



CLEAR FIT

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

**CLEAR FIT
STARHOUSE
SS 500**

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.....	5
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ.....	12
РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКАМ.....	13
РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ.....	16
ОБЗОР КОНСОЛИ.....	18
ДИАГНОСТИКА И УХОД.....	19
ВЗРЫВ СХЕМА.....	20
ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ.....	22
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.....	25

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.

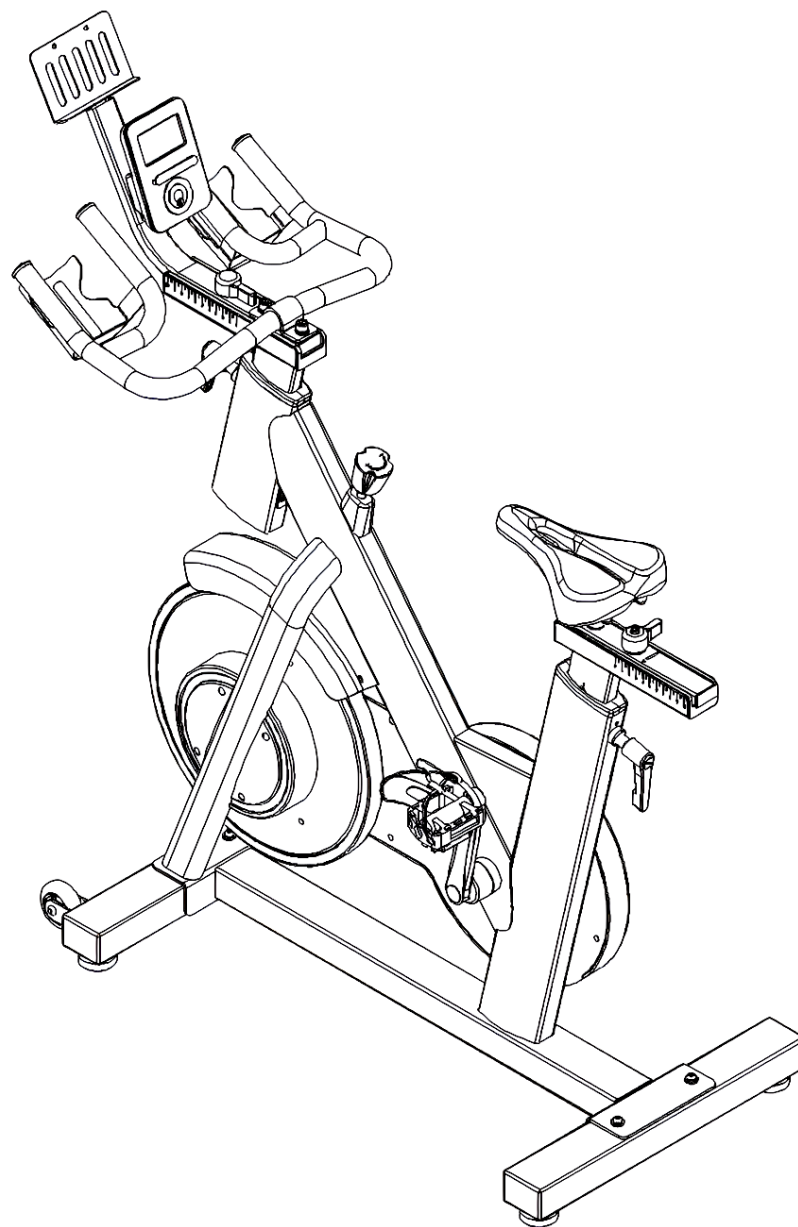
ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Тренажеры CLEAR FIT 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.

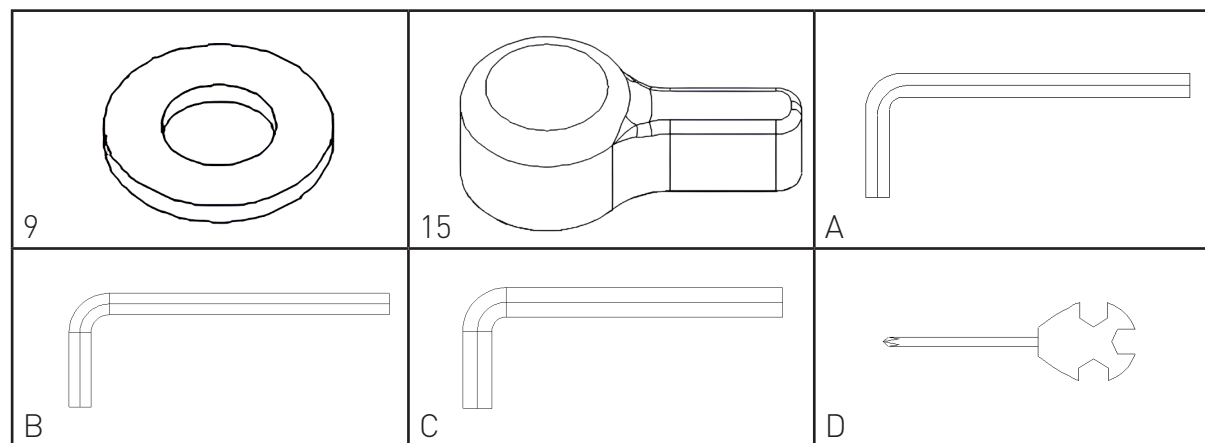
Обязательно прочитайте инструкцию по технике безопасности перед использованием тренажера!

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.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



КОМПЛЕКТУЮЩИЕ



№	Наименование	Описание	Кол-во		№	Наименование	Описание	Кол-во
9	Шайба	d10*φ20*2	1		B	Шестигранный ключ	S6	1
15	Ручка		1		C	Шестигранный ключ	S8	1
A	Шестигранный ключ	S5	1		D	Гаечный ключ	S13-14-15	1

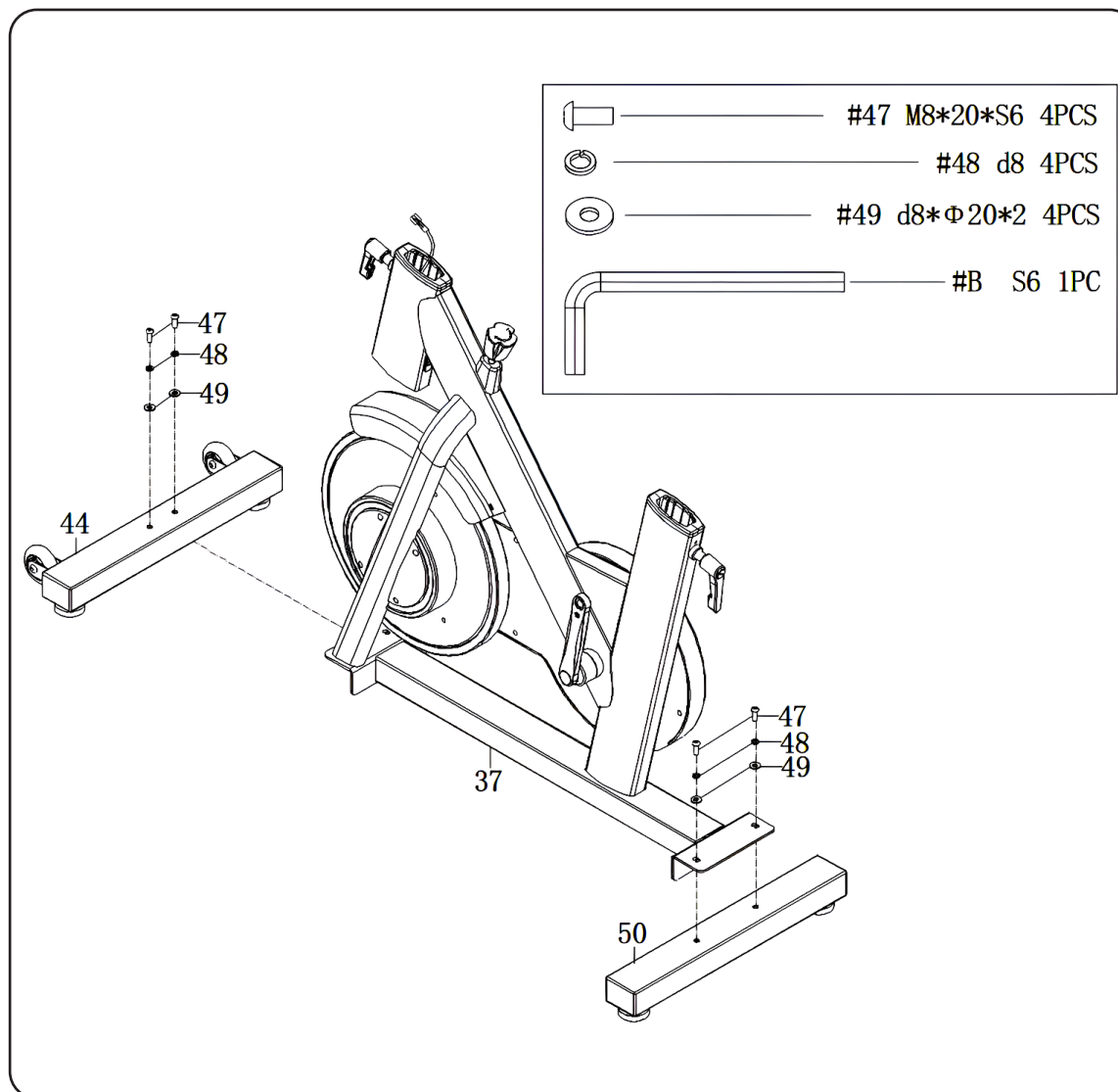
ВНИМАНИЕ!!

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

Шаг 1.

1. Снимите болты (47), пружинные шайбы (48) и шайбы (49) 4шт с передней поперечной опоры (44) и задней поперечной опоры (50) с помощью ключа (B).

2. Прикрепите переднюю поперечную опору (44) и заднюю поперечную опору (50) к основной раме (37) с помощью болтов (47), шайб (48) и шайб (49) с помощью ключа (B).



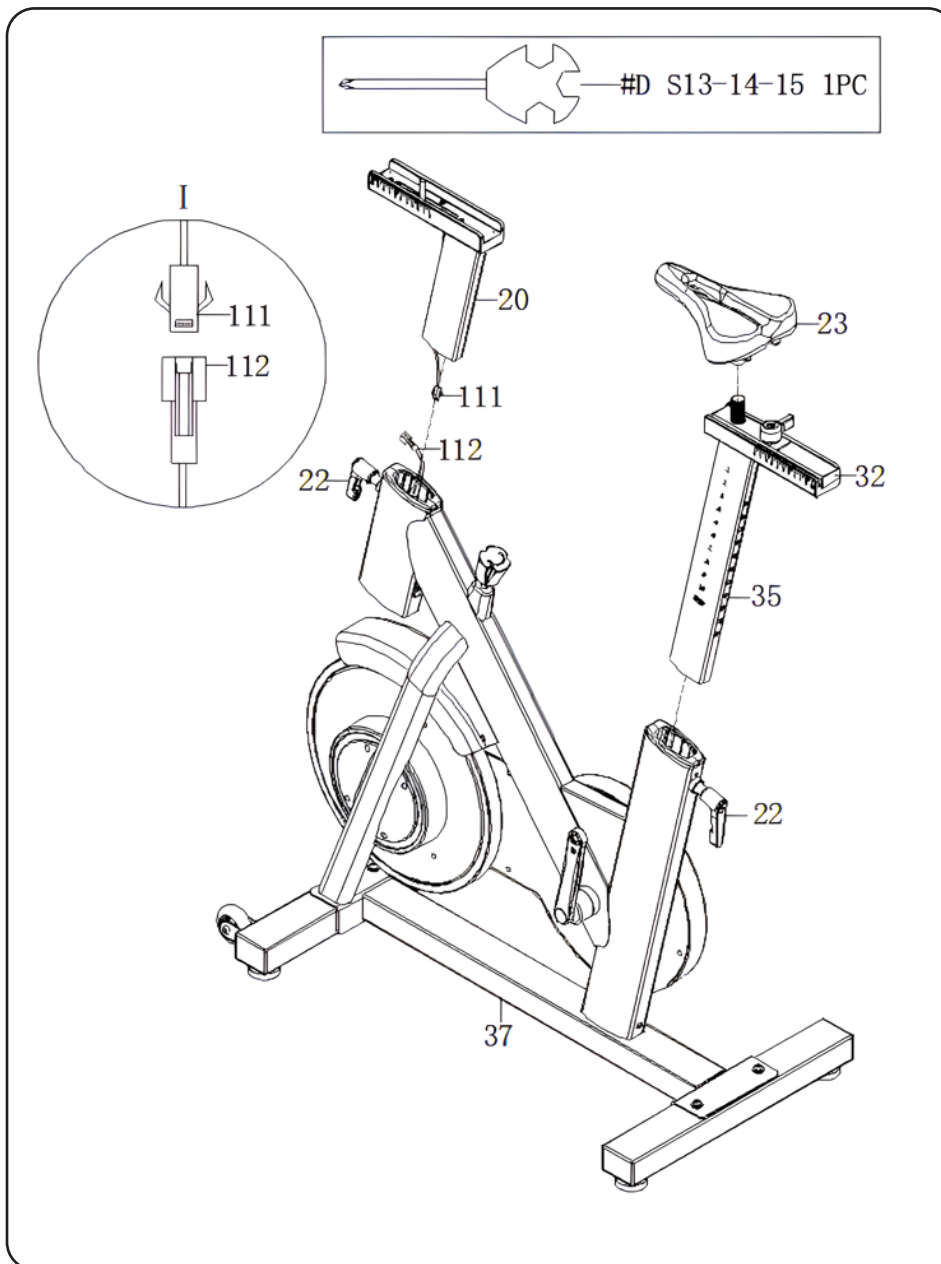
ШАГ 2.

1. Вытяните L-образную ручку (22) из основной рамы (37), не вынимая ее полностью. Вставьте стойку сиденья (35) в основную раму (37), отрегулируйте в подходящее положение и совместите с отверстием стойки сиденья (35) с ручкой (22), затем закрепите стойку сиденья (35) в основной раме (37) с помощью ручки (22).

2. Прикрепите сиденье (23) к опоре сиденья (32), затем закрепите их ключом (D).

3. Надежно подсоедините провод стойки консоли (111) и провод основной рамы (112).

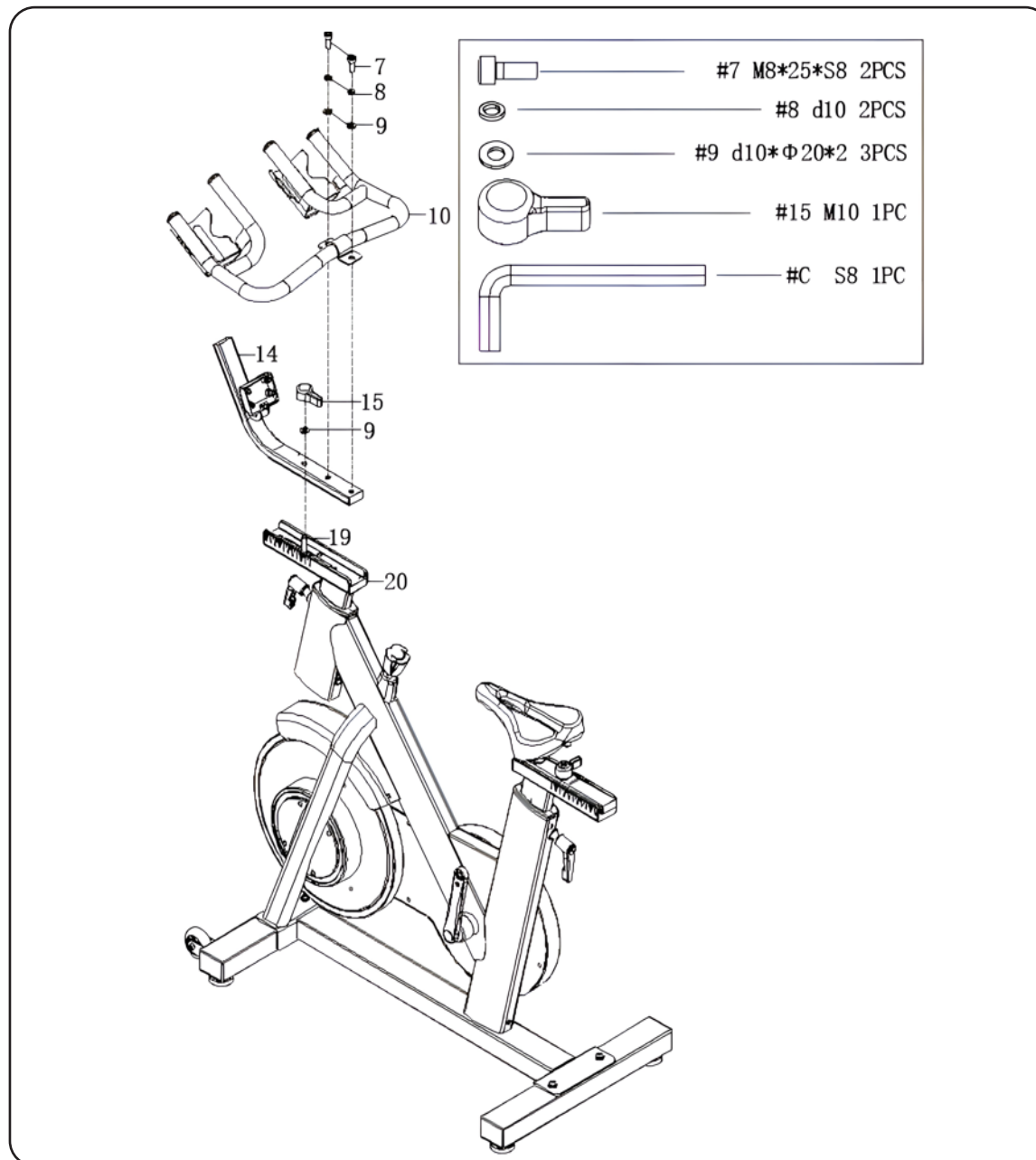
4. Частично вытяните L-образную ручку (22) из основной рамы (37). Вставьте стойку поручня (20) в основную раму (37), отрегулируйте до подходящего положения и совместите с отверстием L-образной ручки (22), затем закрепите стойку поручня (20) в основной раме (37) с помощью ручки (22).



ШАГ 3.

1. Снимите болты (7), пружинные шайбы (8) и шайбы (9) из стойки консоли (14) с помощью ключа (C).

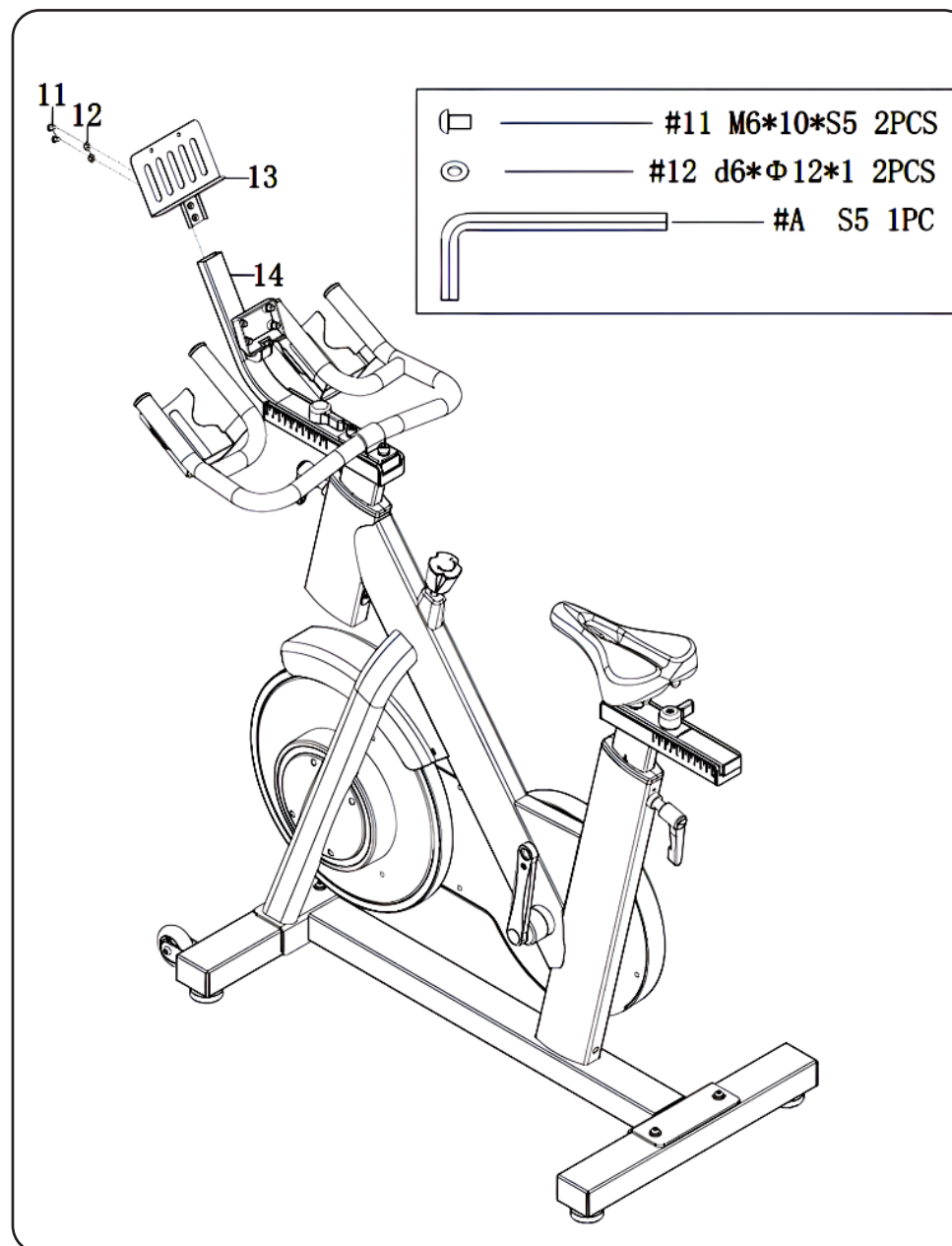
2. Соедините отверстие на стойке консоли (14) и фиксатор скользящей пластины (19), затем закрепите стойку консоли (14) на стойке поручня (20) с помощью шайб (9) и ручки регулировки поручня (15).



ШАГ 4.

1. Снимите болты (11) и шайбы (12) с держателя устройства (13) с помощью ключа (А).

2. Присоедините держатель устройства (13) к стойке консоли (14) с помощью болтов (11) и шайб (12) и ключа (А).



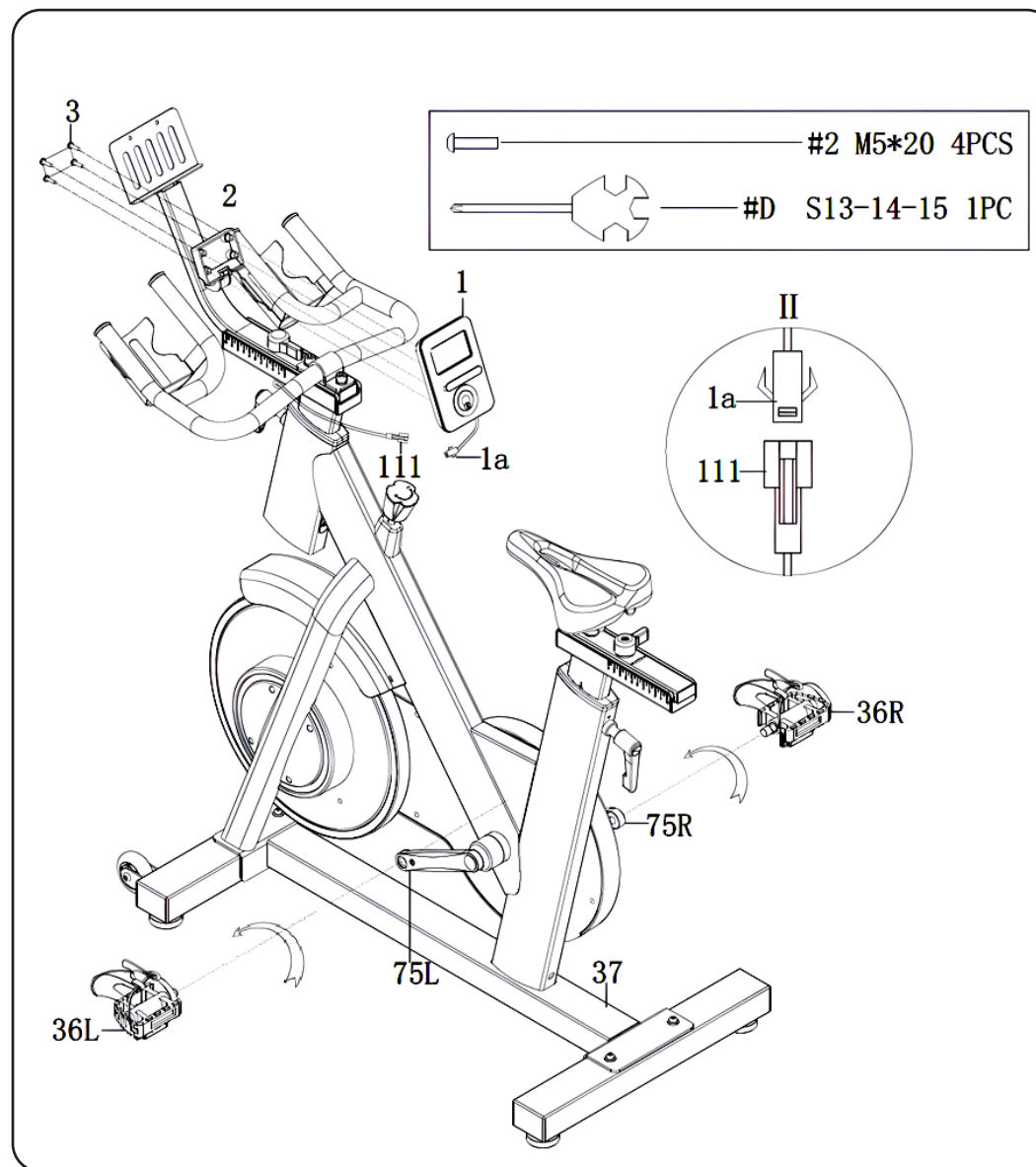
ШАГ 5.

1. Снимите болты (3) с консоли (1) с помощью ключа (D).

2. Подсоедините провод консоли стойки консоли (111) и провод консоли (1a).

3. Закрепите консоль (1) на держателе консоли (2) болтами (3) с помощью ключа (D).

4. Закрепите педаль (36L/R) в шатуне (75L/R) с помощью ключа (D).

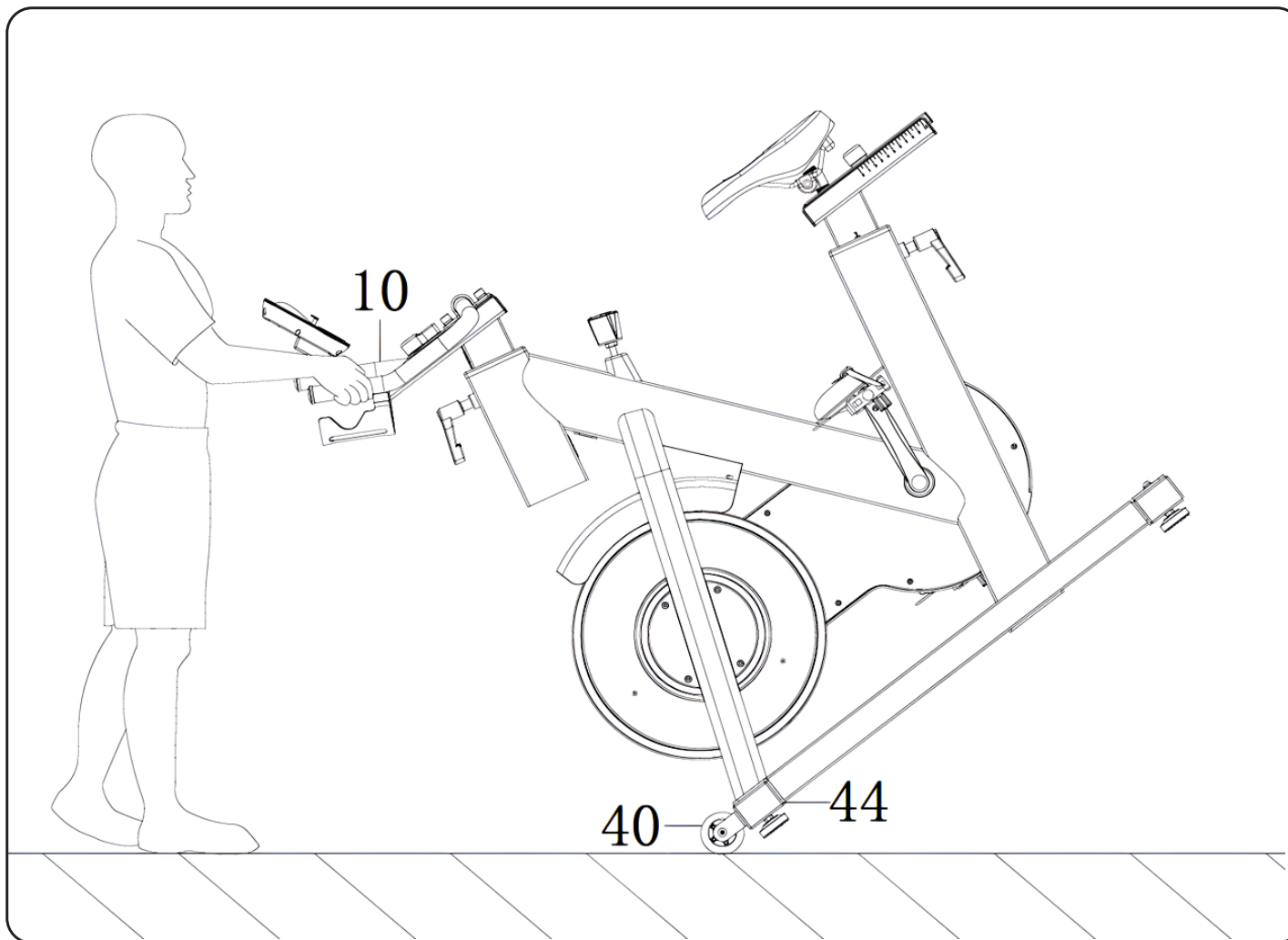


ВНИМАНИЕ!!

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

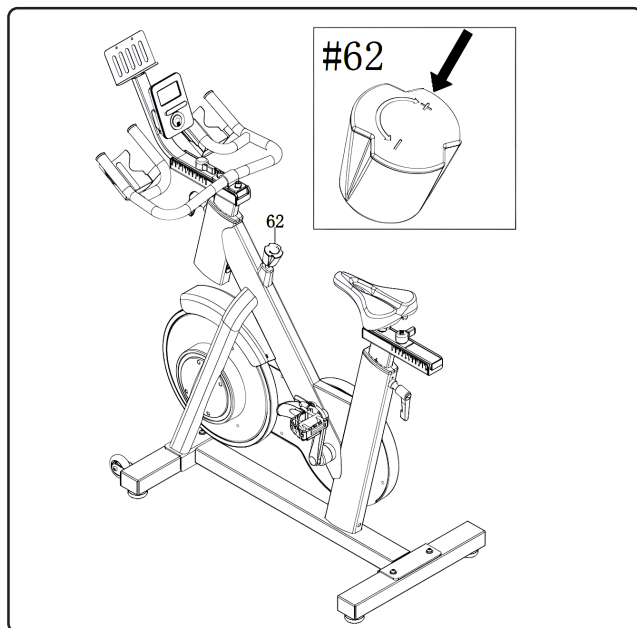
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

Чтобы переместить тренажер, нажмите на соединение руля (10), пока транспортировочные колеса на передней поперечной опоре (44) не коснутся земли. Теперь вы можете легко переставить тренажер в нужное место.



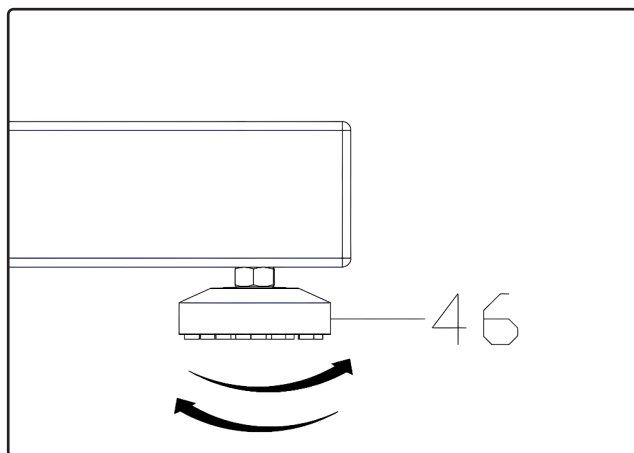
РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКАМ

1. РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ



Для увеличения сопротивления поверните барашек регулировки (62) по часовой стрелке, для уменьшения сопротивления поверните барашек против часовой стрелки.

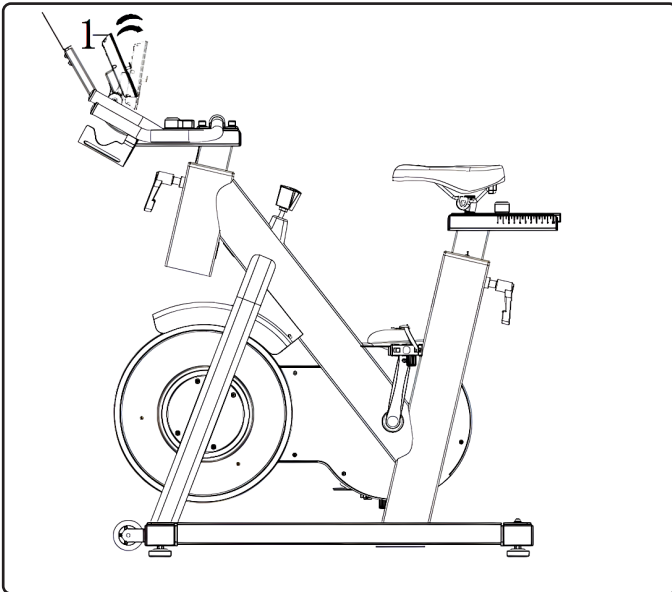
2. РЕГУЛИРОВКА БАЛАНСА



Если тренажер стоит на неровной поверхности, вы можете отрегулировать ножки опоры (46), как показано на рисунке.

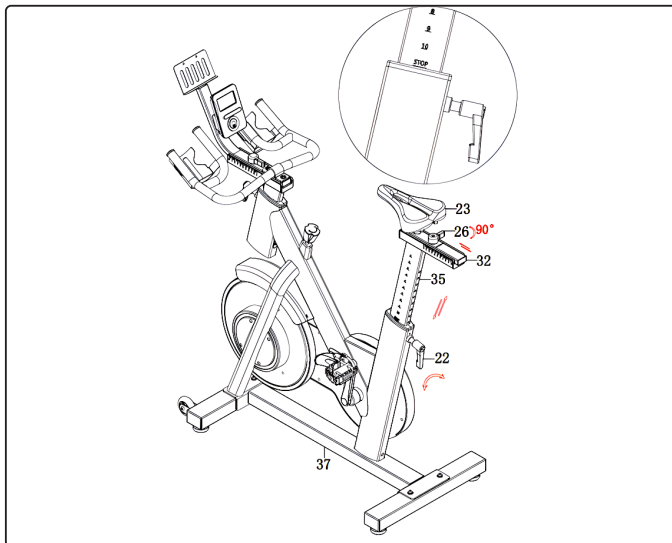
РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКАМ

3. РЕГУЛИРОВКА КОНСОЛИ



Вы можете отрегулировать угол наклона консоли

4. РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ

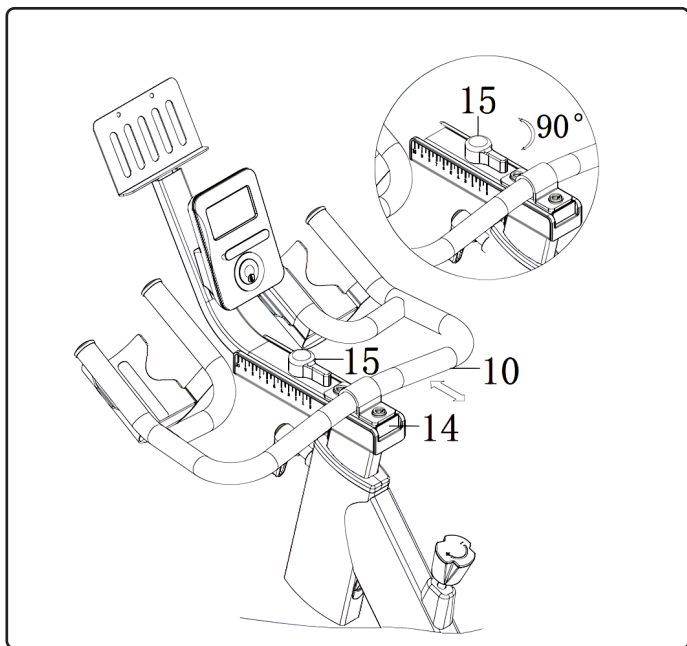


Поверните ручку регулировки (22) против часовой стрелке, чтобы отрегулировать высоту сиденья, в соответствии с отверстиями на стойке сиденья (32). Не поднимайте сиденье выше отметки STOP. Зафиксируйте повернув барашек по часовой стрелке.

Поверните ручку регулировки сиденья (26) против часовой стрелки на 90 градусов для регулировки горизонтального положения сиденья. Зафиксируйте повернув ручку по часовой стрелке.

РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКАМ

5. РЕГУЛИРОВКА ПОРУЧНЯ



Поверните ручку регулировки поручня (15) против часовой стрелки на 90 градусов, чтобы отрегулировать горизонтальное положение поручня. Зафиксируйте положение повернув ручку по часовой стрелке.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Как часто? (Периодичность тренировок)

Американская сердечная ассоциация (American Heart Association) для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы рекомендует тренироваться 3-4 раза в неделю. Если у вас также есть другие цели, такие как снижение веса и повышение физической подготовки, необходимо увеличить интенсивность, продолжительность тренировок и/или тренироваться чаще. Неважно, с какой частотой Вы проводите тренировки, помните, что вашей конечной целью должно быть превращение тренировок в привычку и строгое соблюдение выбранного режима. Успех многих тренирующихся обеспечен тем, что они смогли отвести для тренировок специальное время в течение своего дня. Не имеет значения, тренируетесь ли Вы с утра перед завтраком, во время перерыва на обед или во время просмотра вечерних новостей. Самое важное это то, что правильно определенное время поможет Вам тренироваться по расписанию, когда Вас никто и ничто не будет отвлекать.

Чтобы Ваша фитнес-программа была успешной, Вы должны сделать ее одним из приоритетов в Вашей жизни.

Как долго? (Продолжительность тренировок)

Для обеспечения эффективности аэробных тренировок, мы рекомендуем поддерживать продолжительность тренировок в интервале от 24 до 60 мин. Длительность тренировок необходимо постепенно увеличивать. Если в последнее время Вы не вели активный образ жизни, то, возможно, хорошей идеей будет начать с тренировок длительностью 5 мин: вашему телу потребуется время, чтобы привыкнуть к новому виду физической активности. Если вашей целью является потеря веса, то наиболее эффективными для Вас будут более длительные по продолжительности и менее напряженные по интенсивности тренировки. Для достижения наилучших результатов в снижении веса, рекомендуемая длительность тренировки - от 48 мин.

Как сильно? (Интенсивность тренировок)

Интенсивность тренировок определяется Вашими целями. Если вы используете тренажер для подготовки к бегу на дистанцию, то, возможно, Вы захотите тренироваться более интенсивно, чем в случае, если Вашей целью является простое поддержание спортивной формы. Независимо от Ваших долгосрочных целей, всегда начинайте тренировки с занятий низкой интенсивности. Эффективные аэробные тренировки не должны быть болезненными! Существует два способа оценки интенсивности Вашей тренировки. Первый подразумевает измерение частоты пульса (с помощью датчиков пульса на поручнях консоли, либо с помощью беспроводного датчика пульса), второй предполагает самостоятельную оценку степени ощущаемого Вами физического напряжения (это проще, чем кажется!).

Ощущаемое физическое напряжение

Простым способом определить интенсивность тренировки является оценка ощущаемого Вами физического напряжения. Если во время тренировки вы дышите так прерывисто, что не можете поддерживать разговор, это означает, что Вы тренируетесь слишком интенсивно. Полезным правилом будет всегда тренироваться до усталости, но не до истощения. Если Ваше дыхание стало прерывистым, то это сигнал того, что пора снизить интенсивность тренировки. Всегда внимательно относитесь к прерывистому дыханию - это сигнал физического перенапряжения.

Частота пульса

Положите ладони на датчики пульса или наденьте кардио-пояс. Чтобы сигнал пульса отображался корректно, обе ладони должны прикасаться к датчикам пульса. Для получения данных о частоте пульса необходимо пять последовательных ударов сердца (примерно 15-20 секунд). При измерении частоты пульса

важно не слишком сильно сжимать поручни. Сильное сжатие поручней может привести к повышению кровяного давления. Если Вы будете держаться за поручни с датчиками пульса непостоянно, то на экране могут появляться некорректные значения частоты пульса. Следите за чистотой датчиков пульса. Их загрязнение может привести к нарушению контакта и ухудшению приема сигнала датчиком.

Таблица рекомендуемой частоты пульса

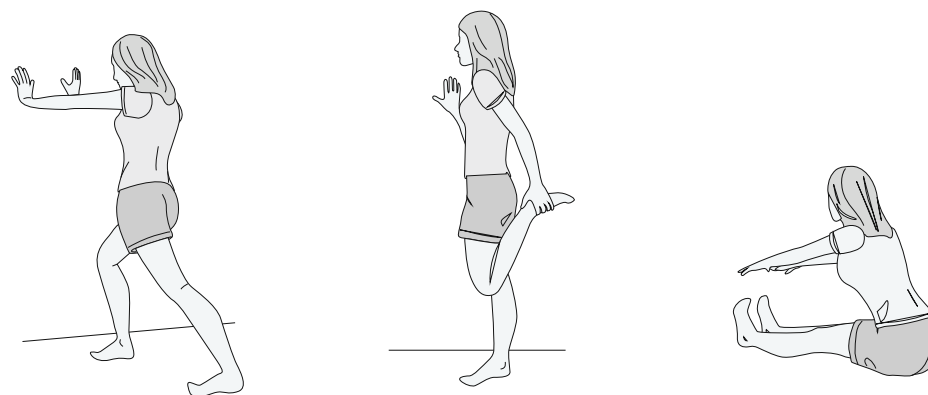
Таблица рекомендуемой частоты пульса содержит информацию о частоте пульса, желательной для достижения наилучшего эффекта от тренировок. Значение рекомендуемой частоты пульса представлены в процентах от максимальной частоты ударов сердца в минуту. Значения таблицы различаются в зависимости от возраста тренирующегося и целей его тренировки. Американская сердечная ассоциация во время тренировок рекомендует поддерживать частоту пульса на уровне 60-70% от максимальной частоты пульса для Вашего возраста. Для начинающего больше подходит частота пульса 60% , для продолжающих, более опытных тренирующихся – в пределах 70-75%.

Пример для сорокадвухлетнего пользователя: Найдите Ваш возраст в крайнем левом столбике таблицы (округляется до сорока лет), затем, двигаясь по строчке вправо, выберите желаемый режим тренировки (Fat Burn – «сжигание жира», Max Burn – «Максимальное сжигание» или Aerobic – «аэробная трениров-

ка»). Таким образом, минимальная рекомендуемая частота пульса во время тренировки для Вас составит 115 ударов в мин., а максимальная – 145 ударов в мин.

Растяжка

Перед тренировкой на беговой дорожке лучше всего сделать несколько простых упражнений на растяжку. Растяжка перед тренировкой подготовит Ваши связки и мышцы к нагрузке, снизит риск травм и болевых ощущений после нагрузки. Прделайте приведенные на иллюстрациях ниже три упражнения на растяжку, плавно заканчивая одно и начиная другое. Не подпрыгивайте во время упражнений и не растягивайтесь до болезненных ощущений.



Heart Rate Training Zone

	MIN BPM ♥		♥ MAX BPM
Age	Fat Burn	Max Burn	Aerobic
20	125	145	165
30	120	138	155
40	115	130	145
50	110	125	140
60	105	118	130
70	95	110	125
80	90	103	115

ОБЗОР КОНСОЛИ

Кнопка РЕЖИМ:

Нажмите, чтобы выбрать параметра консоли.

Удерживайте ее в течение 3 секунд, чтобы сбросить значения параметров время, дистанция, калории.

ПАРАМЕТРЫ КОНСОЛИ:

1. СКОРОСТЬ (SPEED) / ОБОРОТЫ В МИНУТУ (RPM): отображает текущую скорость тренировки (диапазон: 0.0-99.9 км/ч). Отображает частоту вращения педалей (диапазон: 0-1500).

2. ВРЕМЯ (TIME): отображает время тренировки (диапазон: 0-99м59с).

3. РАССТОЯНИЕ (DISTANCE): отображает общую дистанцию с начала тренировки (диапазон: 0.00-9.99-99.9 км).

4. КАЛОРИИ (CAL) / ТЕМПЕРАТУРА (TEMP): отображает общее количество потраченных калорий с начала тренировки (диапазон: 0.0-9.99-99.9 ккал). Отображает текущую комнатную температуру.

5. ПУЛЬС (PULSE): во время тренировки отображает текущий пульс (диапазон: 40-240). Примечание: используйте беспроводной нагрудный датчик или кардиопояс; первые 2-3 секунды измерения пульс может отображаться выше реального.

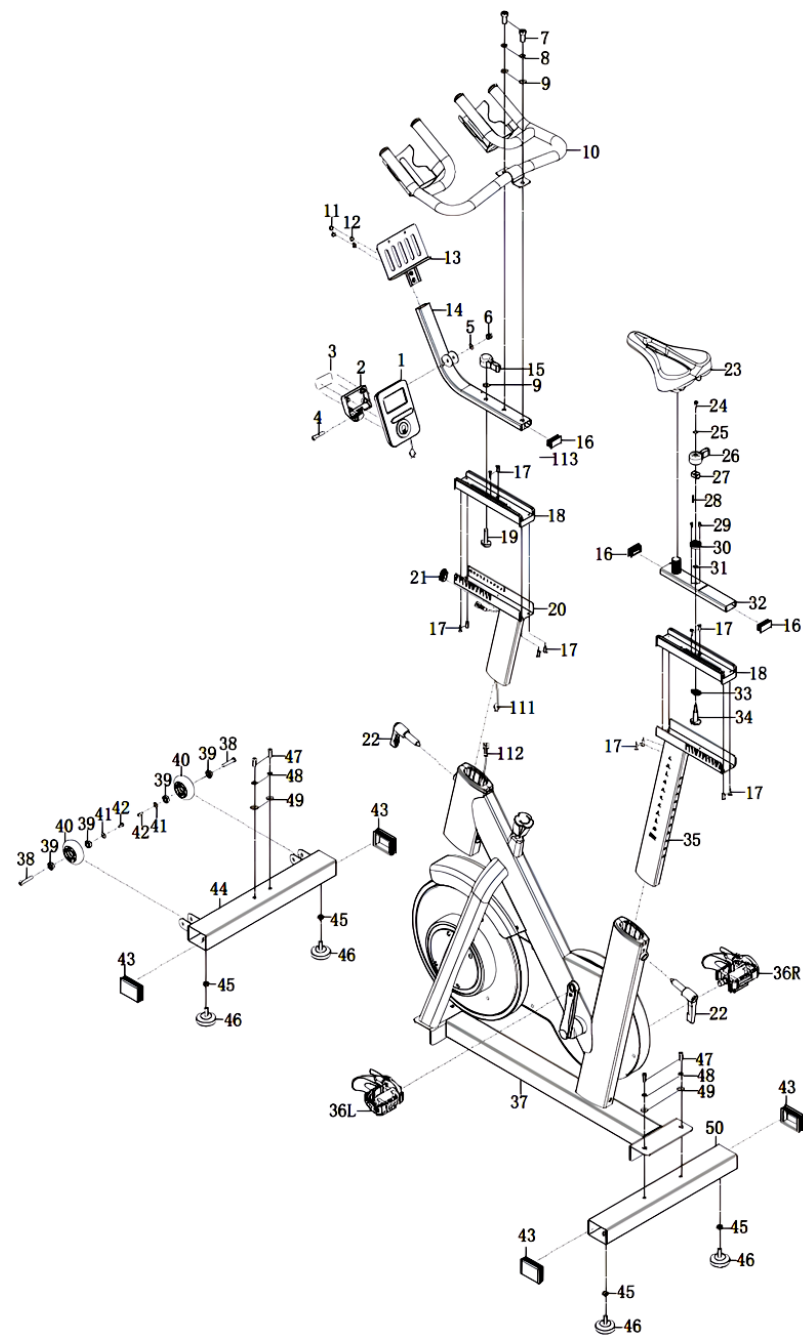
6. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛ/ВЫКЛ И АВТОМАТИЧЕСКИЙ ПУСК/СТОП: Без какого-либо сигнала в течение 8 минут питание автоматически отключится. При получении тренажером сигнала о возобновлении тренировки, консоль автоматически включится.



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 соединением.

ВЗРЫВ СХЕМА



ВЗРЫВ СХЕМА

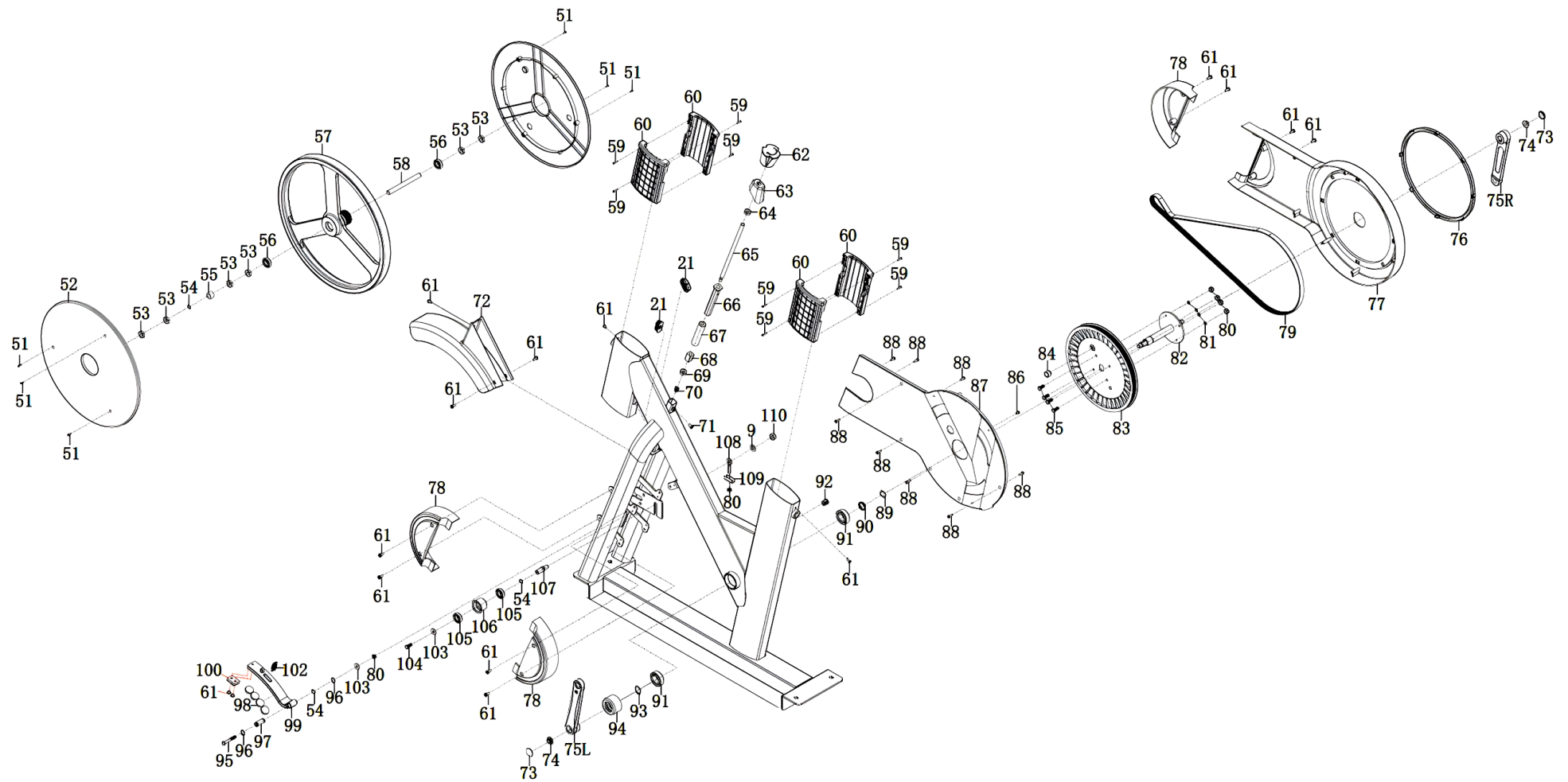


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Консоль	1	28	Ограничительный штифт	1
2	Держатель консоли	1	29	Болт М4*12*ф7	1
3	Болт М5*20	4	30	Ограничитель	2
4	Болт М8*35*S6	1	31	Резиновая прокладка	1
5	Шайба d8*ф16*1.5	1	32	Опора сиденья	1
6	Гайка М8*Н16*S13	1	33	Резиновая прокладка	1
7	Болт М10*25*S8	2	34	Фиксатор скользящей пластины	1
8	Шайба d10	2	35	Стойка сиденья	1
9	Шайба d10*ф20*2	4	36L/R	Педаль	1
10	Поручень	1	37	Основная рама	2
11	Болт М6*10*S5	2	38	Болт Ф7.8*30*М6*15*S5	1
12	Шайба d6*Ф12*1	2	39	Подшипник 608ZZ	2
13	Держатель устройства	1	40	Транспортировочное колесо	4
14	Стойка консоли	1	41	Шайба d6*Ф12*1.5	2
15	Ручка регулировки поручня	1	42	Болт М6*12*S5	2
16	Квадратная заглушка40*20*17	3	43	Заглушка поперечной опоры	2
17	Болт М5*18*ф8	12	44	Передняя поперечная опора	4
18	Нижняя скользящая пластина	2	45	Гайка М8*Н5.5*S14	1
19	Фиксатор скользящей пластины	1	46	Ножка опоры	4
20	Стойка поручня	1	47	Болт М8*20*S6	4
21	Заглушка стойки поручня	3	48	Шайба d8	4
22	L-образная ручка	2	49	Шайба d8*ф20*2	4
23	Сиденье	1	50	Задняя поперечная опора	4
24	Болт М5*10*Ф10	1	51	Болт ST3*12*ф6	1
25	Шайба d5*ф14*2	1	52	Накладка корпуса	6
26	Ручка регулировки сиденья	1	53	Гайка М12*1*Н6*S19	2
27	Фиксатор	1	54	Шайба d12*Ф15.5*0.3	6

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
55	Втулка Ф18*Ф12.1*12.5	1	82	Ось	1
56	Подшипник 6001Z	2	83	Приводной диск	1
57	Маховик	1	84	Круглый магнит	1
58	Вал маховика	1	85	Болт М6*16*S10	4
59	Болт ST3*16*ф5.6	8	86	Болт ST4.2*8*Ф8	1
60	Втулка	4	87	Внутренняя крышка	1
61	Болт М5*10*Ф9.5	2	88	Болт ST4.2*16*Ф8	8
62	Барашек регулировки	1	89	Шайба d20*Ф26*0.3	1
63	Накладка барашка регулировки	1	90	Втулка Ф25	1
64	Гайка М10*Н7*S17	1	91	Подшипник 6004-RZ	2
65	Стержень регулировки	1	92	Заглушка Ф12.5	1
66	Втулка 20*20*120	1	93	С-образный зажим	1
67	Крышка тормозной трубки	1	94	Крышка оси	1
68	Гайка 15*15*25*M10	1	95	Болт М6*45	1
69	Гайка М10*Н19*S17	1	96	Шайба D12	2
70	Накидная гайка М6*Н14*S10	1	97	Вал с магнитной пластиной	1
71	Болт М6*10*S10	1	98	Круглый магнит	4
72	Передняя накладка рамы	1	99	Магнитная пластина	1
73	Заглушка шатуна	2	100	Прокладка	1
74	Гайка М10*1.25*Н7.5*S14	2	101	Болт М5*10*ф9.5	1
75L/R	Шатун	2	102	Натяжитель пружины	1
76	Круг корпуса	1	103	Шайба d6*Ф16*1.5	2
77	Накладка корпуса	1	104	Болт М6*10*S10	1
78	Накладка шатуна	3	105	Подшипник 6001-2RZ	2
79	Приводной ремень	1	106	Корпус подшипника	1
80	Нейлоновая гайка М6*Н6*S10	6	107	Натяжной вал	1
81	Шайба d6	4	108	Болт М6*52*Ф10*2.5	1

№	Наименование	Кол-во
109	Прокладка	1
110	Нейлоновая гайка M10*H9.5*S17	1
111	Провод консоли	1
112	Провод основной рамы	1
A	Ключ S5	1
B	Ключ S6	1
C	Ключ S8	1
D	Ключ S13-14-15	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».

ДЛЯ ЗАМЕТОК

EAL



www.clear-fit.ru