



**CLEAR FIT**

**ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

**CLEAR FIT  
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР  
MAXPOWER X 550**

## 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.....                          | 6  |
| ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ .....              | 7  |
| РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКАМ .....       | 14 |
| РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ.....         | 15 |
| ОБЗОР КОНСОЛИ.....                      | 22 |
| ДИАГНОСТИКА И УХОД.....                 | 28 |
| УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК.....               | 29 |
| ВЗРЫВ СХЕМА.....                        | 30 |
| ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ.....       | 31 |
| ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.....          | 33 |

### 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](http://clear-fit.ru).

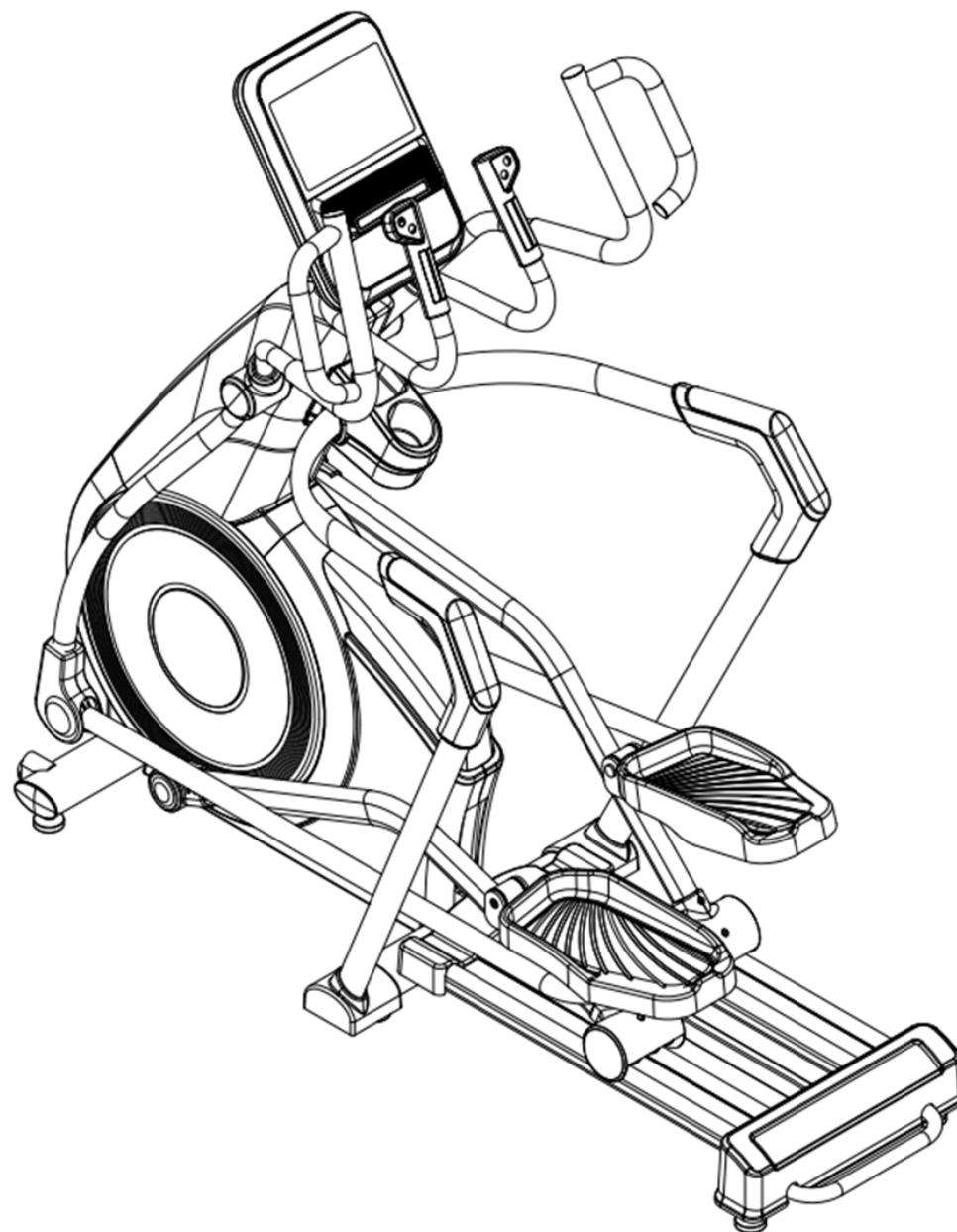
## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

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.

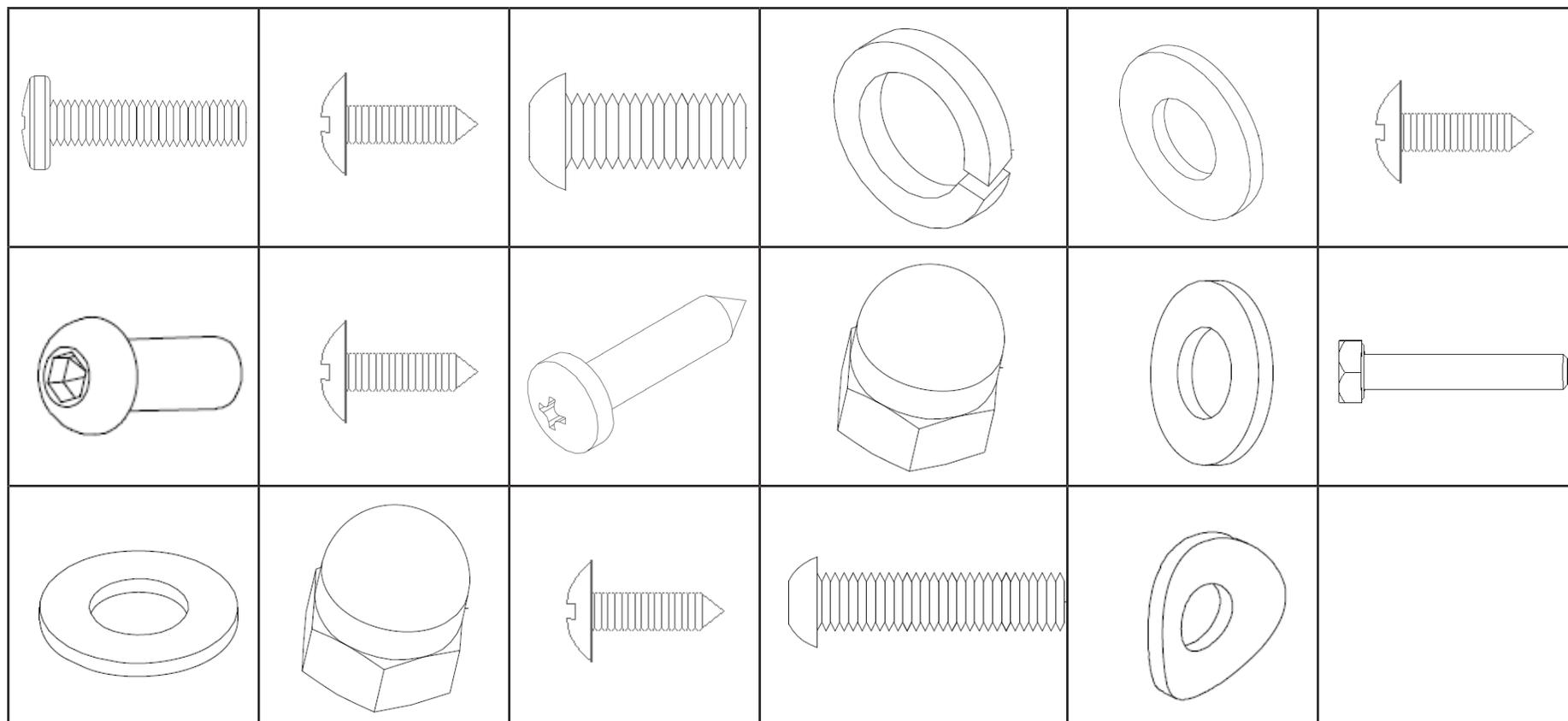
**Обязательно прочитайте инструкцию по технике безопасности перед использованием тренажера!**

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. Начинающим 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.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



## ФУРНИТУРА

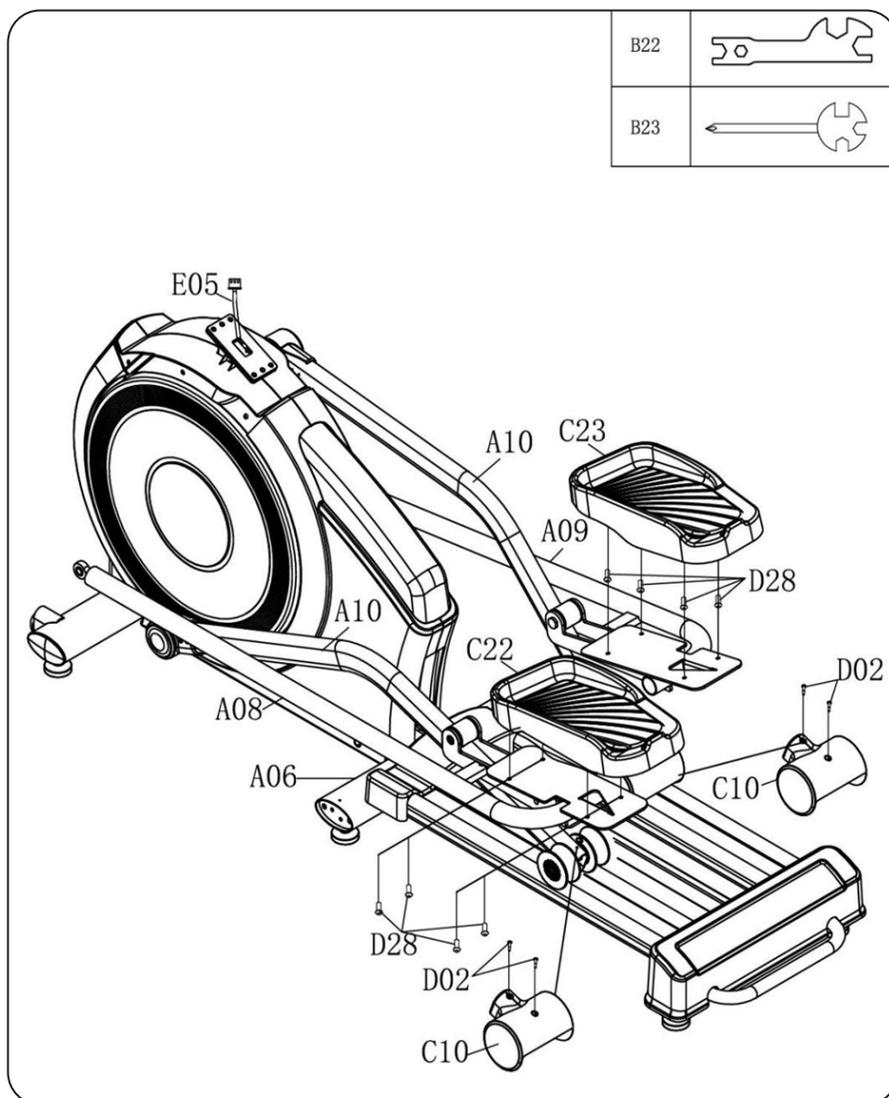


| №   | Наименование       | Кол-во | №   | Наименование  | Кол-во | №   | Наименование  | Кол-во |
|-----|--------------------|--------|-----|---------------|--------|-----|---------------|--------|
| D28 | Болт М6*16         | 8      | D16 | Болт М5*10    | 2      | D13 | Плоская шайба | 2      |
| D02 | Винт ST4.2*13      | 14     | D17 | Винт ST4.2*3  | 3      | D14 | Болт М12*Н10  | 2      |
| D07 | Болт М8*20         | 20     | D29 | Винт ST4.2*32 | 2      | D10 | Винт ST4.2*19 | 4      |
| D09 | Пружинная шайба М8 | 8      | D05 | Болт М8*Н7    | 4      | D03 | Болт М8*45    | 6      |
| D18 | Шайба              | 6      | D08 | Плоская шайба | 2      | D04 | Шайба         | 4      |
| D01 | Винт ST4.2*16      | 23     | D12 | Болт М12*40   | 2      |     |               |        |

## ШАГ 1.

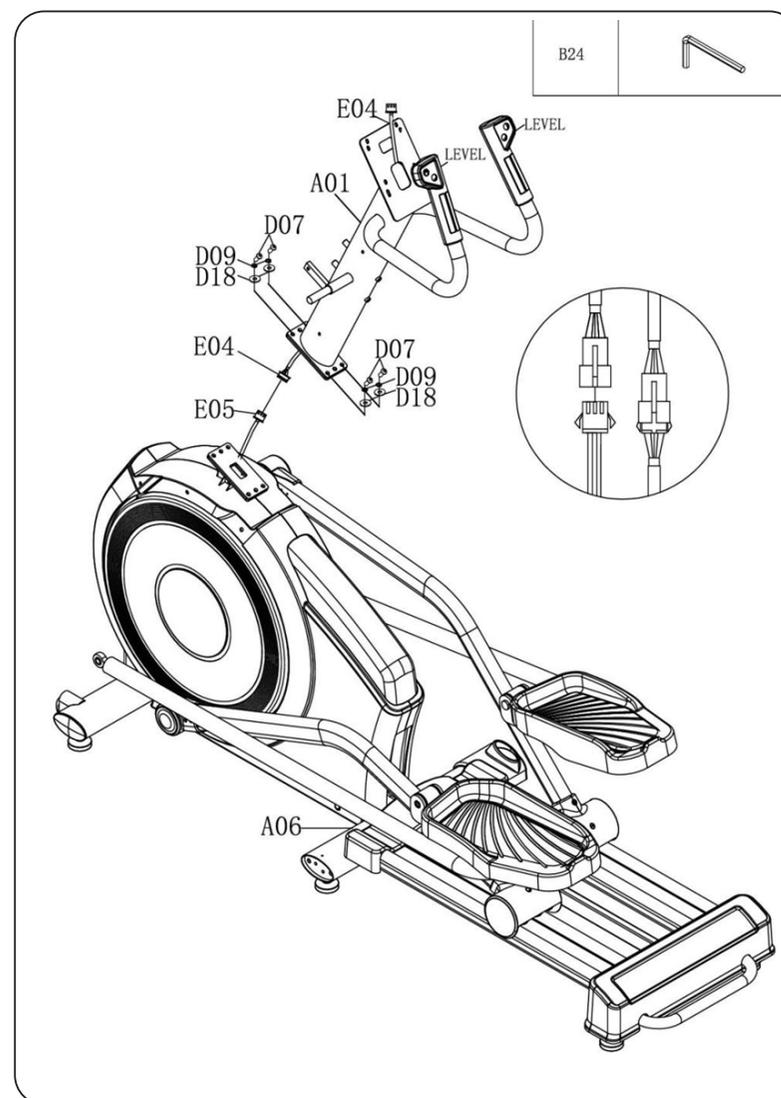
Закрепите наклейки роликов (C10) на основных тягах (A10) используя винты (D02).

Установите педали на опорах (A08/A09) и закрепите с помощью болтов (D28).



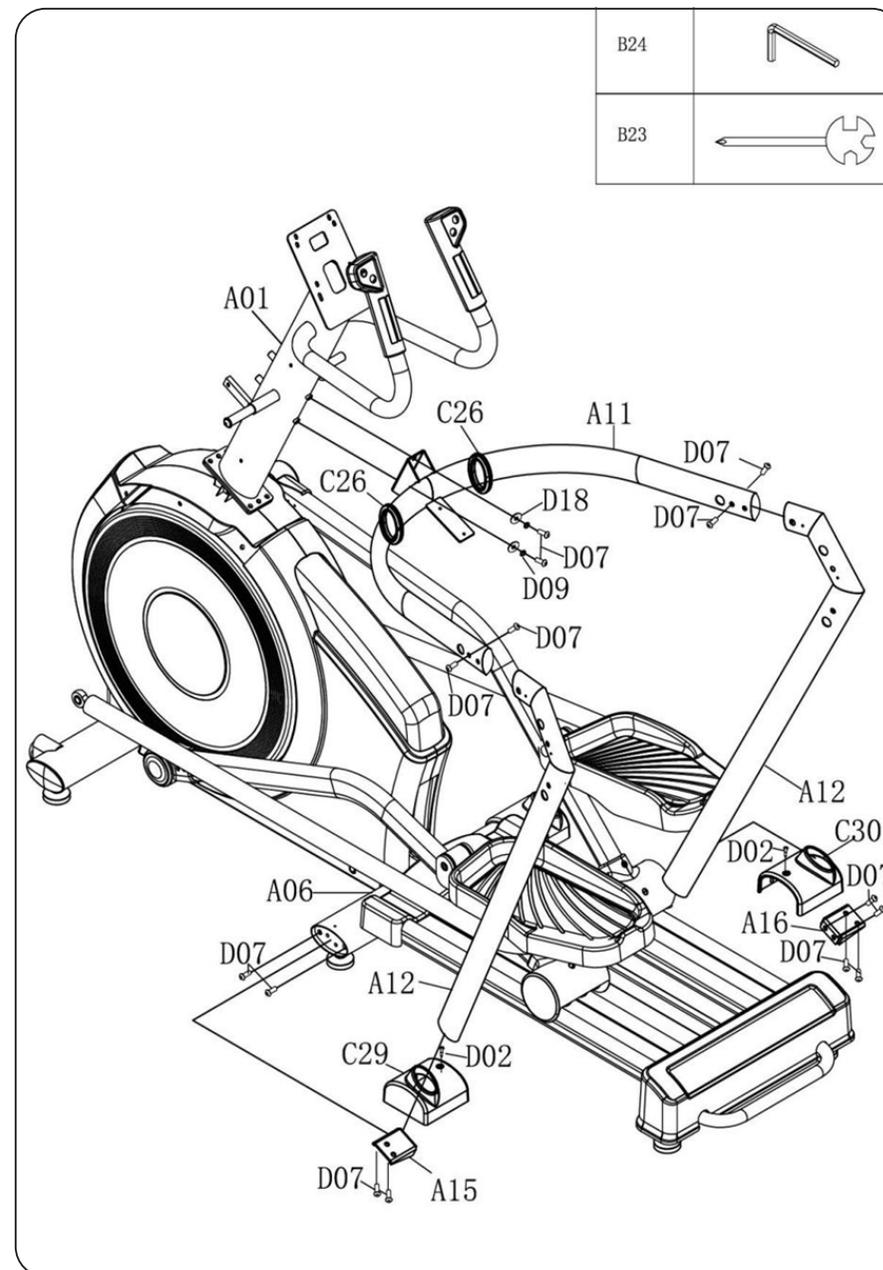
## ШАГ 2.

Соедините провод стойки консоли (E04) с основным проводом (E05). Установите стойку консоли (A01) на основной раме и закрепите с помощью винтов (D07), пружинных шайб (D09) и плоских шайб (D18).



### ШАГ 3.

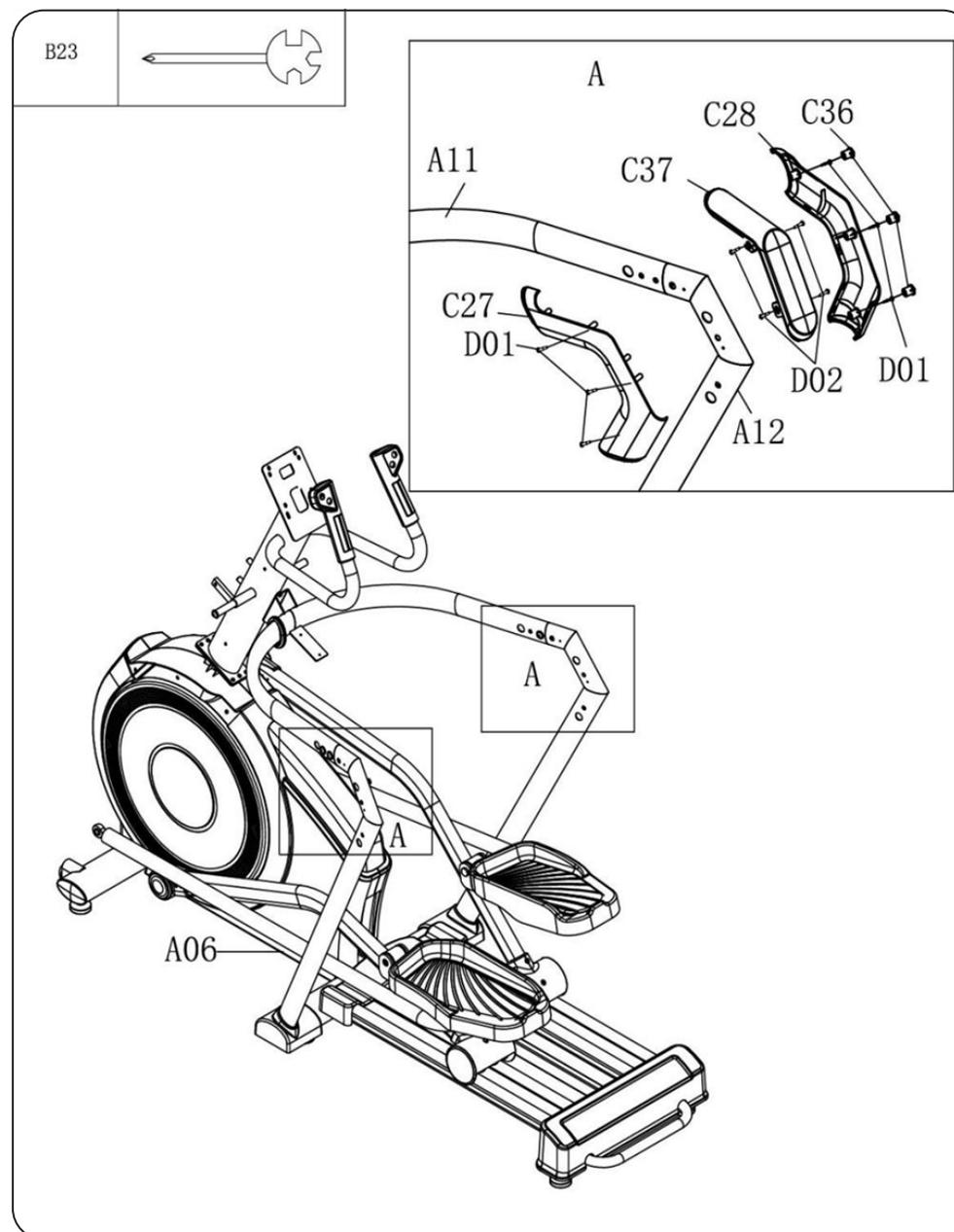
Закрепите основной поручень (A11) к стойке консоли (A01) с помощью винтов (D07), пружинных шайб (D09) и плоских шайб (D18). Проденьте и установите уплотнительные резиновые кольца (C26) на основном поручне, как указано на рисунке. Установите левую и правую нижние накладки (C29/C30) на стойках основного поручня (A12). Затем закрепите левую и правую нижние пластины (A15/A16) винтами (D07). Закрепите стойки основного поручня (A12) к основному поручню (A11) и основной раме (A06) винтами (D07). Закрепите пластиковые наклейки (C29/C30) винтами (D02).



## ШАГ 4.

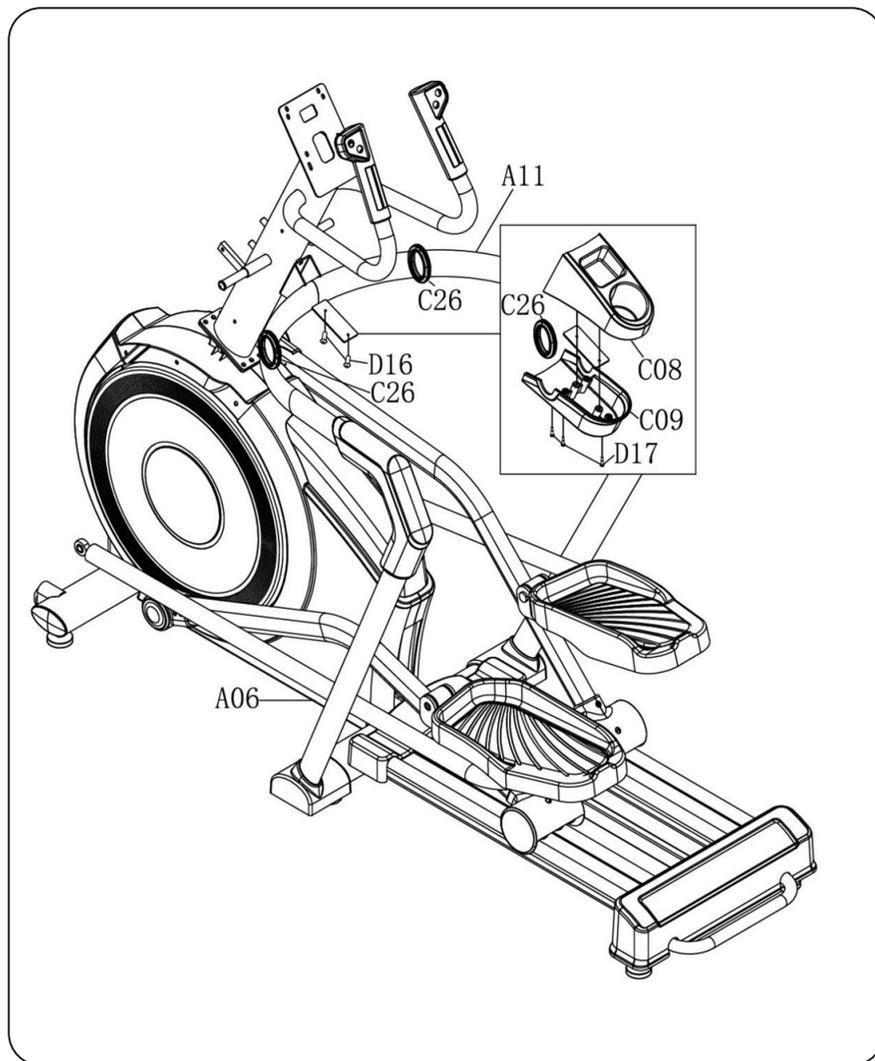
Закрепите центральные накладки (C37) на основном поручне (A11) винтами (D32).

Закрепите левые и правые накладки основного поручня (C27/C28) винтами (D01) и установите заглушки (C36).



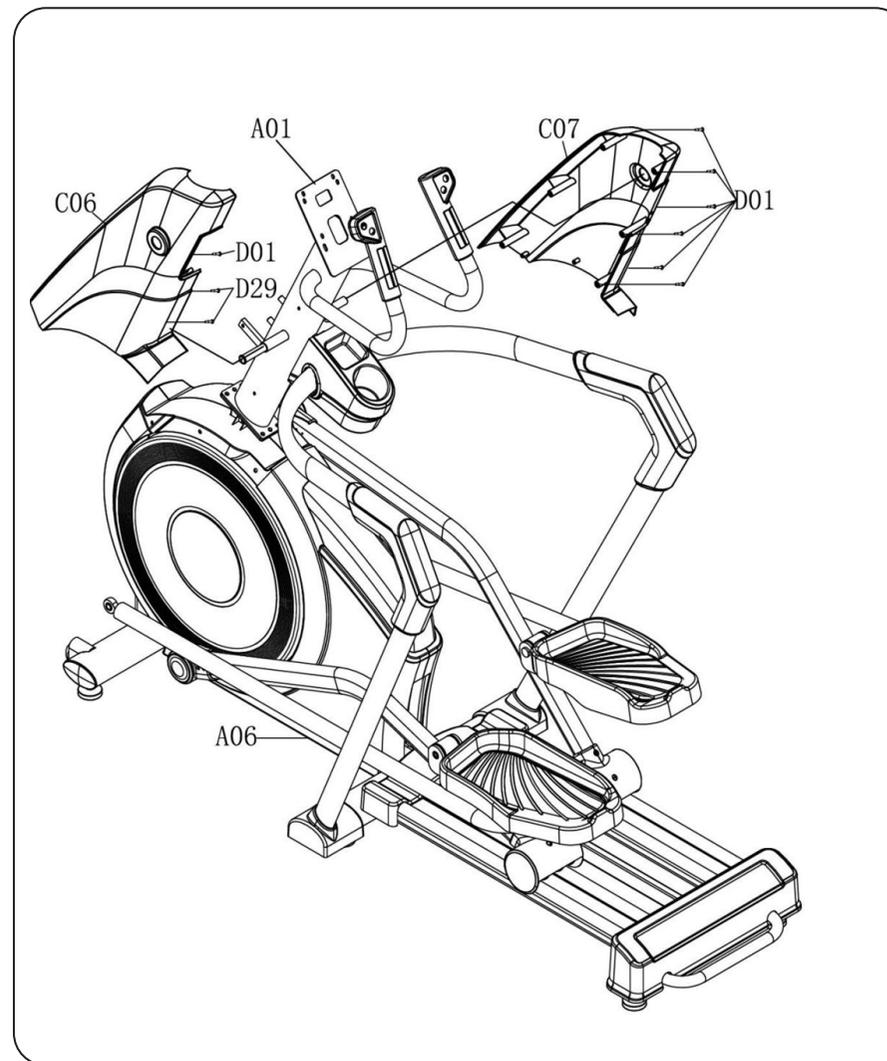
## ШАГ 5.

Установите верхнюю и нижнюю накладки держателя бутылки (C08/C09) на основном поручне (A11) и закрепите винтами (D16/D17).



## ШАГ 6.

В первую очередь закрепите левую накладку стойки консоли (C06) винтами (D29). Затем соедините правую и левую накладку стойки консоли (C06/C07) и закрепите винтами (D01).

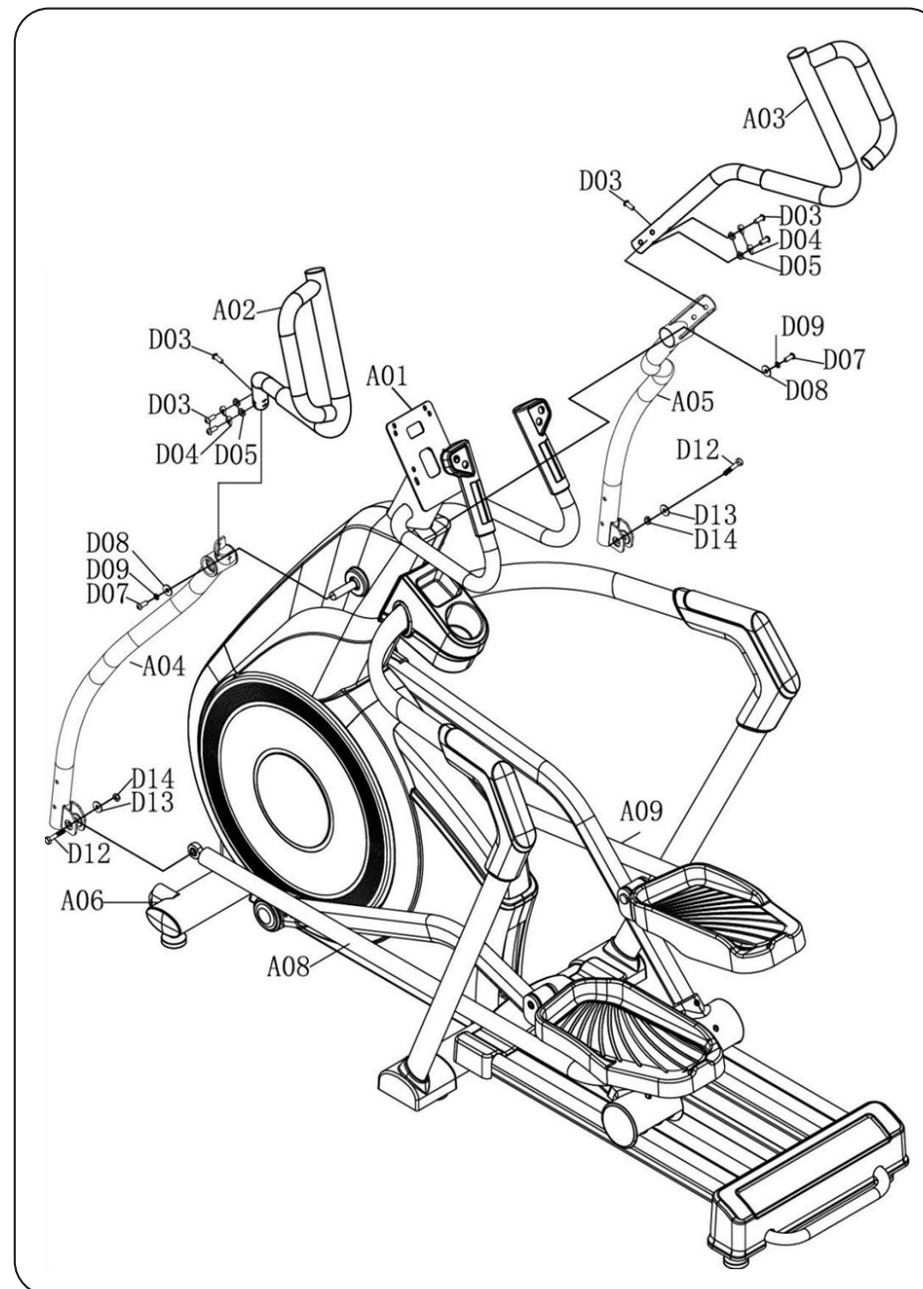


## ШАГ 7.

Установите левый и правый нижние поручни (A04/A05) на ось стойки консоли (A01) и закрепите с помощью винтов (D07), пружинных шайб (D09) и плоских шайб (D08).

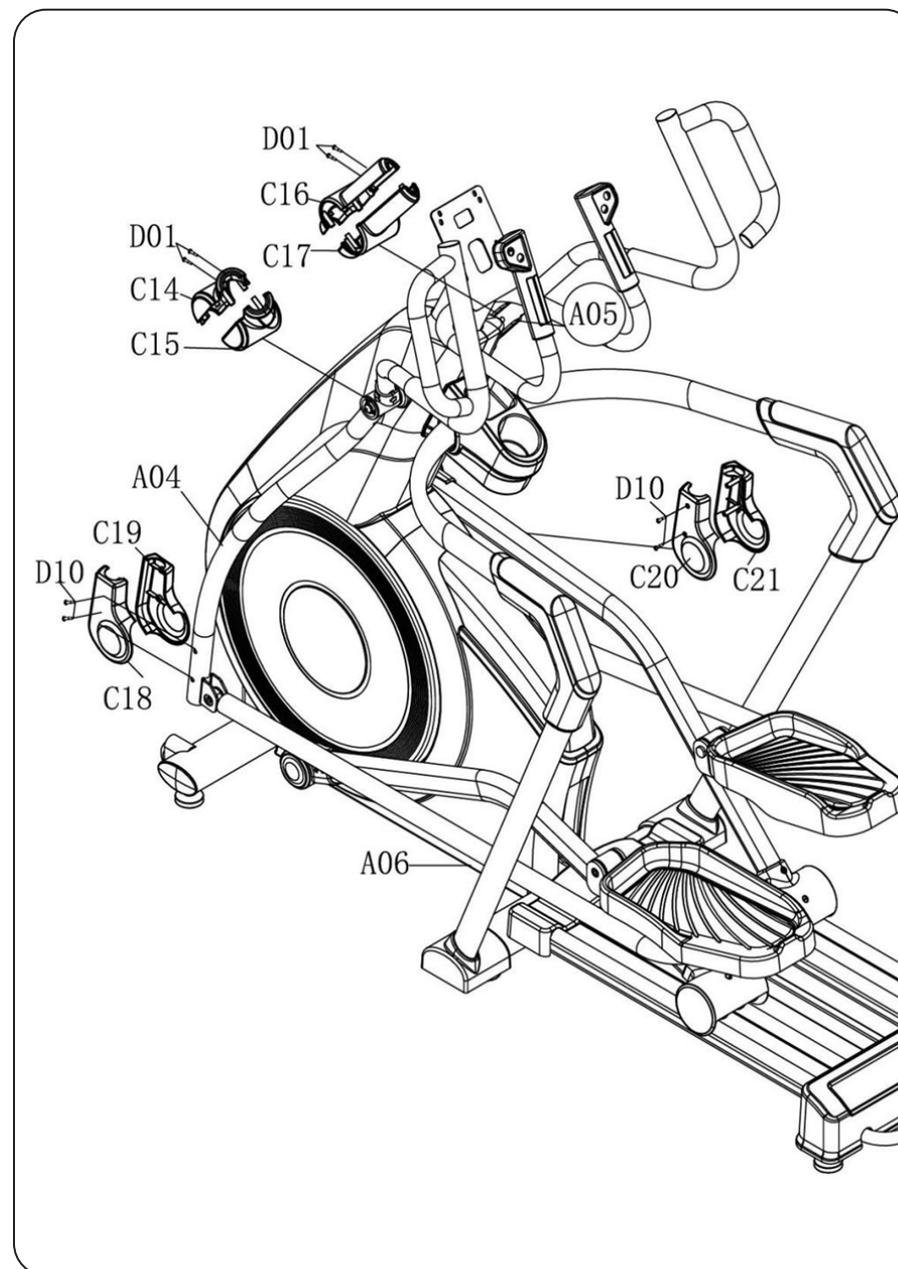
Соедините левый и правый нижние поручни (A04/A05) с левой и правой опорами педали (A08/A09) с помощью болтов (D12), плоских шайб (D13) и гаек (D14).

Соедините левый и правый верхние поручни (A02/A03) с левым и правым нижними поручнями (A04/A05) и закрепите винтами (D03), изогнутыми шайбами (D04) и гайками (D05).



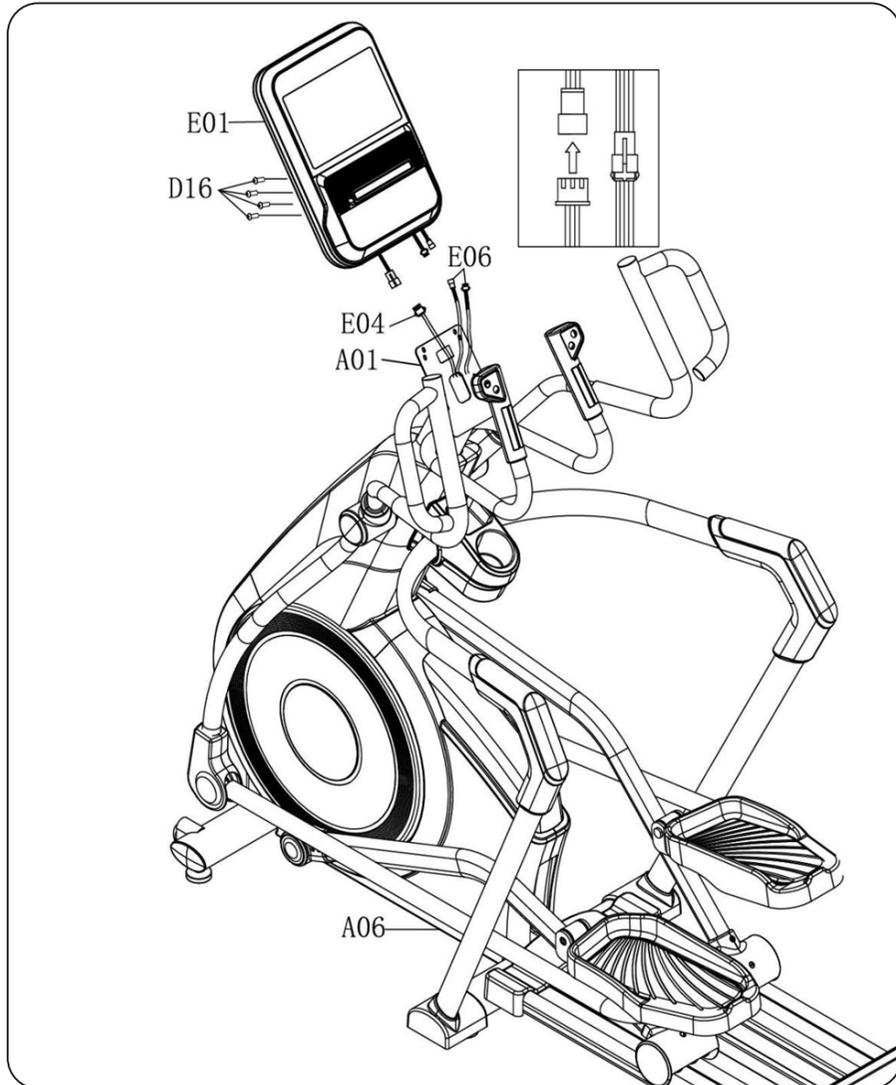
## ШАГ 8.

Установите внешнюю и внутреннюю накладки (C18/C19) на левом нижнем поручне (A04), а накладки (C20/C21) на правом нижнем поручне (A05) и закрепите винтами (D10).  
Установите переднюю и заднюю накладки левого поручня (C14/C15) на левом нижнем поручне (A04), а переднюю и заднюю накладки правого поручня (C16/C17) на правом нижнем поручне (A05) и закрепите винтами (D01).



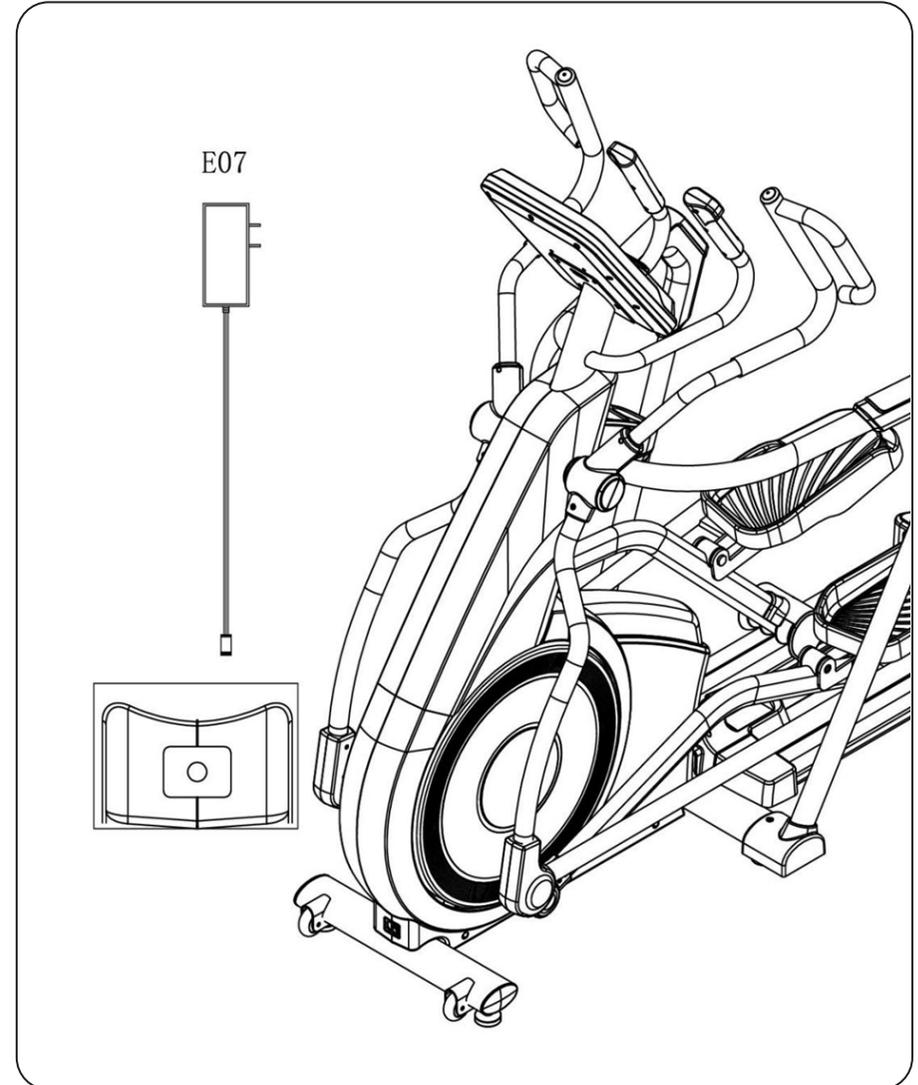
## ШАГ 9.

Выкрутите предустановленные винты (D16) с консоли (E01). Соедините провода стойки консоли (E04/E06) с проводами консоли. Установите консоль (E01) на стойке консоли (A01) и закрепите винтами (D16).



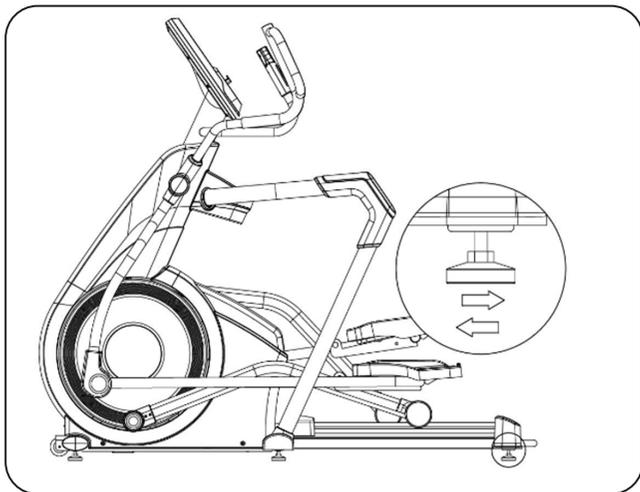
## ШАГ 10.

Подключите адаптер (E07) к тренажеру. Вставьте адаптер в розетку и начните тренировку.



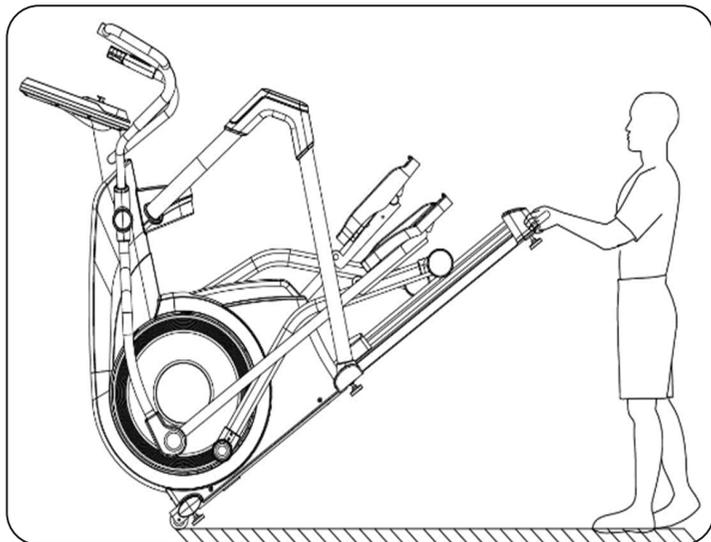
## РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКАМ

### Регулировка уровня



Если тренажер установлен на неровной поверхности, пожалуйста, отрегулируйте ножки уровня пола так, как показано на рисунке.

### Перемещение тренажера



Для того, чтобы переместить тренажер, наклоните его вперед до тех пор, пока транспортировочные колесики не коснутся поверхности пола. Таким образом, можно легко перемещать тренажер.

## 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%):

$220 - 33$  (возраст) = 187 ударов в минуту (максимальная ЧСС)

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

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

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

### При минимальной интенсивности (50%):

$220 - 33$  (возраст) = 187 ударов в минуту (максимальная ЧСС)

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

$112 * 0,5$  (50% уровень интенсивности) + 75 (пульс в состоянии покоя) = 131 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 мышц 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 кровяное 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

### ОПИСАНИЕ КЛАВИШ:

**Анализ тела [BODY FAT]:** отображается ИМТ (BMI);

**ФИТНЕС-ТЕСТ:** клавиша восстановления пульса. После нажатия клавиши отсчет начнется от 1 минуты, консоль отобразит F1 – F6;

**РЕЖИМ:** нажмите на клавишу, чтобы выбрать одну из программ;

**ВВОД:** нажмите на клавишу для подтверждения;

**СБРОС:** нажмите на клавишу, чтобы убрать введенные данные;

**« - »:** нажмите на клавишу, чтобы уменьшить значение времени, дистанции, калорий и пульса;

**« 4.8.12.16.20.24.28.32 »:** быстрые клавиши нагрузки;

**« + »:** нажмите на клавишу, чтобы увеличить значение времени, дистанции, калорий и пульса;

**СТАРТ:** нажмите на клавишу, чтобы начать тренировку;

**СТОП:** нажмите на клавишу, чтобы остановить тренировку;



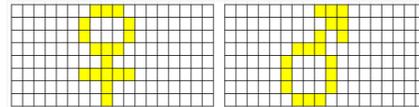
## ДИСПЛЕЙ:

- [ **КАЛОРИИ** ] – отображение затраченных калорий;
- [ **ВРЕМЯ** ] – отображение затраченного времени;
- [ **ПУЛЬС** ] – обхватите датчики пульса двумя руками, отобразится приблизительное значение пульса (данные приводятся для ознакомления, не могут использоваться в медицинских целях);
- [ **ДИСТАНЦИЯ** ] – отображается дистанция в км во время текущей тренировки;
- [ **СКОРОСТЬ** ] – отображается текущая скорость;
- [ **УРОВЕНЬ** ] – отображается текущий уровень нагрузки.

## ОПИСАНИЕ:

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ** - после включения консоли введите информацию одного из профилей (пол/возраст/рост/вес) перед тренировкой. Система подсчитает подходящее значение по сжиганию калорий согласно введенным данным.

- С помощью клавиш «+», «-» выберите один из профилей пользователя U1-U4
- Нажмите «ВВОД», чтобы ввести информацию одного из профилей
- Выбор пола отобразится в виде значков



- Нажмите «ВВОД», чтобы выбрать возраст (диапазон значений: 10-25-99)



- Нажмите «ВВОД», чтобы выбрать рост (диапазон значений: 100-160-220 см)



- Нажмите «ВВОД», чтобы выбрать вес (диапазон значений 20-50-150 кг)



- Нажмите «ВВОД», чтобы сохранить информацию пользователя

После выбора значения, каждое нажатие на клавишу «+» изменяет информацию с одного значения на другое. Для того, чтобы быстро изменять значения нажимайте на клавиши «+/-» на поручнях.

- После завершения ввода информации пользователя, нажмите «РЕЖИМ» или «+», «-», чтобы выбрать одну из программ.

**[РЕЖИМ]** Нажмите на клавишу «РЕЖИМ» или «+», «-», чтобы выбрать одну из программ: быстрый старт, предустановленные программы и пульсозависимая. На дисплее замигает соответствующая программа.

### **Быстрый старт**

- Нажмите на клавишу «РЕЖИМ» или «+», «-», чтобы выбрать одну из программ: быстрый старт, предустановленные программы и пульсозависимая.

- Нажмите «ВВОД», чтобы войти в режим быстрого старта.

- Нажмите «СТАРТ», чтобы начать тренировку. Все значения начнут отсчет от 0. Нажмите «ВВОД», чтобы выбрать между временем, дистанцией, калориями.

- Выберите показатель и с помощью клавиш «+», «-» установите целевое значение.

- После завершения настроек целевых программ, нажмите «СТАРТ», чтобы начать тренировку.

Отсчет начнется от целевого значения до 0. Другие показатели начнут отсчет от 0.

После достижения 0 целевого значения, остальные показатели также остановят отсчет.

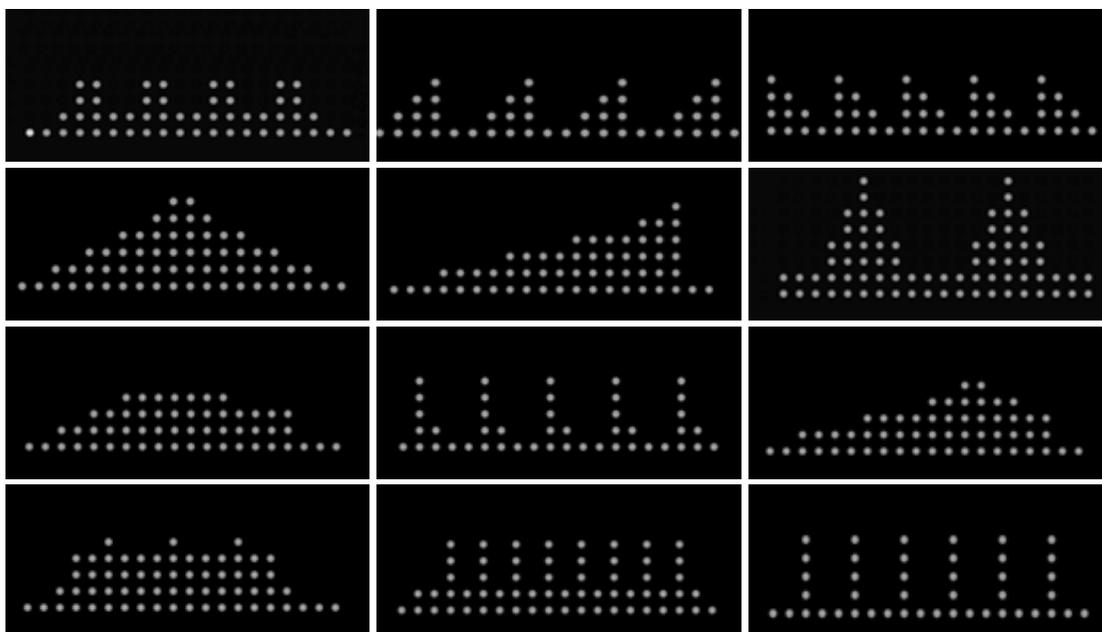
- Чтобы изменить нагрузку во время тренировки, нажмите на клавиши «+», «-» в строке быстрых клавиш, или на самую быструю клавишу.

### **Предустановленные программы**

- Нажмите на клавишу «РЕЖИМ» или «+», «-», чтобы выбрать предустановленные программы.

- Нажмите «ВВОД», чтобы перейти в предустановленные программы.

- С помощью клавиш «+», «-» выберите программу P1-P12. На дисплее отобразится диаграмма тренировки.

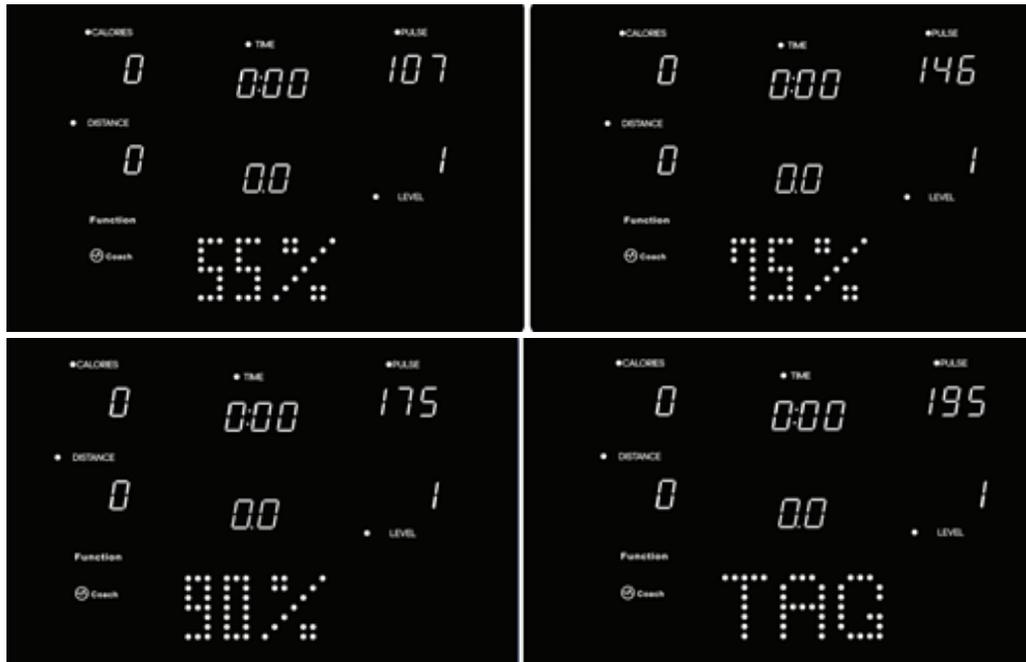


- Нажмите «ВВОД», чтобы перейти в выбранную программу.
  - Нажмите «ВВОД», чтобы выбрать время, дистанцию, калории.
  - Выберите одно из значений, нажмите «+», «-», чтобы установить целевое значение.
  - После завершения настроек, нажмите «СТАРТ», чтобы начать тренировку.
- Выбранные значения начнут отсчет от целевого значения до 0. Остальные показатели начнут отсчет от 0. После достижения 0 целевого значения, остальные показатели также остановят отсчет.
- Во время тренировки нагрузка будет изменяться автоматически согласно выбранной программе.
  - Нажмите «+», «-» или на быстрые клавиши нагрузки, чтобы изменить нагрузку во время тренировки.

### **Пульсозависимая**

- Нажмите на клавишу «РЕЖИМ» или «+», «-», чтобы выбрать пульсозависимую программу.
- Нажмите «ВВОД», чтобы перейти в пульсозависимую программу.

- Нажмите «+», «-», чтобы выбрать целевое значение между 55%, 75%, 90% и целевой



1. 55% -- программа, направленная на эффект соблюдения диеты.
2. 75% -- программа, направленная на оздоровительный эффект.
3. 90% -- программа, направленная на подвижный эффект.
4. Целевая - значение пульса самостоятельной тренировки.

- Нажмите «ВВОД», чтобы перейти в выбранное значение пульсозависимой программы.

- Нажмите «ВВОД», чтобы выбрать время, дистанцию, калории.

- Выберите одно из значений, нажмите «+», «-», чтобы установить целевое значение.

- После завершения установок, нажмите «СТАРТ», чтобы начать тренировку.

Установленное значение начнет отсчет от целевого значения до 0. Остальные показатели начнут отсчет от 0.

После достижения 0 целевого значения, остальные показатели также остановят отсчет.

- Нажмите «СТАРТ», чтобы начать тренировку, нагрузка будет изменяться согласно выбранному целевому пульсу.

**ФИТНЕС-ТЕСТ** – нажмите на клавишу, чтобы начать оценку ЧСС. Обхватите датчики пульса двумя руками и удержите в течение 1 минуты. Значение частоты пульса замигает и отобразится результат.

| ОБОЗНАЧЕНИЕ | ОЦЕНКА ЧСС                        | ОТОБРАЖАЕМЫЕ ПРОПУСКИ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (ДО И ПОСЛЕ ТЕСТИРОВАНИЯ) |
|-------------|-----------------------------------|--|
| F1          | Отлично                           | 50   |
| F2          | Очень хорошо                      | 40-49  |
| F3          | Нормально                         | 30-39  |
| F4          | Удовлетворительно                 | 20-29  |
| F5          | Необходимо больше тренироваться   | 10-19  |
| F6          | Недостаточная физическая нагрузка | Ниже 10  |

**АНАЛИЗ ТЕЛА** – после тренировки нажмите на клавишу «АНАЛИЗ ТЕЛА», чтобы измерить индекс массы тела (BMI). Нажмите на клавишу еще раз, чтобы выйти из режима. Обхватите датчики пульса двумя руками, через 10 секунд на экране отобразится BMI и FAT.

| УРОВЕНЬ | BMI ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ | ЗНАЧЕНИЕ        |
|---------|------------------|-----------------|
| F-1     | < 18.5           | Недостаток веса |
| F-2     | =18.6 - 24.9     | Нормальный вес  |
| F-3     | =25.- 29.9       | Превышение веса |
| F-4     | > 30             | Ожирение        |

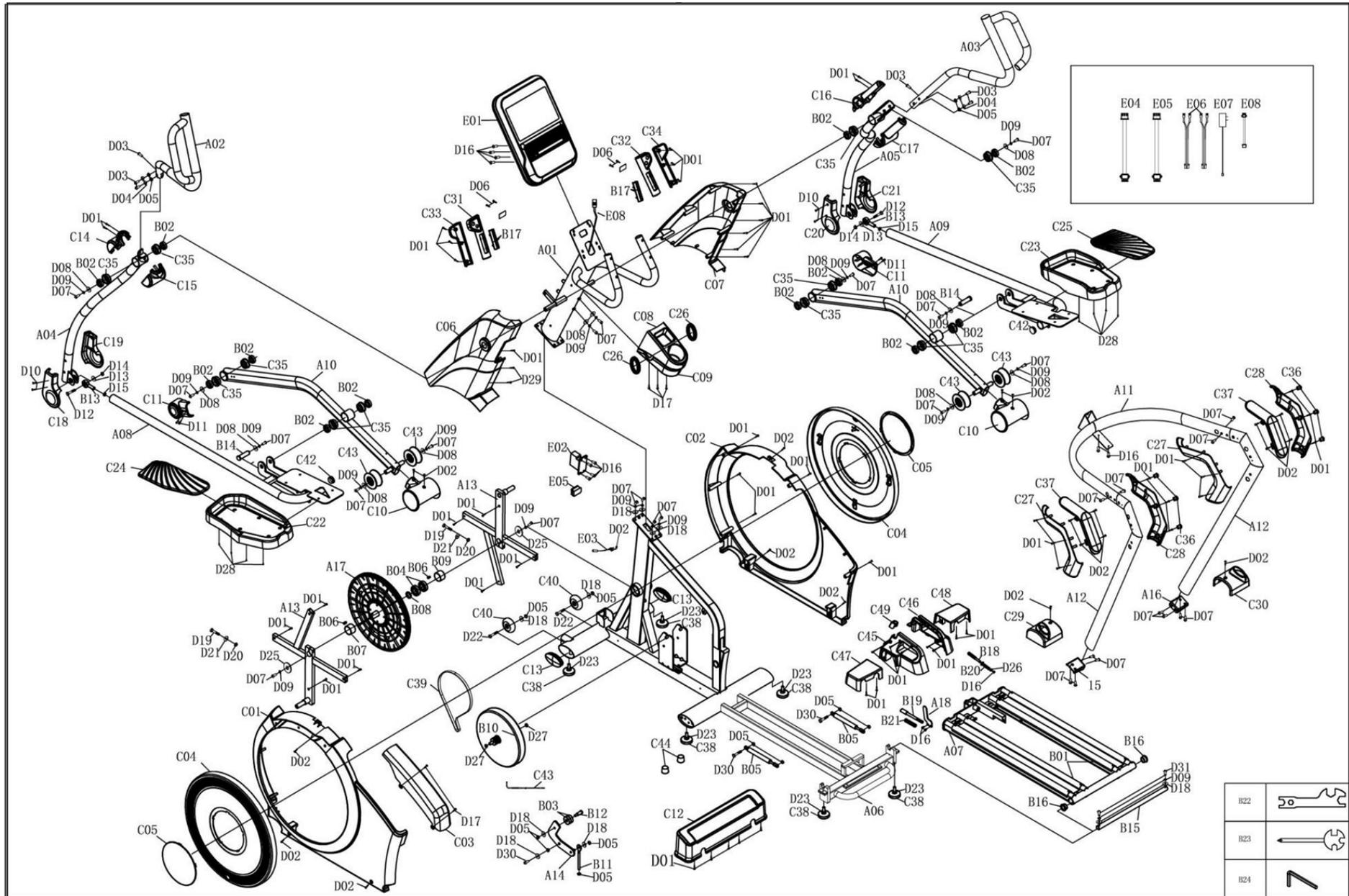
## ДиАГНОСТИКА И УХОД

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.

## УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

| № | Описание                                      | Решение   |
|---|---|---|
| 1 | Ошибка подключения<br>Ошибка на дисплее (ERR) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверьте подключение проводов от консоли до контроллера. Если провода пережаты или повреждены, замените их.</li> <li>2. Если после замены проводов проблема остается, замените контроллер</li> </ol>   |
| 2 | Нет отображения на дисплее                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Убедитесь, что кабель питания подключен в розетку.</li> <li>2. Убедитесь, что тумблер питания включен.</li> <li>3. Проверьте напряжение питания, совпадает ли оно с напряжением в помещении, где установлен тренажер.</li> <li>4. Проверьте подключение проводов консоли, не плохой ли контакт и не ослаблены ли провода.</li> <li>5. Проверьте хорошо ли подключены штифты (пины) проводов консоли.</li> </ol> |
| 3 | Нет изменений в нагрузке                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. перезапустите тренажер, чтобы проверить работает ли сервопривод.</li> <li>2. Проверьте подключение проводов.</li> <li>3. Проверьте хорошо ли подключен штифт провода консоли.</li> </ol>  |
| 4 | Нет отображения пульса                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Убедитесь, что датчики пульса обхватываются двумя руками.</li> <li>2. Проверьте провода, не ослаблены ли они на ручках.</li> <li>3. При использовании беспроводного кардиопояса убедитесь, что пояс правильно надет, а батарейка рабочая.</li> </ol>  |

# ВЗРЫВ СХЕМА



## ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

| №   | Наименование             | Описание | Кол-во | №   | Наименование                        | Описание | Кол-во |
|-----|--------------------------|----------|--------|-----|-------------------------------------|----------|--------|
| A01 | Стойка консоли           |          | 1      | B15 | Подшипник направляющей              |          | 1      |
| A02 | Левый верхний поручень   |          | 1      | B16 | Втулка                              |          | 4      |
| A03 | Правый верхний поручень  |          | 1      | B17 | Пластина датчика пульса             |          | 1      |
| A04 | Левый нижний поручень    |          | 1      | B18 | Рычаг сброса                        |          | 1      |
| A05 | Правый нижний поручень   |          | 1      | B19 | Рычаг                               |          | 1      |
| A06 | Основная рама            |          | 1      | B20 | Пружина клавиши                     |          | 1      |
| A07 | Трек в сборе             |          | 1      | B21 | Пружина шкива                       |          | 1      |
| A08 | Опора педали слева       |          | 1      | B22 | Сетка динамиков                     |          | 1      |
| A09 | Опора педали справа      |          | 1      | B23 | Гаечный ключ 1                      |          | 2      |
| A10 | Рычаг педали             |          | 1      | B24 | Гаечный ключ 2                      |          | 1      |
| A11 | Основной поручень        |          | 1      | C01 | Накладка кожуха слева               |          | 1      |
| A12 | Стойка основного поручня |          | 1      | C02 | Накладка кожуха справа              |          | 1      |
| A13 | Крестовина               |          | 2      | C03 | Центральная накладка                |          | 1      |
| A14 | Приводной диск в сборе   |          | 2      | C04 | Накладка роллера                    |          | 2      |
| A15 | Нижняя пластина слева    |          | 1      | C05 | Декоративная накладка крестовины    |          | 2      |
| A16 | Нижняя пластина справа   |          | 1      | C06 | Левая накладка стойки консоли       |          | 1      |
| A17 | Шкив в сборе             |          | 1      | C07 | Правая накладка стойки консоли      |          | 1      |
| A18 | Фиксирующая пластина     |          | 1      | C08 | Верхняя накладка держателя бутылки  |          | 1      |
| B01 | Алюминиевая пластина     |          | 2      | C09 | Нижняя накладка держателя бутылки   |          | 1      |
| B02 | 6003 подшипник           |          | 12     | C10 | Накладка роллеров                   |          | 2      |
| B03 | 6301 подшипник           |          | 2      | C11 | Декоративная накладка опоры педали  |          | 2      |
| B04 | 6005 подшипник           |          | 2      | C12 | Декоративная накладка направляющей  |          | 1      |
| B05 | Газовый доводчик         |          | 2      | C13 | Накладка                            |          | 2      |
| B06 | Плоская клавиша          |          | 2      | C14 | Передняя накладка левого поручня    |          | 1      |
| B07 | Распорная втулка 1       |          | 1      | C15 | Задняя накладка левого поручня      |          | 1      |
| B08 | Распорная втулка 2       |          | 1      | C16 | Передняя накладка правого поручня   |          | 1      |
| B09 | Распорная втулка 3       |          | 1      | C17 | Задняя накладка правого поручня     |          | 1      |
| B10 | Маховик                  |          | 1      | C18 | Внешняя накладка левого поручня     |          | 1      |
| B11 | Болт                     | M8*125   | 1      | C19 | Внутренняя накладка левого поручня  |          | 1      |
| B12 | Дисковый вал             |          | 1      | C20 | Внутренняя накладка правого поручня |          | 1      |
| B13 | Подшипник рычага         |          | 2      | C21 | Внешняя накладка правого поручня    |          | 1      |
| B14 | Подшипник педали         |          | 2      |     |                                     |          |        |

| №   | Наименование                                   | Описание | Кол-во |
|-----|--|----------|--------|
| C22 | Педаль слева                                   |          | 1      |
| C23 | Педаль справа                                  |          | 1      |
| C24 | Накладка педали слева                          |          | 1      |
| C25 | Накладка педали справа                         |          | 1      |
| C26 | Резиновое кольцо                               |          | 2      |
| C27 | Декоративная накладка наружного поручня слева  |          | 2      |
| C28 | Декоративная накладка наружного поручня справа |          | 2      |
| C29 | Нижняя накладка наружного поручня слева        |          | 1      |
| C30 | Нижняя накладка наружного поручня справа       |          | 1      |
| C31 | Верхняя накладка датчика пульса слева          |          | 1      |
| C32 | Верхняя накладка датчика пульса справа         |          | 1      |
| C33 | Нижняя накладка датчика пульса слева           |          | 1      |
| C34 | Нижняя накладка датчика пульса справа          |          | 1      |
| C35 | Втулка подшипника                              |          | 12     |
| C36 | Заглушка                                       |          | 6      |
| C37 | Центральная накладка поручня                   |          | 2      |
| C38 | Накладка                                       |          | 6      |
| C39 | Приводной ремень                               |          | 1      |
| C40 | Транспортировочный ролик                       |          | 2      |
| C41 | Диск направляющей                              |          | 4      |
| C42 | Заглушка                                       |          | 2      |
| C43 | Провод мотора                                  |          | 1      |
| C44 | Амортизатор                                    |          | 2      |
| C45 | Поручень угла наклона слева                    |          | 1      |
| C46 | Поручень угла наклона справа                   |          | 1      |
| C47 | Накладка угла наклона слева                    |          | 1      |
| C48 | Накладка угла наклона справа                   |          | 1      |
| C49 | Клавиша  |          | 1      |
| D01 | Винт   | ST4.2*16 | 56     |
| D02 | Винт   | ST4.2*13 | 30     |
| D03 | Болт   | M8*45    | 6      |
| D04 | Шайба  |          | 4      |
| D05 | Болт   | M8*H7    | 12     |
| D06 | Винт   | ST2.9*10 | 4      |

| №   | Наименование            | Описание | Кол-во |
|-----|-------------------------|----------|--------|
| D07 | Болт                    | M8*20    |        |
| D08 | Большая плоская шайба   |          |        |
| D09 | Пружинная шайба         | M8       |        |
| D10 | Винт                    | ST4.2*19 |        |
| D11 | Винт                    | ST4.2*13 | 4      |
| D12 | Болт                    | M12*40   | 2      |
| D13 | Большая плоская шайба   |          | 2      |
| D14 | Болт                    | M12*H10  | 2      |
| D15 | Болт                    | M12*H10  | 2      |
| D16 | Болт                    | M5*10    | 9      |
| D17 | Винт                    | ST4.2*3  | 5      |
| D18 | Шайба                   |          | 12     |
| D19 | Болт                    | M10*55   | 2      |
| D20 | Болт                    | M10*H10  | 2      |
| D21 | Шайба                   |          | 2      |
| D22 | Болт                    | M8*45    | 2      |
| D23 | Болт                    | M10*6    | 6      |
| D24 | Болт                    | M10*45   | 1      |
| D25 | Большая плоская шайба   |          | 2      |
| D26 | Плоская шайба           |          | 1      |
| D27 | Гайка                   | M10*1.0  | 2      |
| D28 | Болт                    | M6*16    | 8      |
| D29 | Винт                    | ST4.2*32 | 2      |
| D30 | Болт                    | M8*25    | 3      |
| D31 | Болт                    | M8*30    | 2      |
| E01 | Консоль                 |          | 1      |
| E02 | Мотор                   |          | 1      |
| E03 | Датчик                  |          | 1      |
| E04 | Верхний провод А        |          | 1      |
| E05 | Нижний провод А         |          | 1      |
| E06 | Датчики пульса + провод |          | 1      |
| E07 | Адаптер                 |          | 1      |
| E08 | Провод                  |          | 1      |

## ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

### **Право на гарантийное обслуживание:**

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

**Гарантийные обязательства Продавца имеют силу только на территории Российской Федерации.**

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

### **Гарантийные обязательства:**

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

-хранения,

-установки и настройки,

-технического обслуживания и эксплуатации оборудования.

Ремонтные работы выполняются уполномоченным квалифицированным представителем продавца (при его отсутствии – авторизованным сервисным центром). Продавец обязуется произвести гарантийный ремонт в 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».







[www.clear-fit.com](http://www.clear-fit.com)