и шайбы (22) с помощью шестигранного ключа (B).

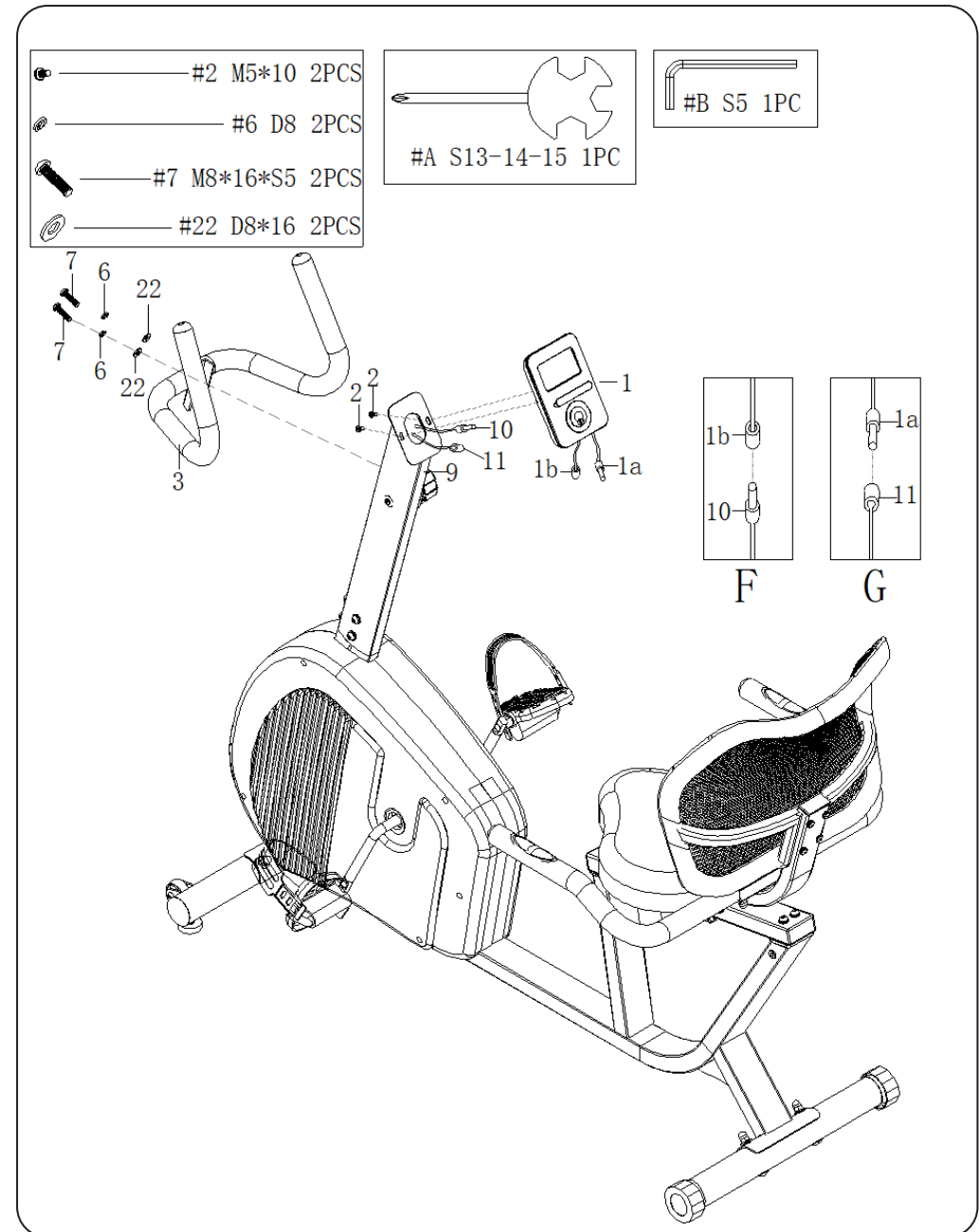


Шаг 6:

1.Снимите болты (7), 2 шайбы (22) и пружинные шайбы (6) со стойки консоли(9) с помощью шестигранного ключа (B). Прикрепите неподвижный руль (3) к стойке консоли (9) с помощью болтов (7) и шайб (22) и пружинных шайб (6), снятые шестигранным ключом (B).

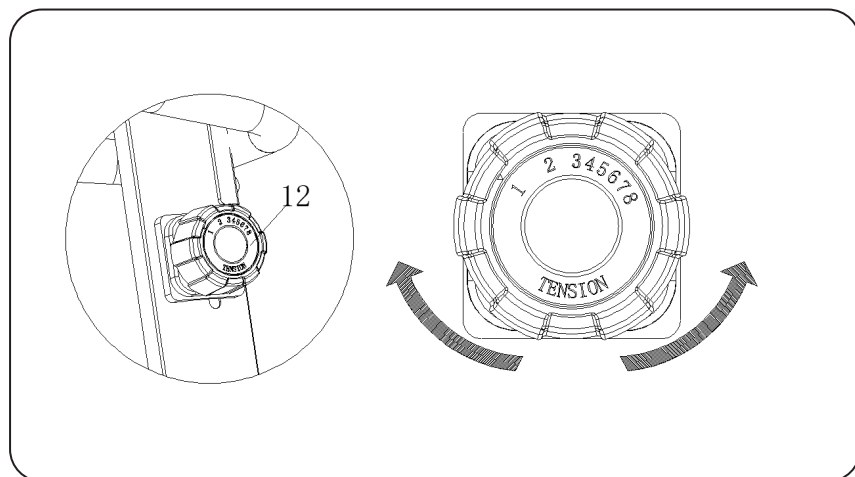
2.Соедините провод консоли (1b) с магистральным проводом 1 (10). Соедините провод консоли (1a) с магистральным проводом датчика (11).

3.Снимите болты (2) с консоли (1) с помощью гаечного ключа (A). Затяните и закрепите консоль (1) на стойке консоли (9) с помощью болтов (2), снятых гаечным ключом (A).



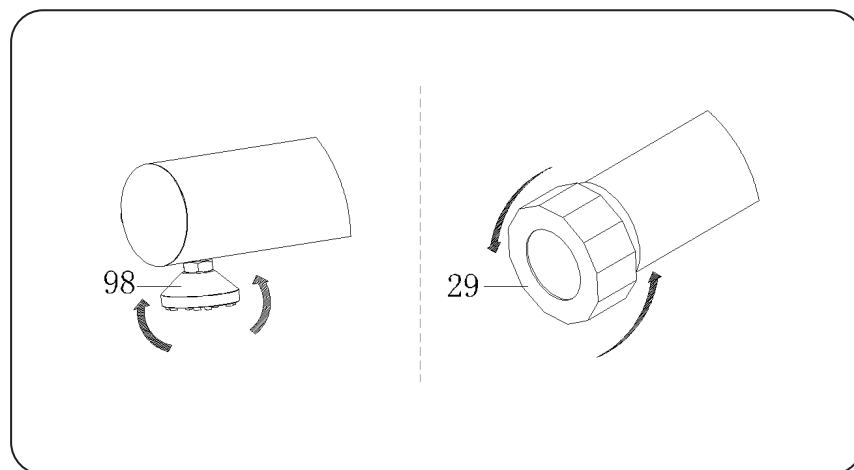
РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКЕ

1. РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ



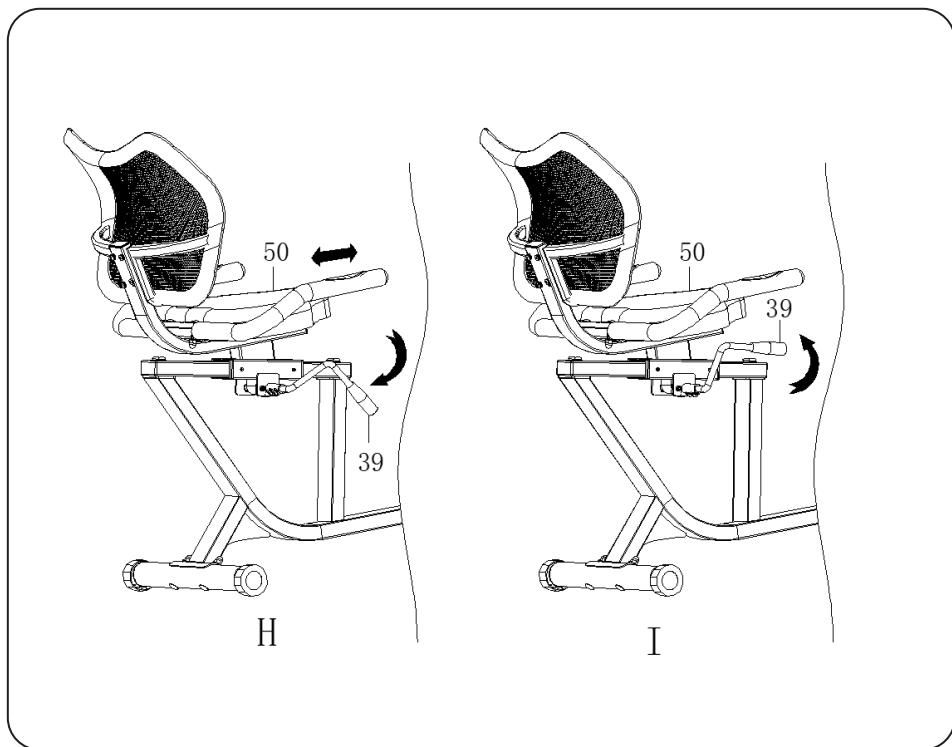
Поверните ручку регулировки (12) по часовой стрелке, чтобы увеличить уровень нагрузки, поверните ручку регулировки против часовой стрелки, чтобы уменьшить уровень нагрузки. Уровень 1 — самый низкий, уровень 8 — самый высокий.

2. РЕГУЛИРОВКА УРОВНЯ



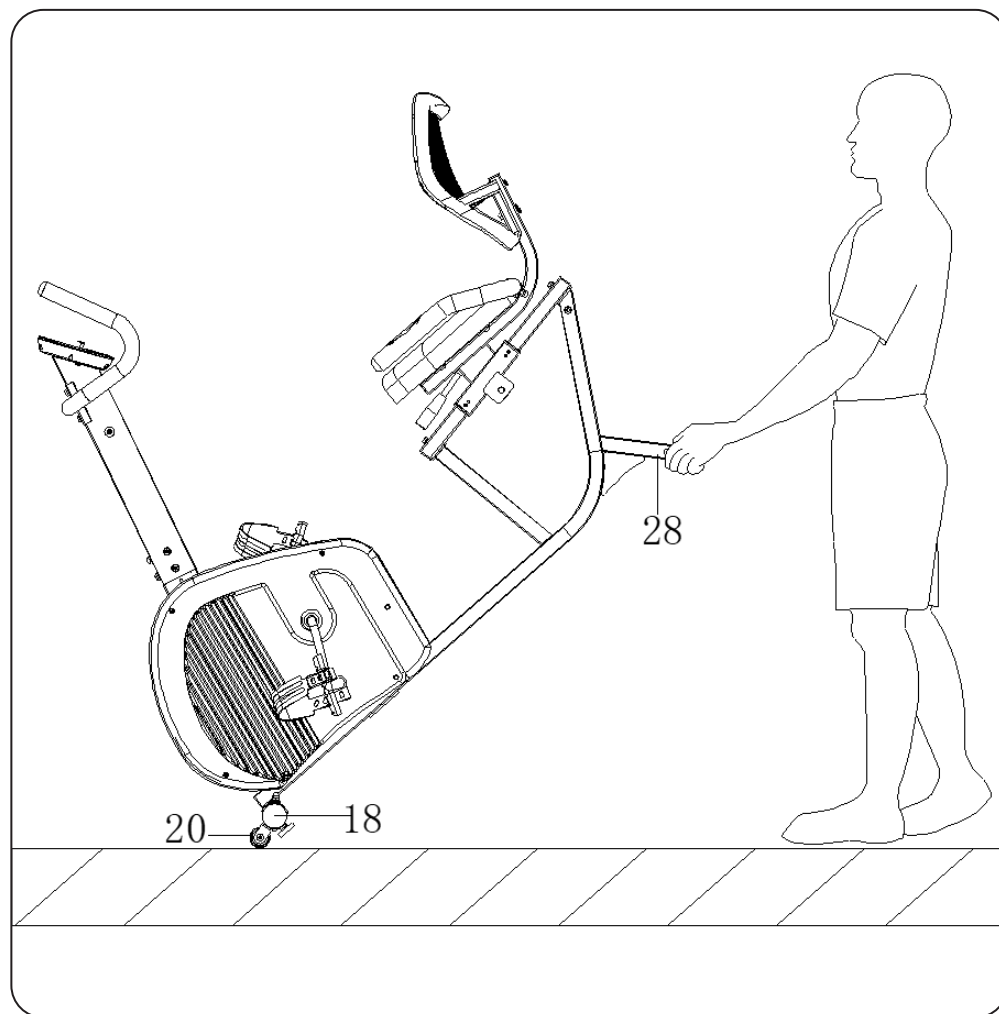
Если оборудование находится на неровной поверхности, отрегулируйте ножки (98) и торцевую крышку (29) в соответствии с рисунком инструкции: для этого поворачивайте ножку (98) и торцевую крышку (29) до тех пор, пока оборудование не выровняется с поверхностью пола.

3. РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СИДЕНЬЯ



Нажмите вниз регулировочную ручку (39) и ослабьте сиденье (50), чтобы отрегулировать подходящее положение, как показано на рис. H. Потяните вверх регулировочную ручку (39), чтобы зафиксировать подходящее положение, как показано на рис. I.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ



Чтобы переместить тренажер, поднимите заднюю опору (28) до тех пор, пока транспортировочные колеса (20) на передней опоре (18) не коснутся земли. Благодаря транспортировочным колесам (20) на земле вы можете легко перевезти оборудование в нужное место.

КОМПЬЮТЕР

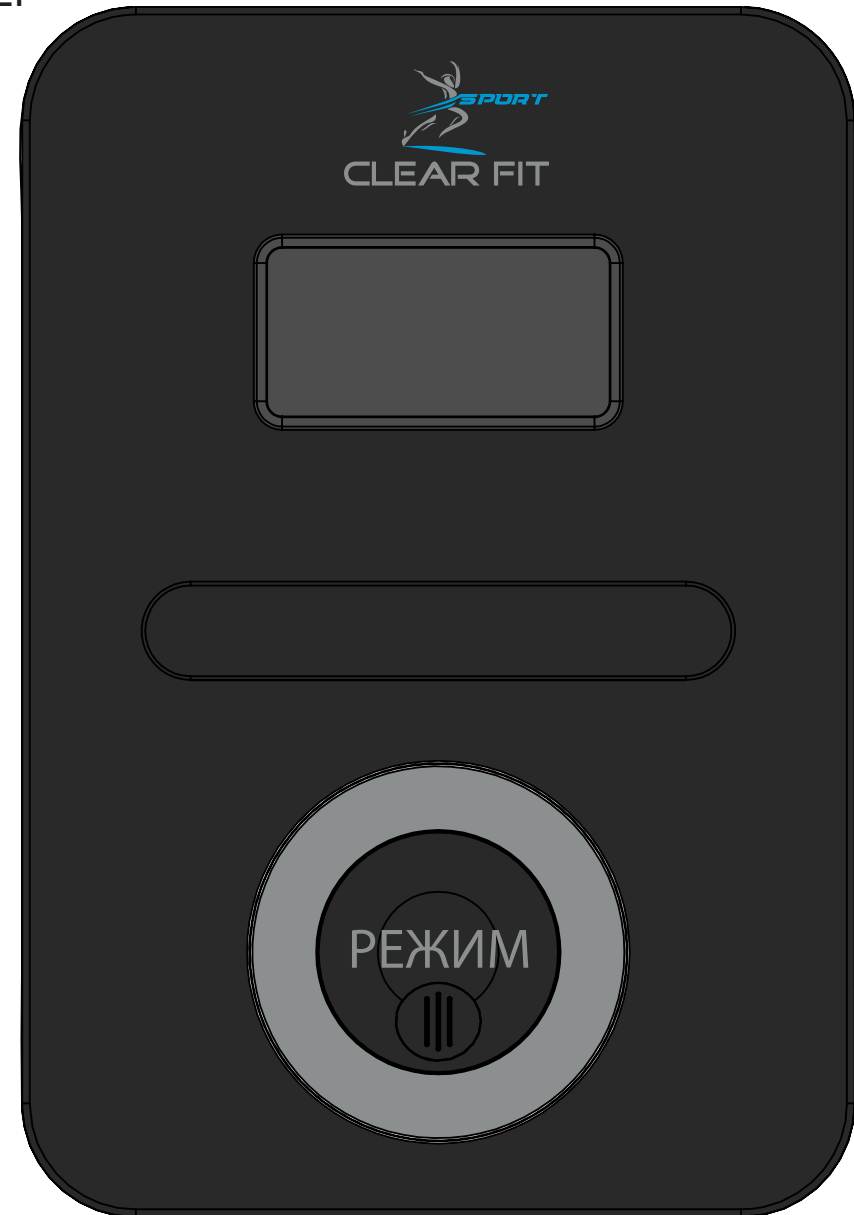
Клавиши

1. «РЕЖИМ» – для выбора одной из функций.
2. при удержании в течении 5 секунд меняется значение измерения скорости (КМ/Н на МЛ/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. **ODOMETER: (одометр).** Подсчитывается общее расстояние.
6. **CALORIES: (калории).** Подсчитываются калории тренировки от начала до конца.
7. **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.

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

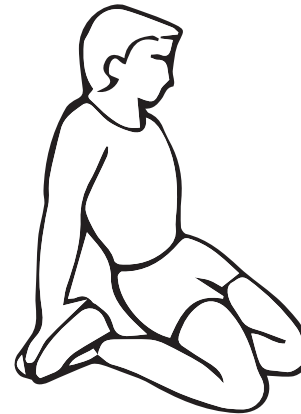
Разминка улучшает ток крови и разогревает мышцы, тем самым готовя Вас к более серьезным нагрузкам. Она также сокращает шансы получить травмы. Мы предлагаем Вам несколько упражнений на растяжку (см. изображения). Находитесь в каждом положении приблизительно 30 секунд. Не растягивайте мышцы насильно: как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



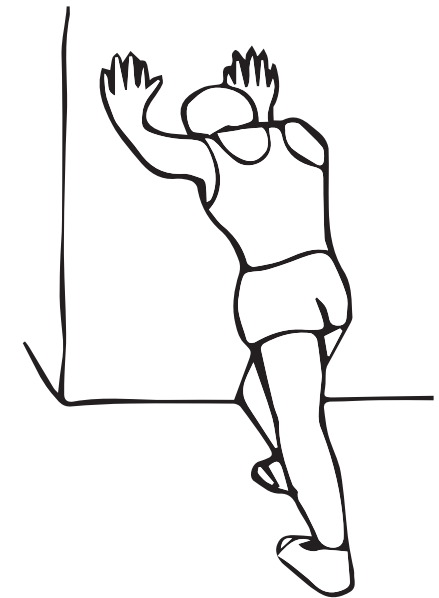
Наклоны в сторону



Наклоны вперед



Растяжка передних мышц бедра

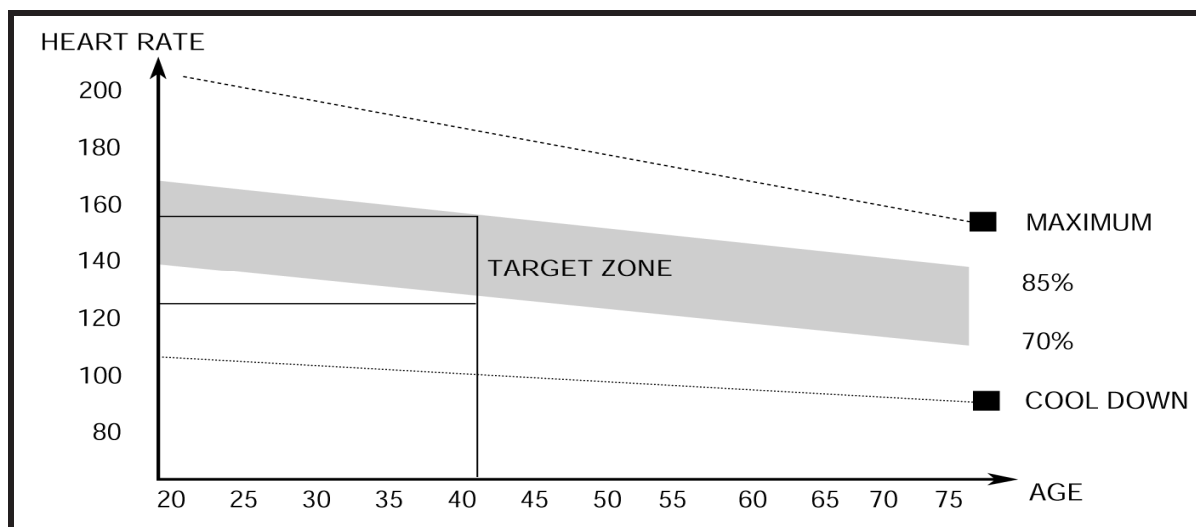


Растяжка икроножных мышц

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.

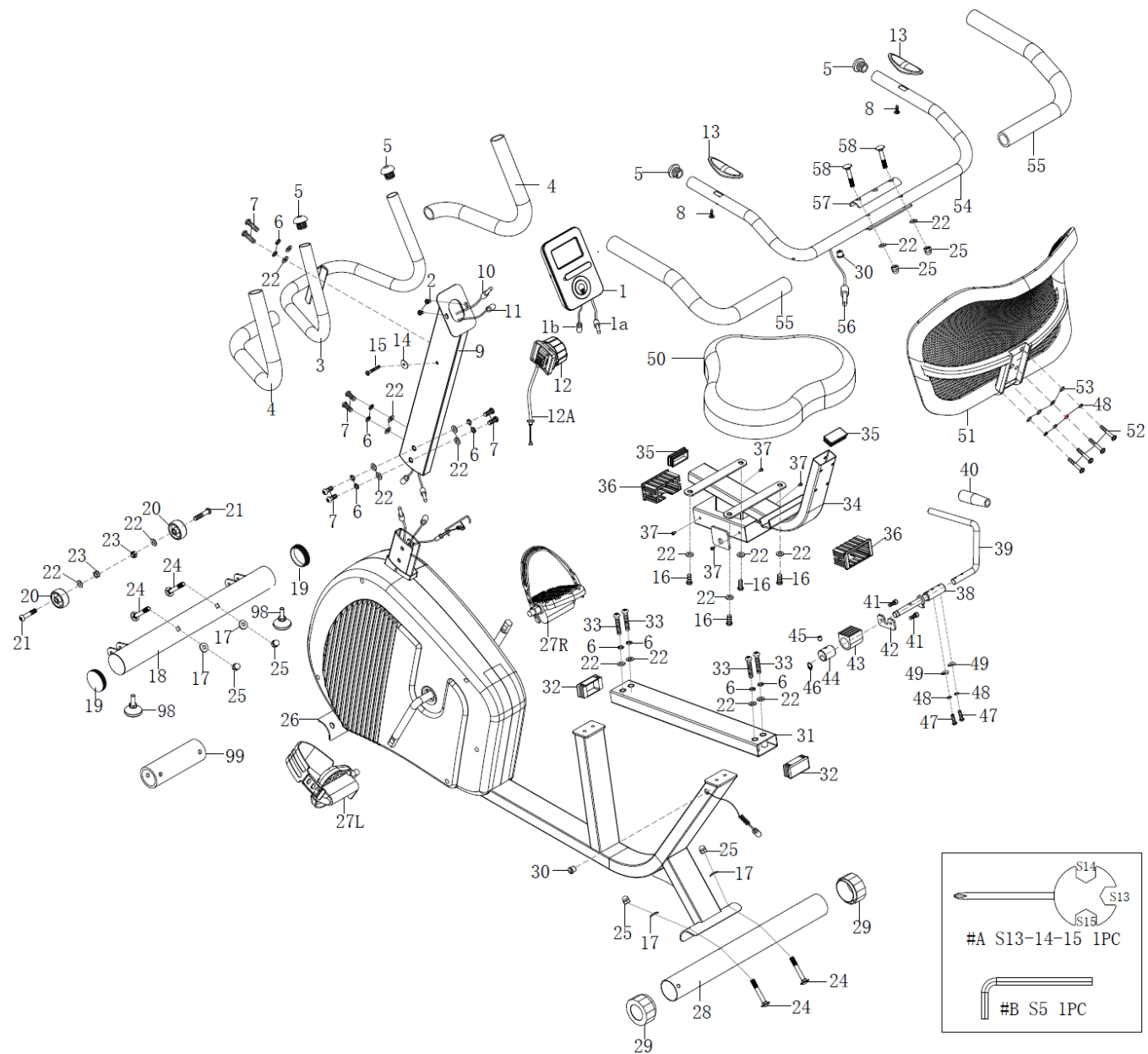
Мышечный тонус

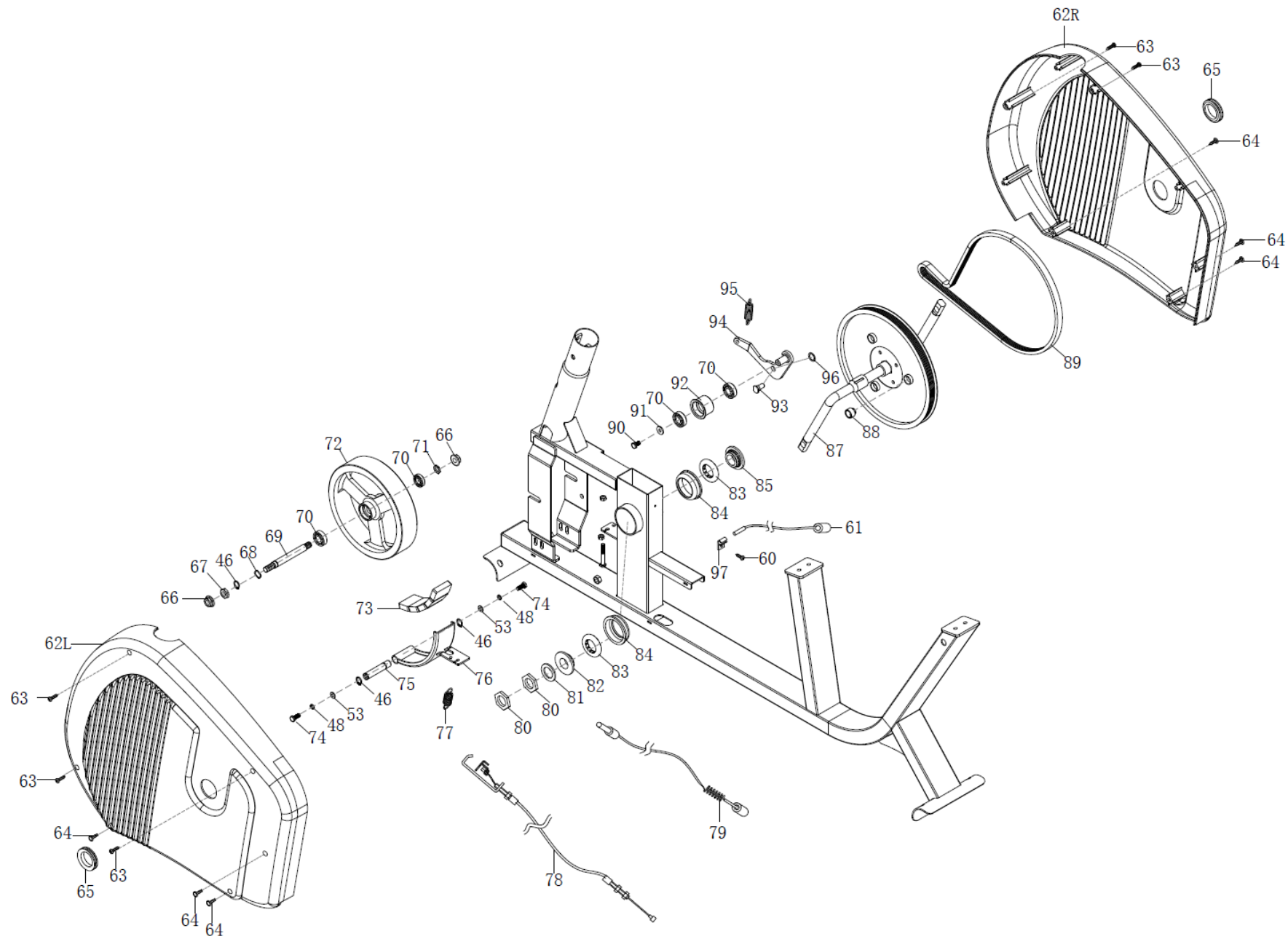
Для поддержания мышечного тонуса Вам необходимо заниматься с высоким уровнем нагрузки. Это позволит увеличить нагрузку на ноги и придаст тренировке дополнительную интенсивность, в следствие этого Вы не сможете заниматься так долго, как Вам хотелось бы. Если Вы хотите улучшить Ваше физическое состояние, 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





Спецификация:

№	Описание	к-во	№	Описание	к-во
1	Консоль	1	20	Транспортировочное колесо	2
2	Болт М5*10	2	21	Болт М8*40*S5	2
3	Неподвижный поручень	1	22	Шайба D8*16	20
4	Пенопласт	2	23	Нейлоновая гайка М8	2
5	Круглая торцевая крышка	4	24	Болт М8*60	4
6	Шайба	12	25	Колпачковая гайка М8*16*S13	6
7	Болт М8*16*S5	8	26	Основная рама	1
8	Болт ST4x19	2	27L	Педаль левая	1
9	Стойка консоли	1	27R	Педаль правая	1
10	Магистральный провод 1	1	28	Задняя поперечная опора	1
11	Датчик	1	29	Регулируемая торцевая крышка	2
12	Ручка регулировки нагрузки	1	30	С-образный зажим	2
12A	Тросик натяжения	1	31	Железная рейка	1
13	Пульсоприемник	2	32	Квадратная торцевая крышка	4
14	Дуговая шайба D5*R30	1	33	Болт М8*45*S5	4
15	Болт М5*35	1	34	Каркас спинки	1
16	Болт М8*20*S5	4	35	Квадратная заглушка 50*25	2
17	Дуговая шайба D5*R30	4	36	Втулка	2
18	Передняя поперечная опора	1	37	Болт ST4.8*8	4
19	Круглая торцевая крышка	2	38	Регулируемый стержень	1

№	Описание	к-во	№	Описание	к-во
39	Регулировочная ручка	1	60	Болт ST4.2*16	1
40	Втулка	1	61	Провод датчика	1
41	Болт М6*16	2	62L	Корпус левый	1
42	Фиксированная пластина	1	62R	Корпус правый	1
43	Посадочное место втулки	1	63	Болт ST4.2*19	5
44	Эксцентриковое колесо	1	64	Винт ST4.2*16	6
45	Болт М8х10хS5	1	65	Крышка шатуна	2
46	Шайба D12	4	66	Гайка М10	2
47	Болт М6*20*S5	2	67	Гайка М10*Н5*S17	1
48	Пружинная шайба D6	8	68	Шайба D12*15,5	1
49	Дуговая шайба D6*R16	2	69	Вал маховика	1
50	Сиденье	1	70	Подшипник 6001	4
51	Подушка спинки	1	71	Гайка М10*Н2*S15	1
52	Болт М6*45*20	4	72	Маховик	1
53	Шайба D6*φ12	6	73	Квадратный магнит	5
54	Задний руль	1	74	Болт М6*16	2
55	Пенопластовая ручка	2	75	Магнитный стержень пластины	1
56	Импульсный провод	1	76	Магнитная пластина	1
57	Накладка на руль	1	77	Пружина	1
58	Болт М8*47	2	78	Нижний тросик натяжения	

№	Описание	К-во
79	Магистральный провод 2	1
80	Гайка S32	2
81	Шайба ф35	1
82	Двухшлицевая гайка	1
83	Шаровая опора	2
84	Корпус подшипника	2
85	Трехшлицевая гайка	1
87	Крестовина	1
88	Круглый Магнит	1
89	Ремень привода	1
90	Болт М6*12	1
91	Шайба D6*ф16	1
92	Ролик натяжителя	1
93	Болт	1
94	Натяжитель	1
95	Пружина	1
96	Шайба D12*ф17	1
97	Держатель датчика	1
98	Ножка поперечной опоры	2
99	Задняя транспортировочная трубка	1
А	Ключ С13-14-15	1
В	Шестигранный 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 Продавцом от Покупателя Заявки на гарантийный ремонт оборудования и прилагаемых документов (фотографии и материалы видеосъемки неисправного оборудования, узлов, механизмов о возникших дефектах или недостатках оборудования).

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».

ДЛЯ ЗАМЕТОК

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for taking notes.

EAC



clear-fit-sport.ru