



CLEAR FIT

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**CLEAR FIT
MAXPOWER X 550**



СОДЕРЖАНИЕ

Техника безопасности	4
Инструкция по сборке	6
Регулировка и перемещение тренажера.....	14
Рекомендации к тренировкам.....	15
Обзор консоли	22
Диагностика и уход	25
Взрыв схема	26
Таблица комплектующих частей.....	27

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.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Добро пожаловать в мир Эллиптических тренажеров Clear Fit!

Эллиптический тренажер Clear Fit - один из немногих доступных тренажеров, который отвечает высоким нормам, предъявляемым к спортивному оборудованию для коммерческого и домашнего использования. Мы также выработали эксклюзивный дизайн для наших тренажеров.

Выбрав тренажер Clear Fit, вы сделали шаг в сторону здорового образа жизни, а также улучшения самочувствия и физической формы всех членов вашей семьи. Быть в хорошей физической форме - значит улучшить качество жизни. Кардио-тренировки необходимы для каждого человека, независимо от возраста. Тренажер Clear Fit - это шаг к продуктивным тренировкам, высоким результатам, а также к быстрому достижению желаемой физической формы.

Меры предосторожности:

Перед началом первых тренировок проконсультируйтесь с Вашим тренером или лечащим врачом. Он поможет Вам определить уровень Вашей физической формы и подобрать более эффективную тренировку согласно Вашему возрасту и уровню подготовки.

Если во время тренировки Вы почувствуете недомогание и боль, неровную частоту пульса или дискомфорт, следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к Вашему лечащему врачу.

Для предотвращения негативных последствий во время тренировок важно соблюдать основные меры предосторожности:

- Владелец тренажера ответственен за ознакомление всех пользователей с инструкцией и техникой безопасности.
- Дети могут заниматься на тренажере только под постоянным наблюдением взрослых. Перед занятием ознакомьте детей с техникой безопасности.
- Не допускайте к тренажеру животных.
- Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает 150 кг.
- Перед тренировкой убедитесь, что все крепления узлов тренажера (гайки и болты) затянуты.
- Устанавливайте тренажер только на ровной и свободной поверхности. Не используйте его на улице, вблизи водоемов, при повышенной влажности и значительных перепадах температуры.
- Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов.
- Перед тренировкой на тренажере сделайте упражнения на растяжку и разминку для разогрева мышц.
- Во время занятий на тренажере надевайте спортивную одежду и обувь, плотно сидящую на ноге. Не надевайте одежду со свободно свисающими концами, так как они могут попасть в подвижные детали механизма тренажера.
- После каждой тренировки обязательно выключайте тренажер.
- Протирайте тренажер после каждого использования. В целях Вашей безопасности делайте полную проверку тренажера каждые 2-3 недели.

- Данная модель предназначена для домашнего использования. Не используйте тренажер в коммерческих целях.
- При поломке тренажера незамедлительно обратитесь в сервисный центр. Не пытайтесь отремонтировать тренажер самостоятельно.
- Внимательно прочитайте инструкцию и соблюдайте указанные меры предосторожности.
- Не подходите близко и не стойте рядом с тренажером, когда на нем занимается другой пользователь. После каждой тренировки обязательно выключайте тренажер.

ВАЖНО!!

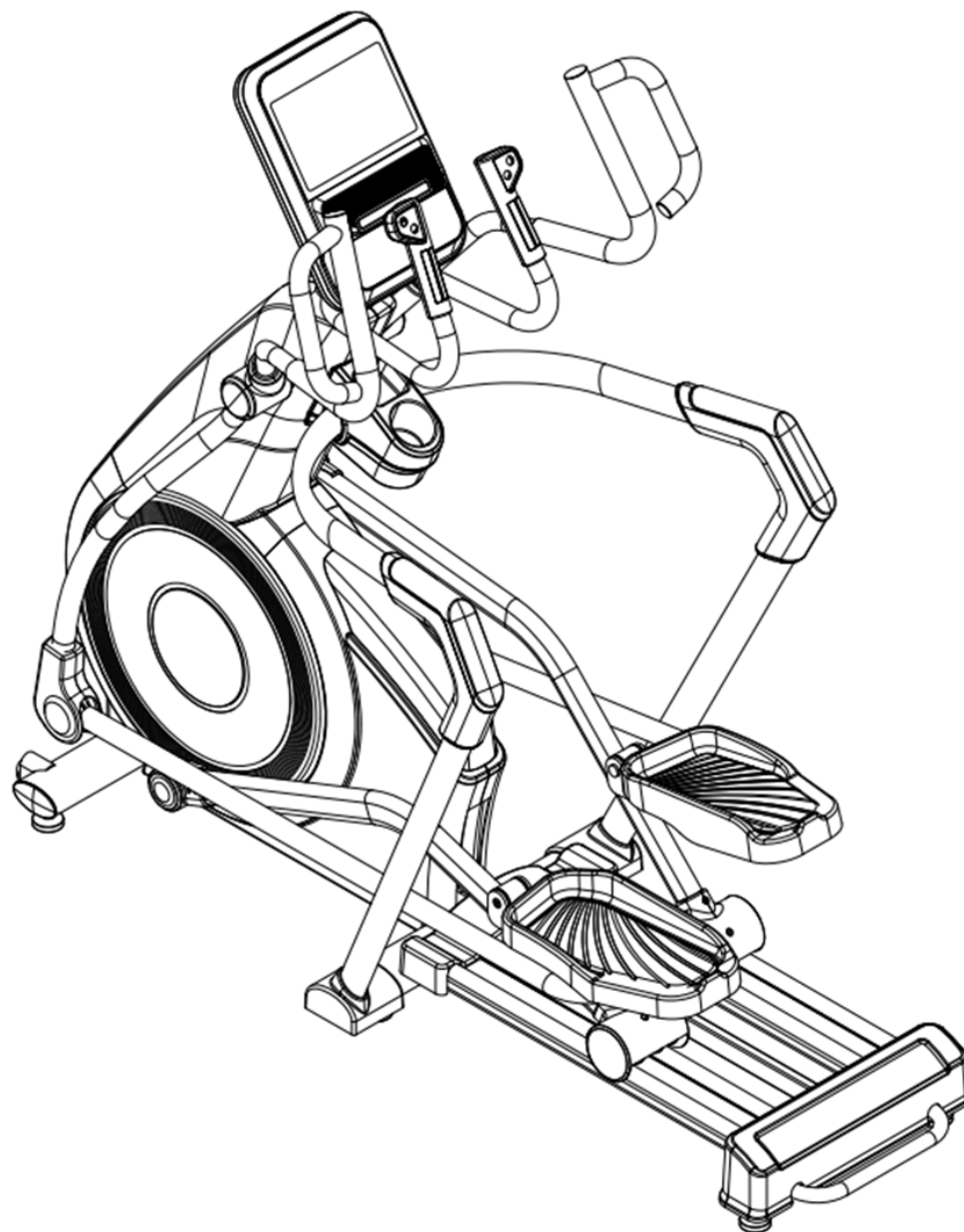
Тренажер предназначен для лиц, вес которых не превышает 150 кг

Уровень безопасности тренажера поддерживается только в случае регулярной его проверки на повреждения и износ.
Правильное расположение тренажера: желательно освободить пространство вокруг тренажера в радиусе 1 метра.



















ВАЖНО!!

Внимательно прочитайте инструкцию. Собирайте тренажер в соответствии с данным руководством. Перед сборкой разложите все комплектующие на полу и удостоверьтесь, что все детали присутствуют согласно списку комплектующих. В случае несоответствий позвоните, пожалуйста, в отдел обслуживания клиентов магазина, где тренажер был приобретен.
Неисправные детали требуется заменить, не используйте тренажер до тех пор, пока он не будет отремонтирован.

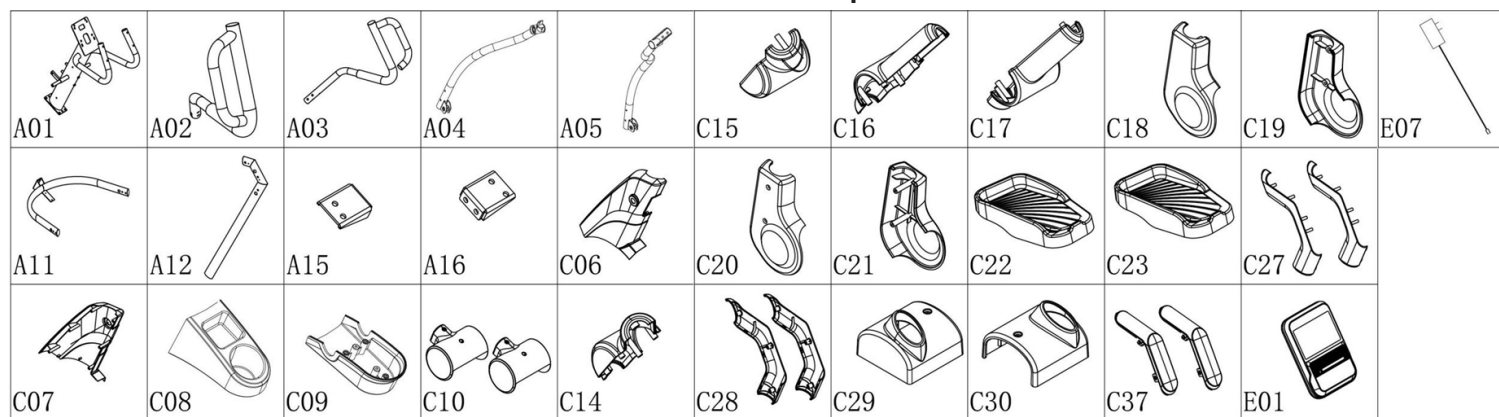
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



ФУРНИТУРА

Фото	Описание	№	Кол-во	Фото	Описание	№	Кол-во
	Болт М6*15	D28	8		Гайка М8	D05	4
	Винт ST4.2*13	D02	6		Плоская шайба Ф8*Ф24*2.02	D08	2
	Винт М8*20	D07	20		Болт М12*40	D12	2
	Пружинная шайба М8	D09	8		Плоская шайба Ф12*24*2.0	D13	2
	Плоская шайба Ф8*Ф16*1.5	D18	6		Гайка М12	D14	2
	Винт ST4.2*16	D01	17		Винт ST4.2*13	D10	4
	Винт М5*10	D16	2		Винт М8*45	D03	6
	Винт ST4.2*12	D17	3		Изогнутая шайба Ф8*20*1ю5	D04	4
	ST4.2*32	D29	2		Винт ST4.2*13	D32	8

КОМПЛЕКТАЦИЯ



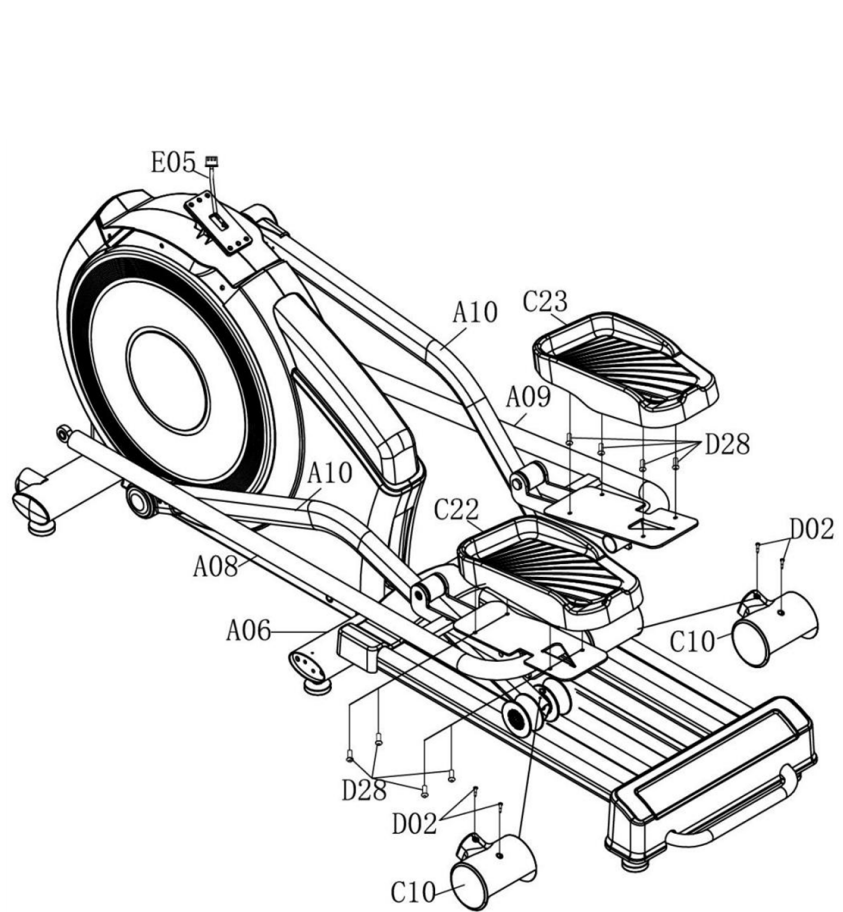
№	Описание	Кол-во
A01	Стойка консоли	1
A02	Левый верхний поручень	1
A03	Правый верхний поручень	1
A04	Левый нижний поручень	1
A05	Правый нижний поручень	1
A11	Основной поручень	1
A12	Стойка основного поручня	2
A15	Левая нижняя пластина	1
A16	Правая нижняя пластина	1
C06	Левая накладка стойки консоли	1
C07	Правая накладка стойки консоли	1
C08	Верхняя накладка держателя бутылки	1
C09	Нижняя накладка держателя бутылки	1
C10	Накладка роллеров	2
C14	Передняя накладка левого поручня	1
C15	Задняя накладка левого поручня	1

№	Описание	Кол-во
C16	Передняя накладка правого поручня	1
C17	Задняя накладка правого поручня	1
C18	Внешняя накладка левого поручня	1
C19	Внутренняя накладка левого поручня	1
C20	Внутренняя накладка правого поручня	1
C21	Внешняя накладка правого поручня	1
C22	Левая педаль	1
C23	Правая педаль	1
C27	Левая накладка основного поручня	2
C28	Правая накладка основного поручня	2
C29	Левая нижняя накладка стойки основного поручня	1
C30	Правая нижняя накладка стойки основного поручня	1
C37	Центральная накладка основного поручня	2
E01	Консоль	1
E07	Адаптер	1

ШАГ 1.

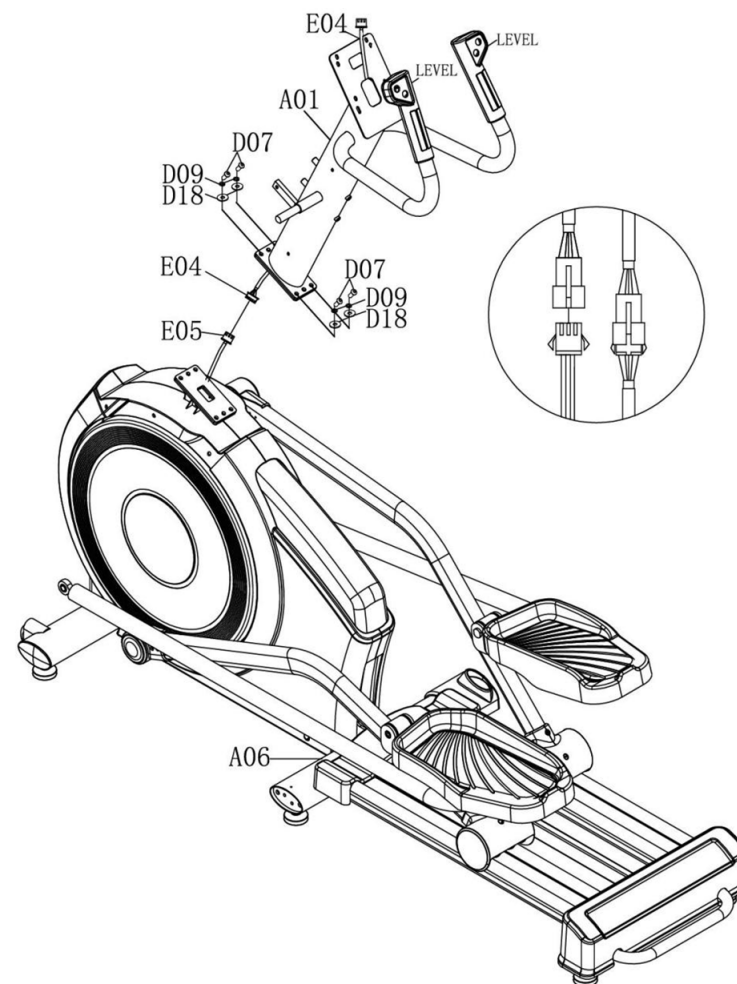
Закрепите наклейки роликов (C10) на основных тягах (A10) используя винты (D02).

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



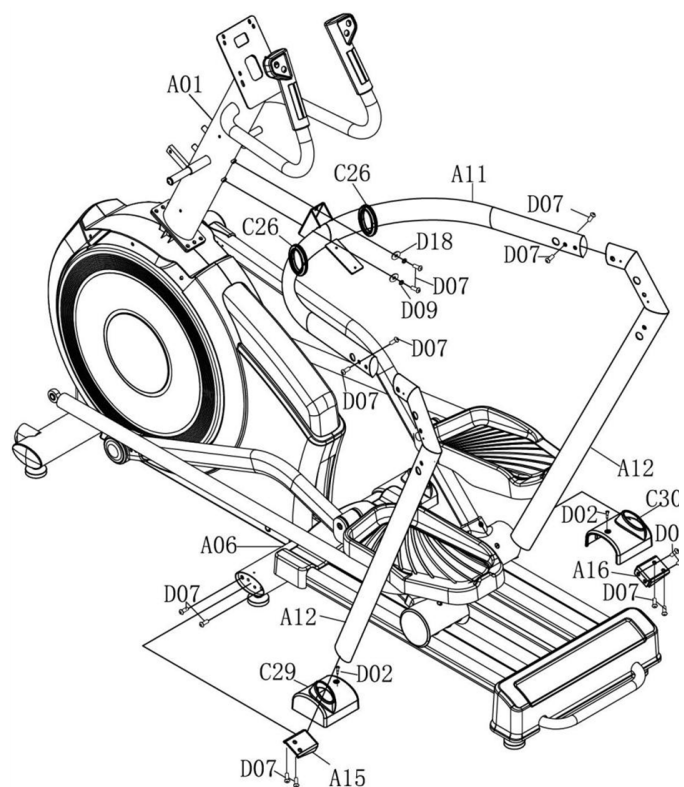
ШАГ 2.

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).



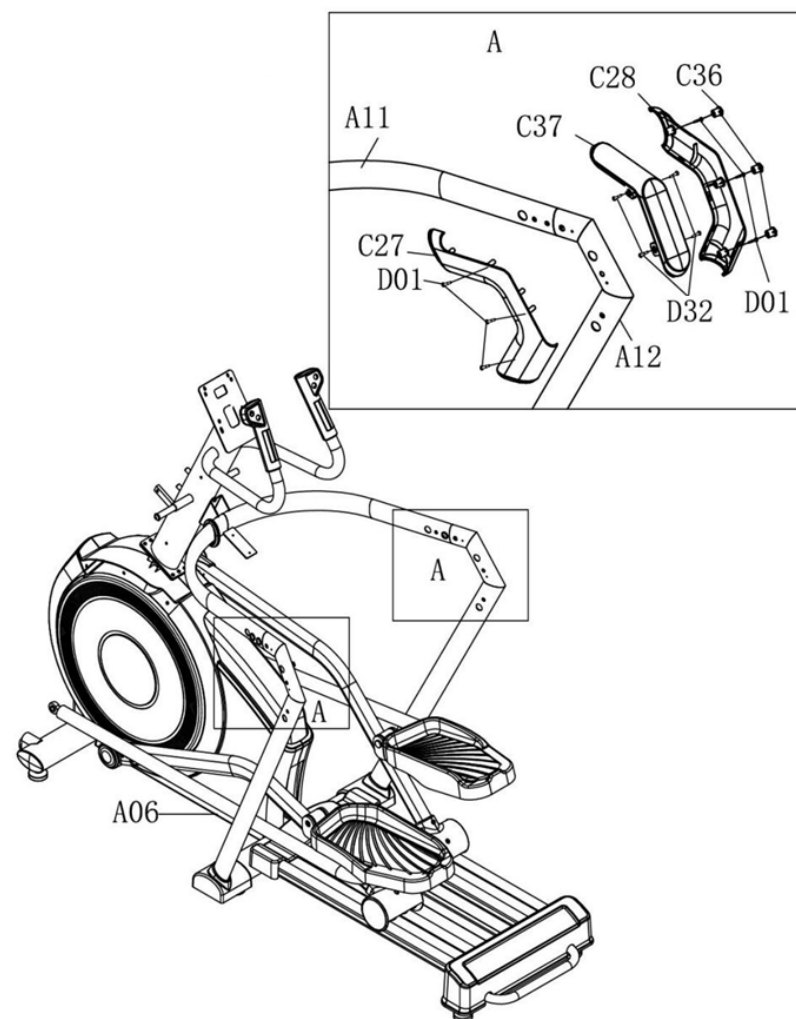
ШАГ 3.

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 накладки (C29/C30) винтами (D02). Закрепите левую и правую нижние накладки (C29/C30) винтами (D02).



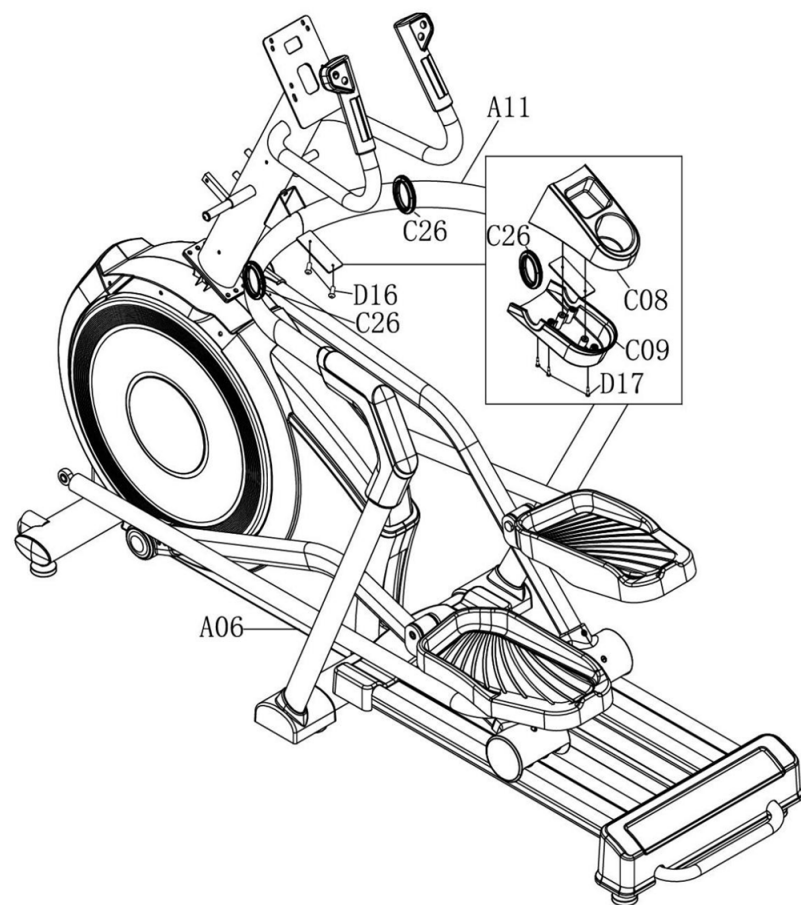
ШАГ 4.

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.

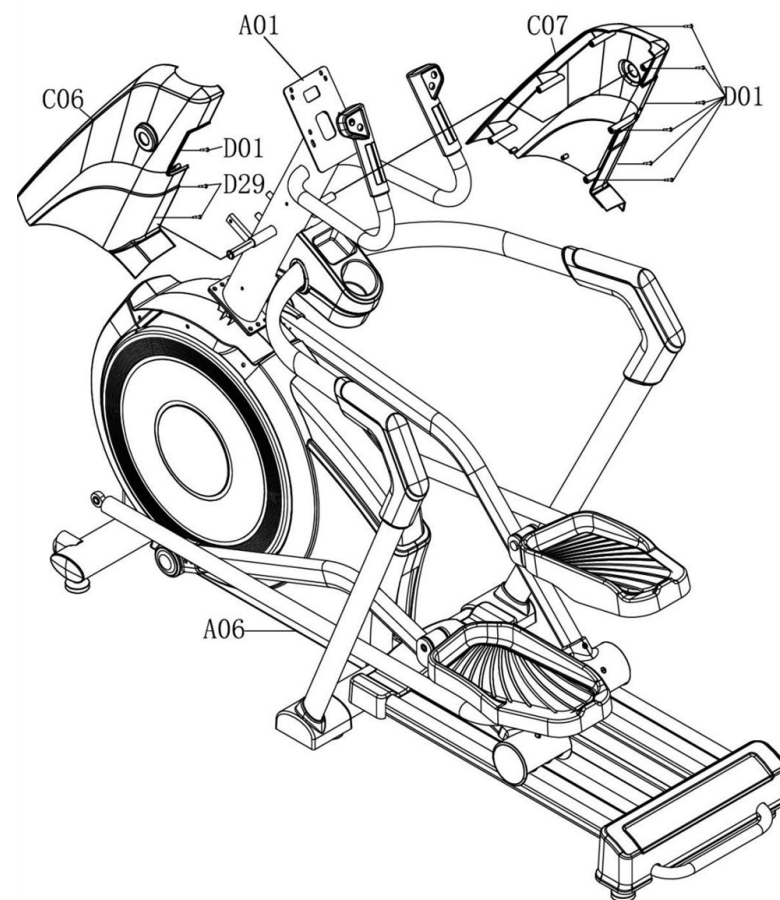
Установите верхнюю и нижнюю накладки держателя бутылки (C08/C09) на основном поручне (A11) и закрепите винтами (D16/D17).



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).

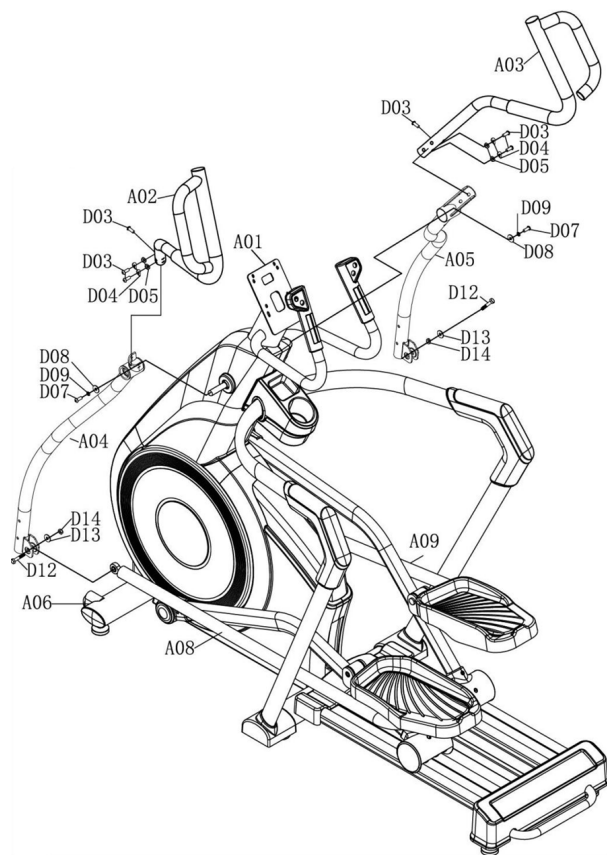


ШАГ 7.

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), плоскими шайбами (D13) и гайками (D14).

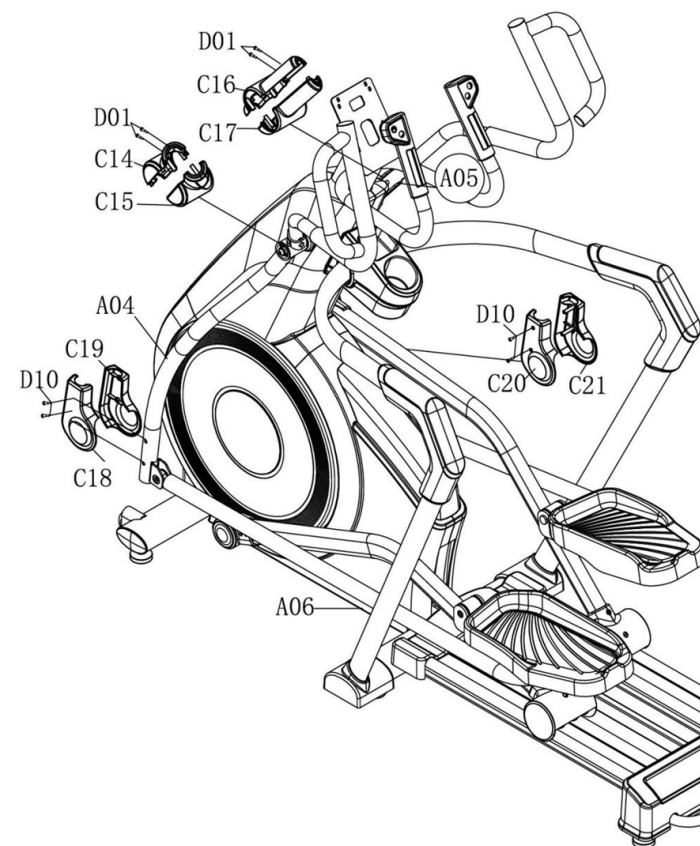
Соедините левый и правый верхние поручни (A02/A03) с левым и правым нижними поручнями (A04/A05) и закрепите винтами (D03), изогнутыми шайбами (D04) и гайками (D05).



ШАГ 8.

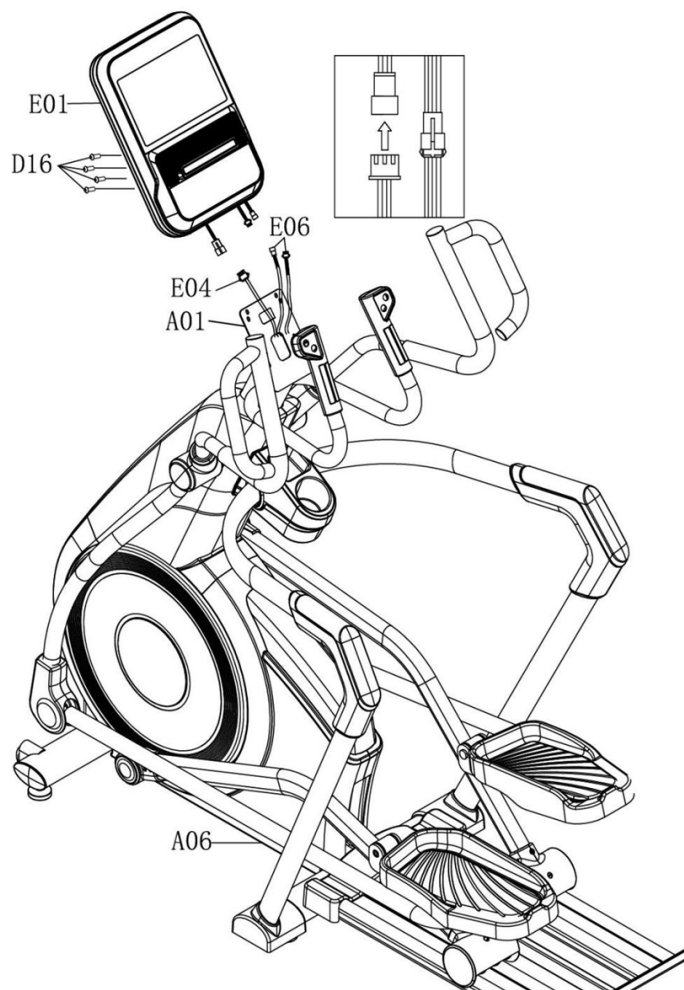
Установите внешнюю и внутреннюю накладки (C18/C19) на левом нижнем поручне (A04), а накладку (C20/C21) на правом нижнем поручне (A05) и закрепите винтами (D10).

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).



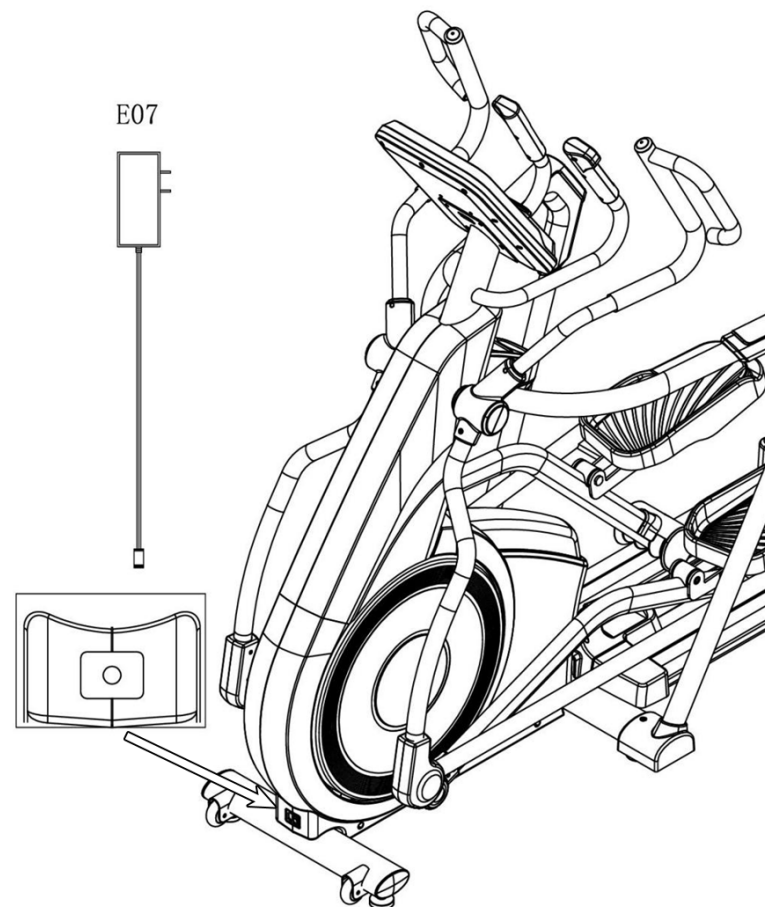
ШАГ 9.

Выкруте 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).



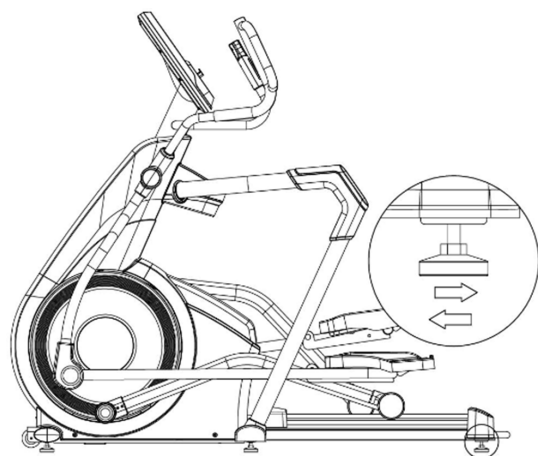
ШАГ 10.

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



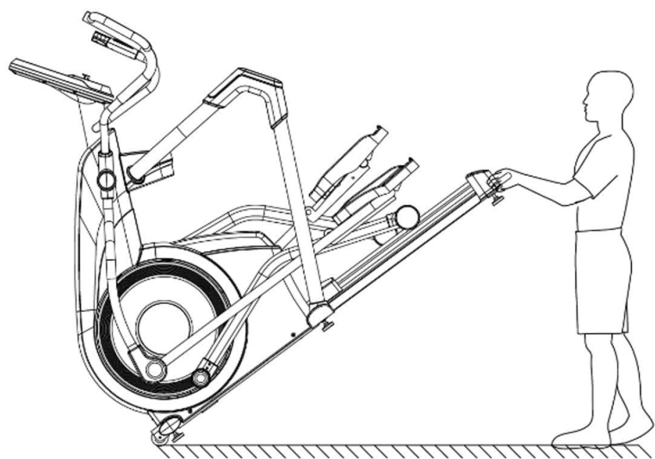
РЕГУЛИРОВКА И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

1. Регулировка устойчивости тренажера



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

2. Транспортировка 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%

Пример:

Марии 33 года, её пульс в состоянии покоя равен 75 ударам в минуту. Она новичок и тренируется с низким уровнем интенсивности 50-60%. Её целевой диапазон сердечных сокращений во время занятий составит 131 – 142 удара в минуту.

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)

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.

Пульсовые зоны

A. 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.

B. 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.

C. 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).

D. 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.

E. 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.

F. 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 законченным 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.



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.



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.



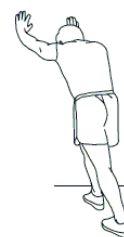
Растяжение подколенного сухожилия:

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 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.



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 и артериальное давление, снижается риск заболевания гипертонией.

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

Спортивные тренировки

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

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

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

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

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

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

ОБЗОР КОНСОЛИ

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;

НАГРУЗКА +/-: нажмите на клавишу, чтобы настроить нагрузку.



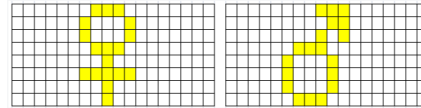
ДИСПЛЕЙ:

- [**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.

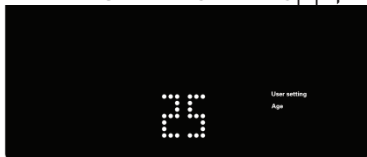
ОПИСАНИЕ:

[ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ] - после включения консоли введите информацию одного из профилей (пол/возраст/рост/вес) перед тренировкой. Система подсчитывает 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



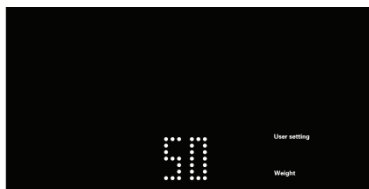
- Нажмите «ВВОД», чтобы выбрать возраст (диапазон значений: 10-25-99)



- 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 ручных.

- 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.

1. 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.

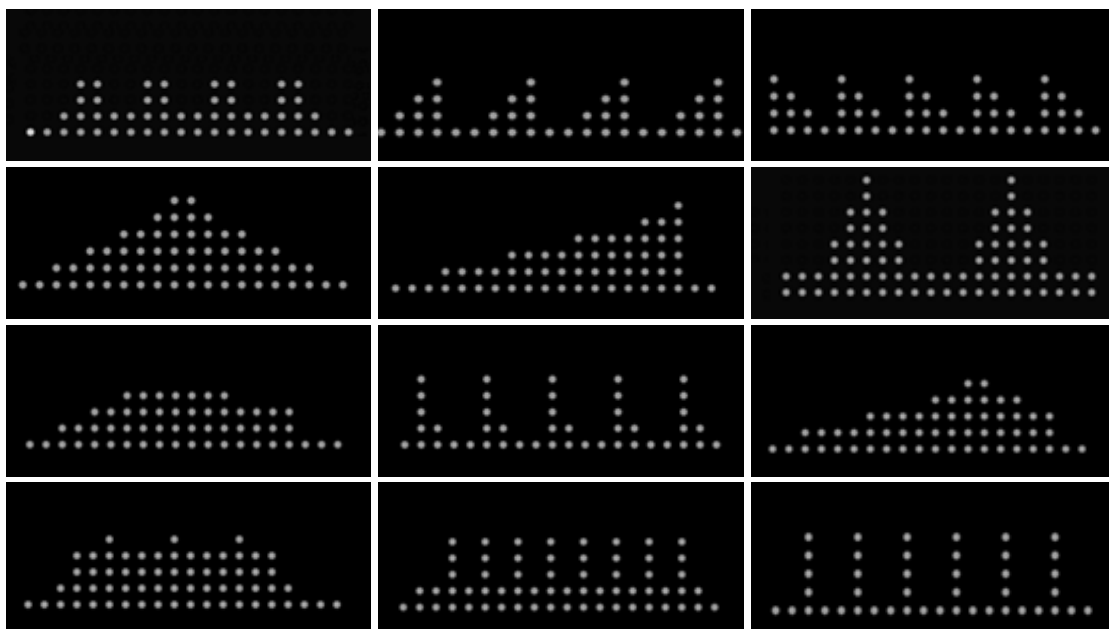
- Чтобы изменить нагрузку во время тренировки, нажмите на клавиши «+», «-» в строке быстрых клавиш, или на самую быструю клавишу.

2. 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.

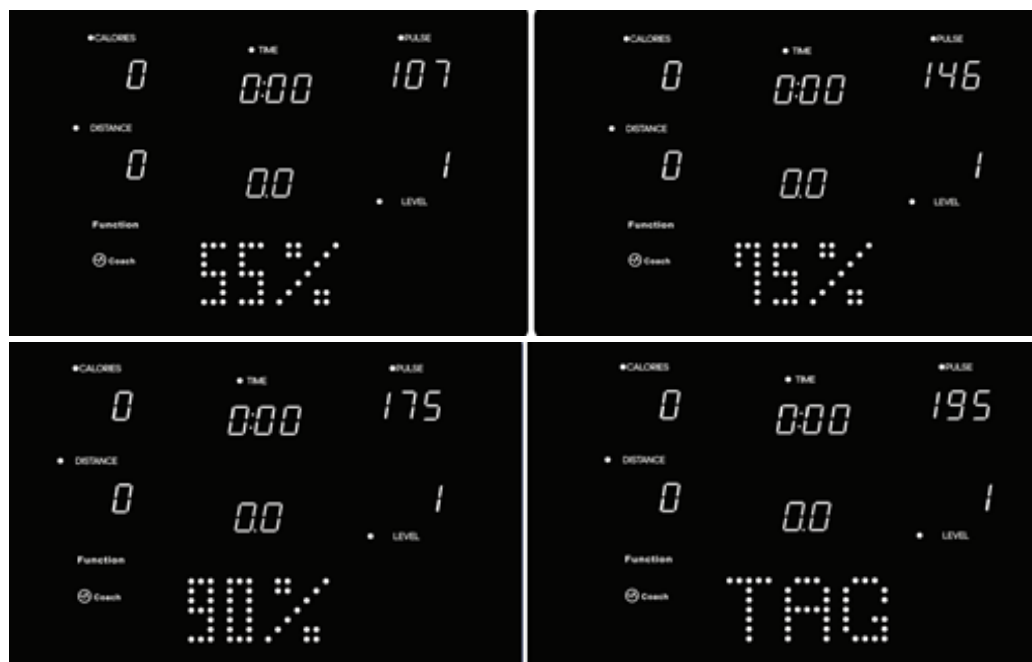


- Нажмите «ВВОД», чтобы перейти в выбранную программу.
 - Нажмите «ВВОД», чтобы выбрать время, дистанцию, калории.
 - Выберите одно из значений, нажмите «+», «-», чтобы установить целевое значение.
 - После завершения настроек, нажмите «СТАРТ», чтобы начать тренировку.
- Выбранные значения начнут отсчет 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.

3. 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



- i 55% -- программа, направленная на эффект соблюдения диеты
- ii 75% -- программа, направленная на оздоровительный эффект
- iii 90% -- программа, направленная на подвижный эффект
- iv 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

Автоматическое включение и выключение:

После того. Как пользователь начинает тренировку или нажимает на любую из клавиш, консоль автоматически включится. Если пользователь не тренируется или не использует консоль в течение 4 минут, консоль автоматически отключится и перейдет в спящий режим.

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

ВЗРЫВ СХЕМА

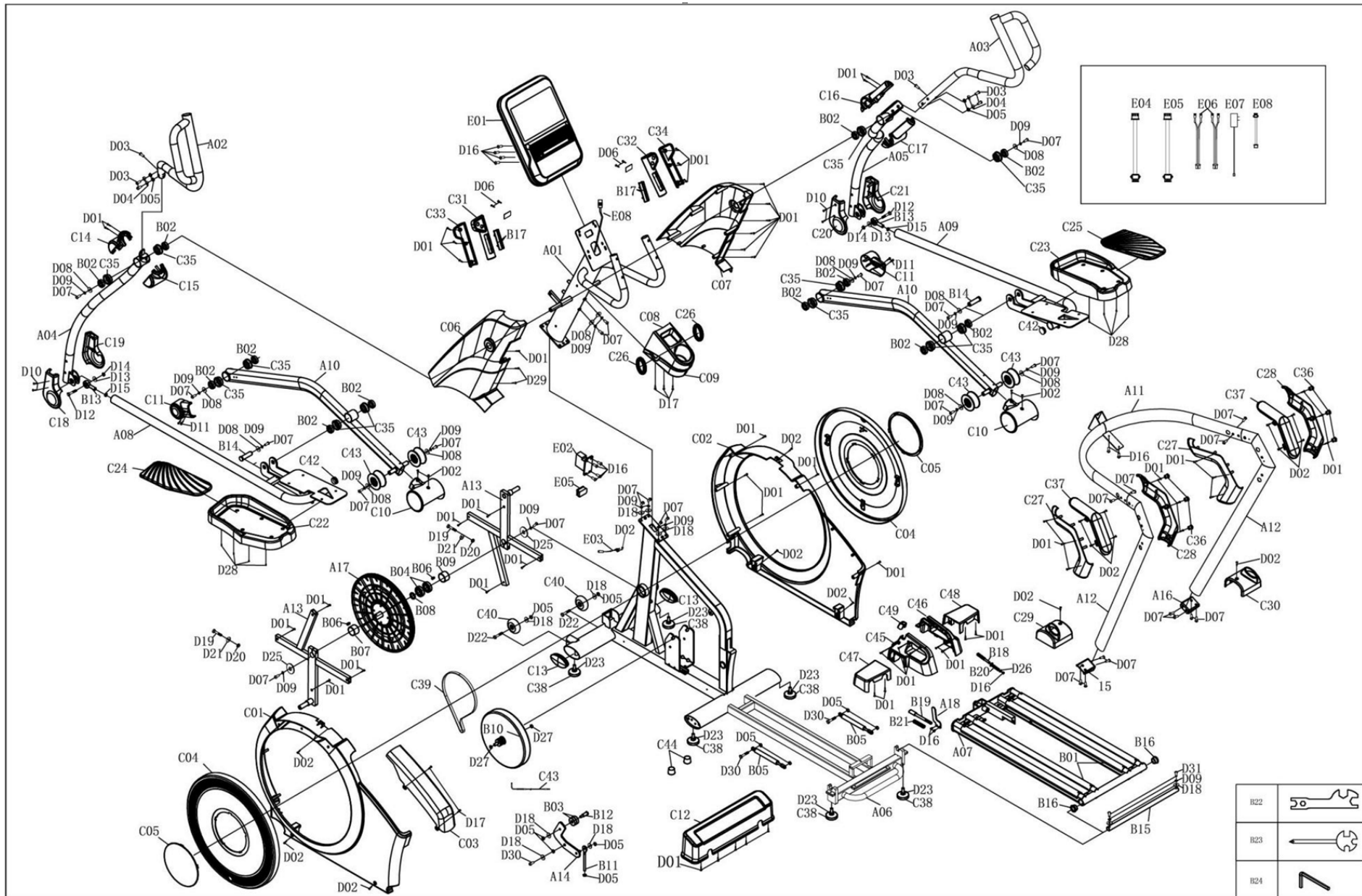


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Наименование	Описание	Кол-во
A01	Стойка консоли		1
A02	Левый верхний поручень		1
A03	Правый верхний поручень		1
A04	Левый нижний поручень		1
A05	Правый нижний поручень		1
A06	Основная рама		1
A07	Трек в сборе		1
A08	Опора педали слева		1
A09	Опора педали справа		1
A10	Рычаг педали		1
A11	Основной поручень		1
A12	Стойка основного поручня		1
A13	Крестовина		2
A14	Приводной диск в сборе		2
A15	Нижняя пластина слева		1
A16	Нижняя пластина справа		1
A17	Шкив в сборе		1
A18	Фиксирующая пластина		1
B01	Алюминиевая пластина		2
B02	6003 подшипник		12
B03	6301 подшипник		2
B04	6005 подшипник		2
B05	Газовый доводчик		2
B06	Плоская клавиша		2
B07	Распорная втулка 1		1
B08	Распорная втулка 2		1
B09	Распорная втулка 3		1
B10	Маховик		1
B11	Болт	M8*125	1
B12	Дисковый вал		1
B13	Подшипник рычага		2

№	Наименование	Описание	Кол-во
B14	Подшипник педали		2
B15	Подшипник направляющей		1
B16	Втулка		4
B17	Пластина датчика пульса		1
B18	Рычаг сброса		1
B19	Рычаг		1
B20	Пружина клавиши		1
B21	Пружина шкива		1
B22	Сетка динамиков		1
B23	Гаечный ключ 1		2
B24	Гаечный ключ 2		1
C01	Накладка кожуха слева		1
C02	Накладка кожуха справа		1
C03	Центральная накладка		1
C04	Накладка роллера		2
C05	Декоративная накладка крестовины		2
C06	Левая накладка стойки консоли		1
C07	Правая накладка стойки консоли		1
C08	Верхняя накладка держателя бутылки		1
C09	Нижняя накладка держателя бутылки		1
C10	Накладка роллеров		2
C11	Декоративная накладка опоры педали		2
C12	Декоративная накладка направляющей		1
C13	Накладка		2
C14	Передняя накладка левого поручня		1
C15	Задняя накладка левого поручня		1
C16	Передняя накладка правого поручня		1
C17	Задняя накладка правого поручня		1
C18	Внешняя накладка левого поручня		1
C19	Внутренняя накладка левого поручня		1
C20	Внутренняя накладка правого поручня		1

№	Наименование	Описание	Кол-во
C21	Внешняя накладка правого поручня		1
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

№	Наименование	Описание	Кол-во
D06	Винт	ST2.9*10	4
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



www.clear-fit.com