



CLEAR FIT

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**CLEAR FIT
CROSSPOWER
CT 520 AI**



СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ.....	4
СБОРКА.....	6
СКЛАДЫВАНИЕ, РАСКЛАДЫВАНИЕ.....	15
ОБЗОР КОНСОЛИ.....	16
ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ.....	21
РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ.....	25
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД.....	27
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК.....	30
ВЗРЫВ СХЕМА.....	31
ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ.....	32

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.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Добро пожаловать в мир тренажеров Clear Fit!

Благодарим вас за выбор нашего гребного тренажера. Для вашей безопасности, пожалуйста, используйте тренажер по назначению согласно инструкции, с которой необходимо ознакомиться перед сборкой тренажера. Безопасное и эффективное использование тренажера может быть гарантировано только если оборудование полностью собрано, установлено и используется по назначению.

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.
- 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.
- При минусовой температуре необходимо в течение нескольких часов (до 24) оставить тренажер в помещении с комнатной температурой (+20°C) и только после этого можно включать его.
- 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.

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!!

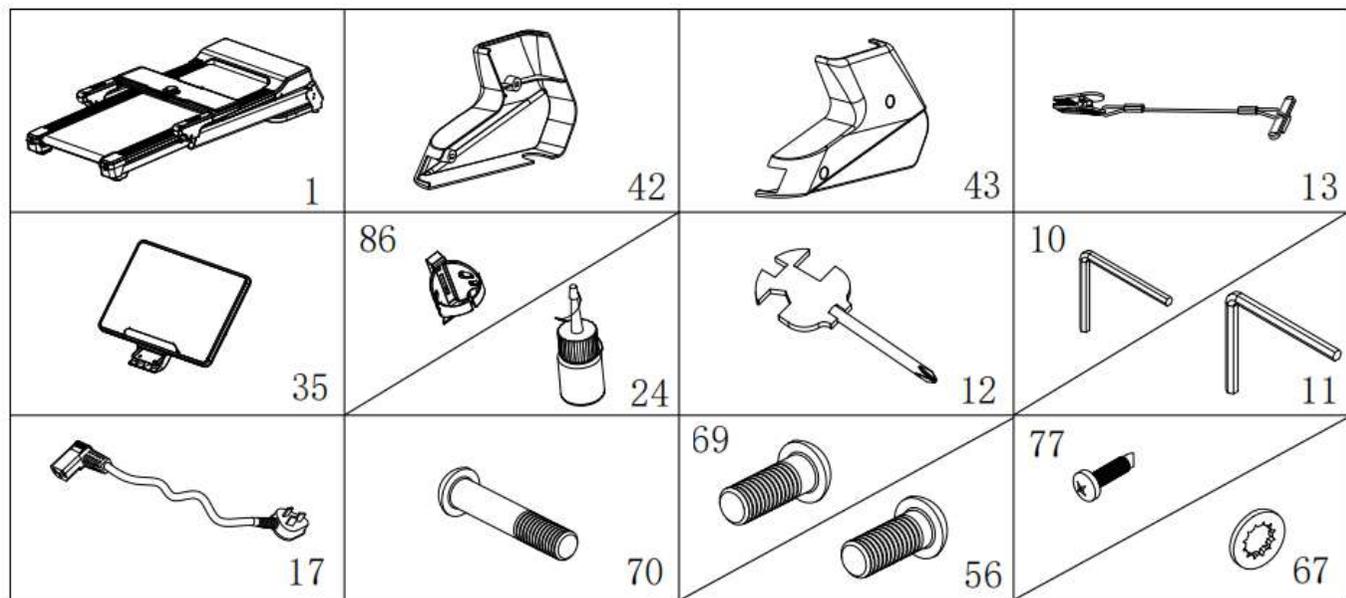
Внимательно прочитайте инструкцию. Собирайте тренажер в соответствии с данным руководством. Перед сборкой разложите все комплектующие на полу и удостоверьтесь, что все детали присутствуют согласно списку комплектующих. В случае несоответствий позвоните, пожалуйста, в отдел обслуживания клиентов магазина,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

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Комплектующие:

№	Наименование	Описание	Кол-во
1	Основная рама		1
42	Левая накладка рамы		1
43	Правая накладка рамы		1
13	Ключ безопасности		1
17	Провод питания		1
24	Смазка бегового полотна		1
12	Ключ для сборки	13, 14, 15	1
35	Консоль		1

№	Наименование	Описание	Кол-во
10	Ключ	#5	1
11	Ключ	#6	1
70	Болт	M8*42	2
56	Болт	M8*16	4
77	Винт	ST4.2*19	6
67	Стопорная шайба	8	8
69	Болт	M8*25	2
86	Держатель бутылки		1

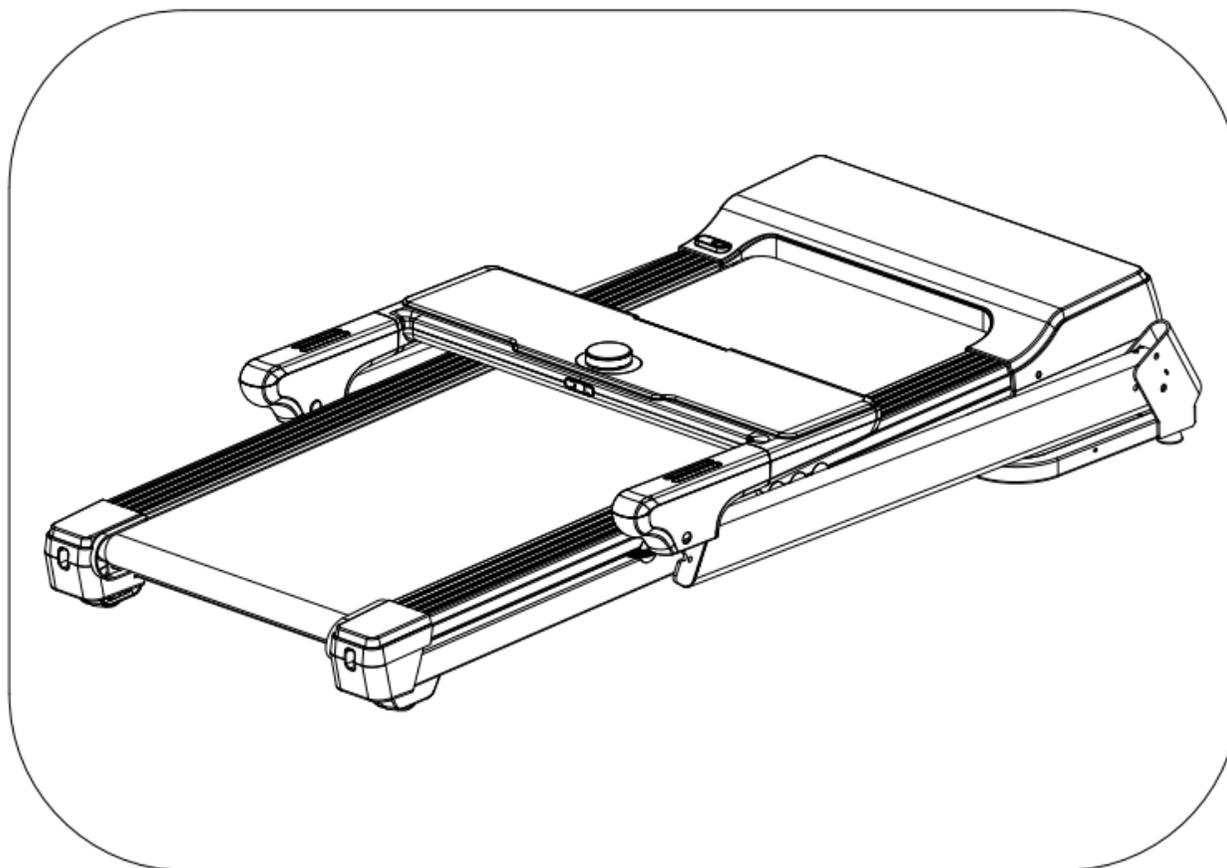


ВНИМАНИЕ!!

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

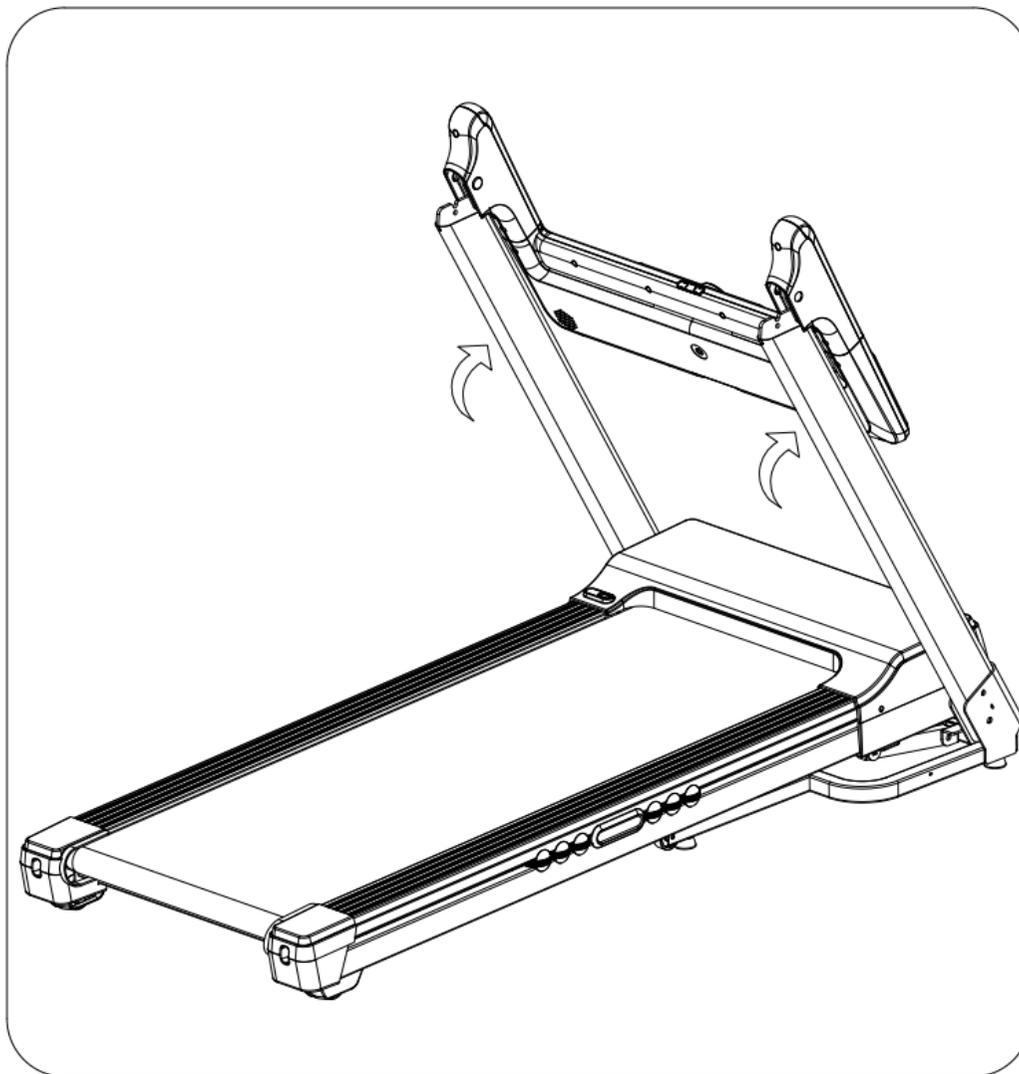
Шаг 1

Откройте коробку, достаньте все комплектующие, которые указаны в таблице выше. Установите основную раму на ровной поверхности.



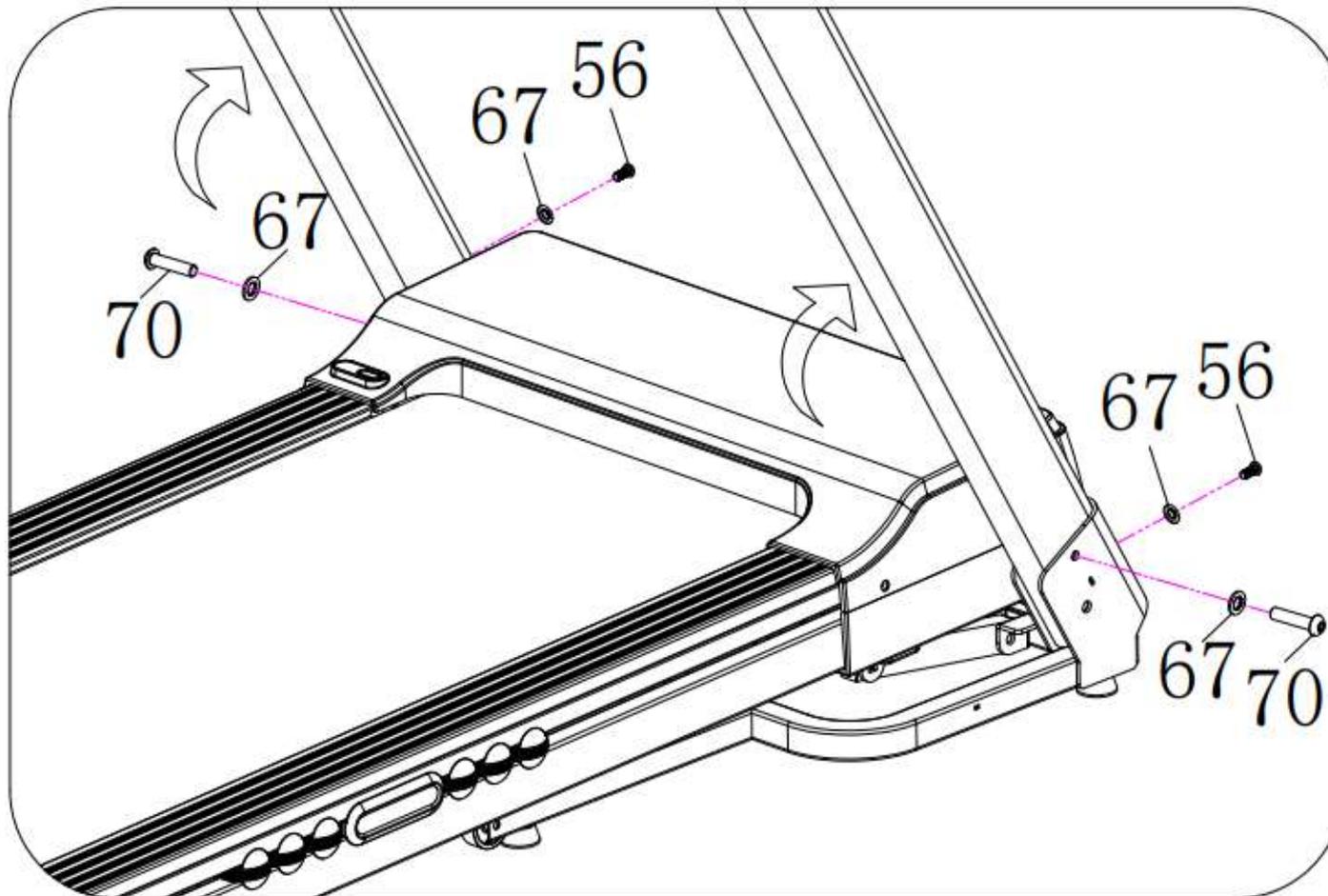
Шаг 2

Придерживая стойку консоли, поднимите консоль, как показано на рисунке.



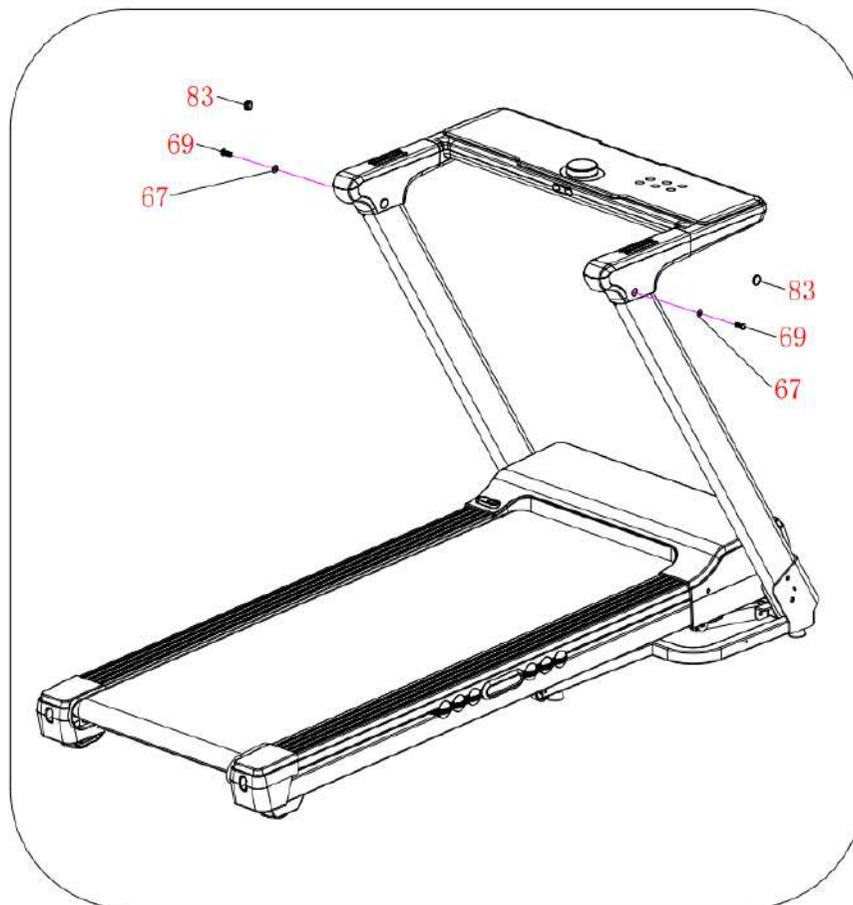
Шаг 3

Придерживайте стойку консоли. Установите в правую стойку шайбу (67) и болт (70) и закрепите её на основной раме, затянув с помощью ключа 5мм (10). Затем установите в стойку шайбу (67) и болт (56) и закрепите её на основной раме, затянув с помощью ключа 5мм (10). Повторите эти действия с левой стороны тренажера. Убедитесь, что все установленные болты туго затянуты.



Шаг 4

Поднимите консоль как показано на рисунке. Вытащите заглушку поручня (83), установите стопорную шайбу (67) и болт (69), и затяните с помощью ключа (10). Повторите с другой стороны. Убедитесь, что болты туго затянуты, и установите заглушки поручней (83).

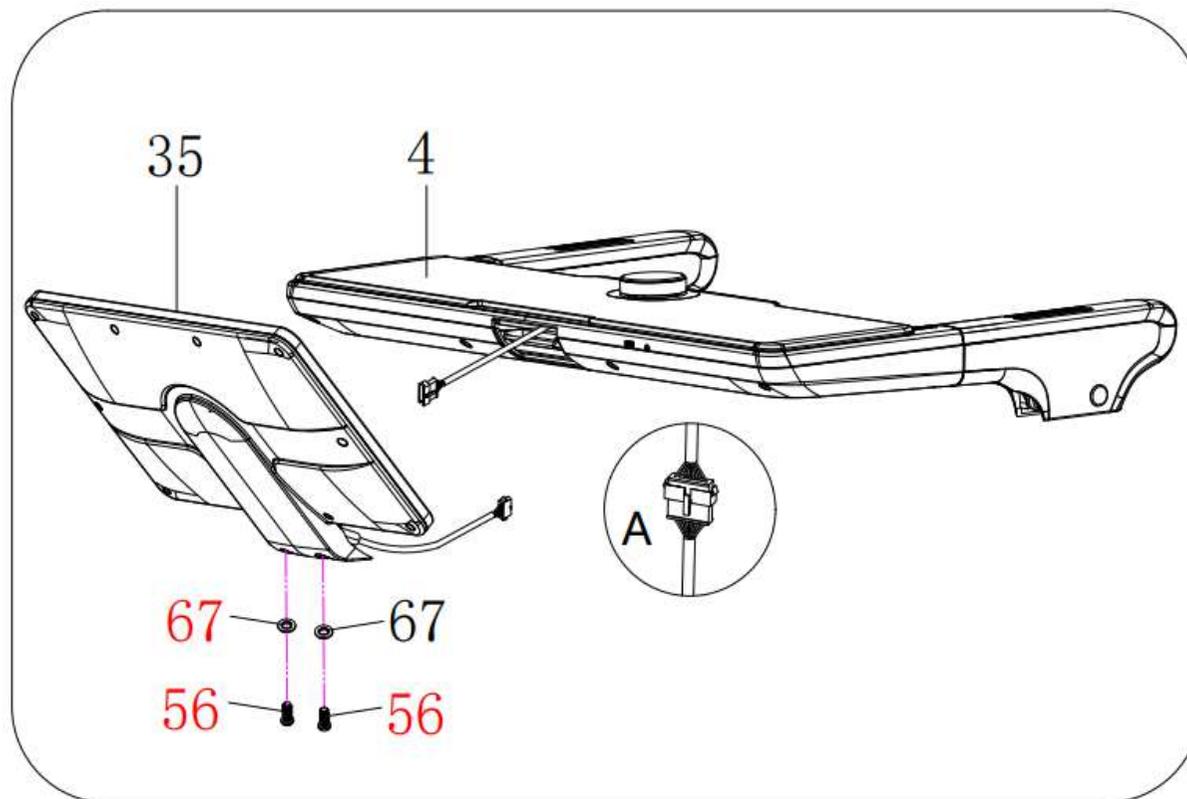


ВНИМАНИЕ!!

При сборке убедитесь, что провод консоли не пережат.
Придерживайте консоль при закреплении болтов.

Шаг 5

Надежно подключите провода как показано на рисунке А, вставьте провод в стойку опоры консоли. С помощью шайб (67), болтов (56) и ключа (10) закрепите консоль (35) на опоре консоли (4).

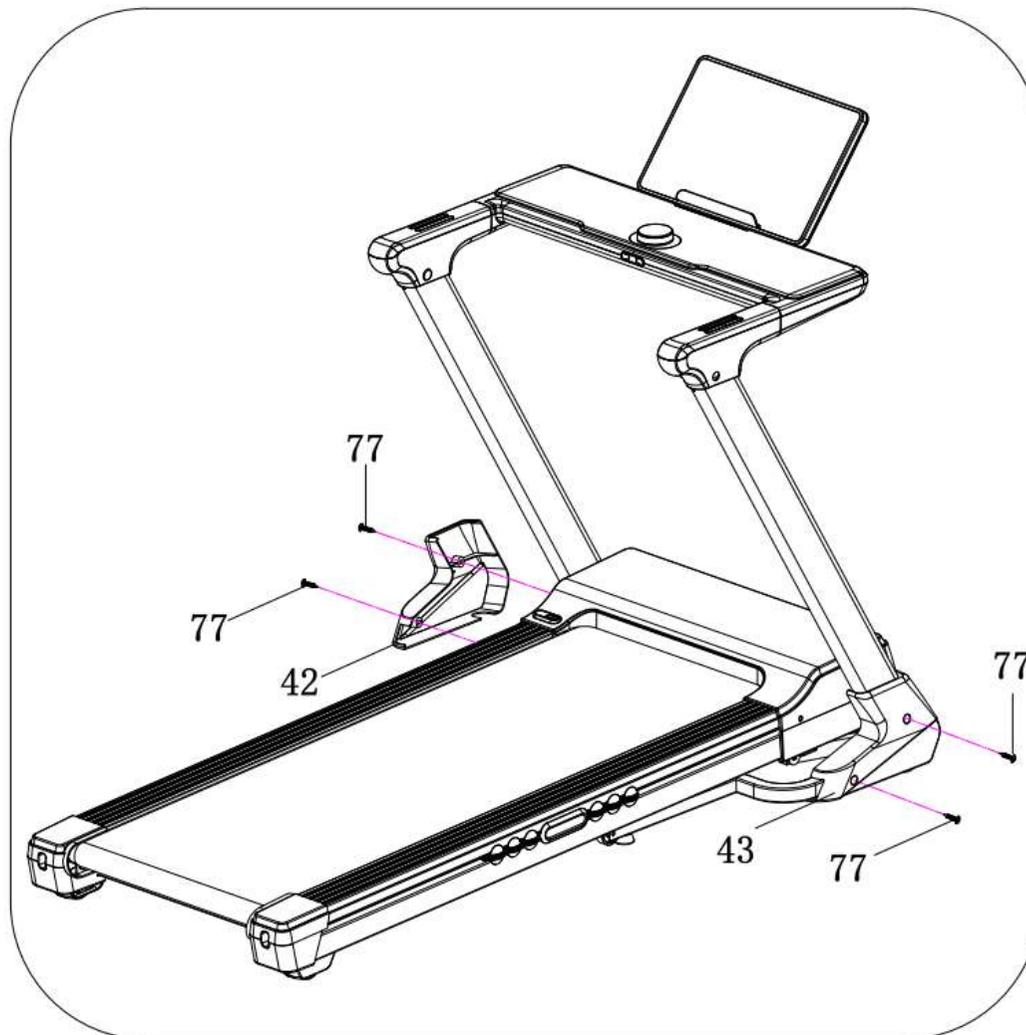


ВНИМАНИЕ!!

Убедитесь, что все винты затянуты равномерно и плотно после сборки, и перед использованием убедитесь, что все детали находятся на месте.

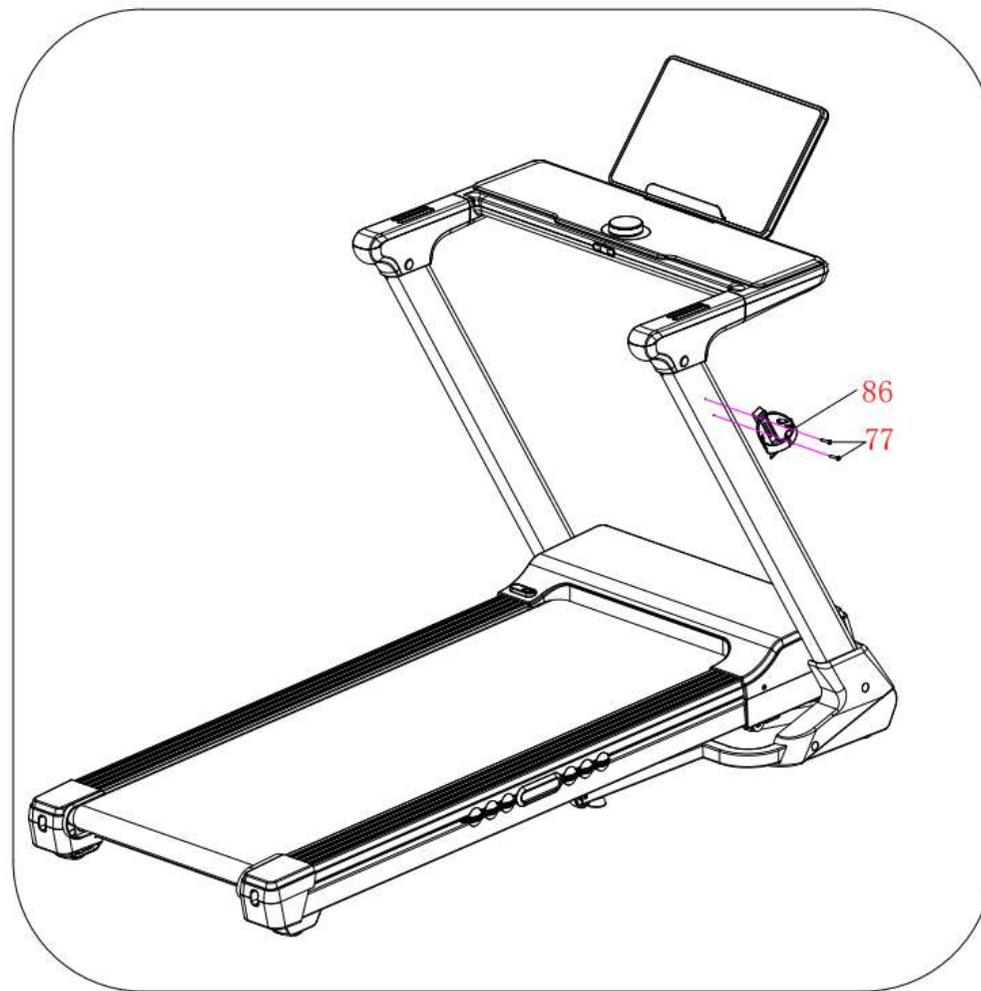
Шаг 6

Закрепите левую и правую накладки рамы (42/43) на основной раме с помощью саморезов (77) и отвертки (12). Убедитесь, что накладка плотно прилегает к стойке.



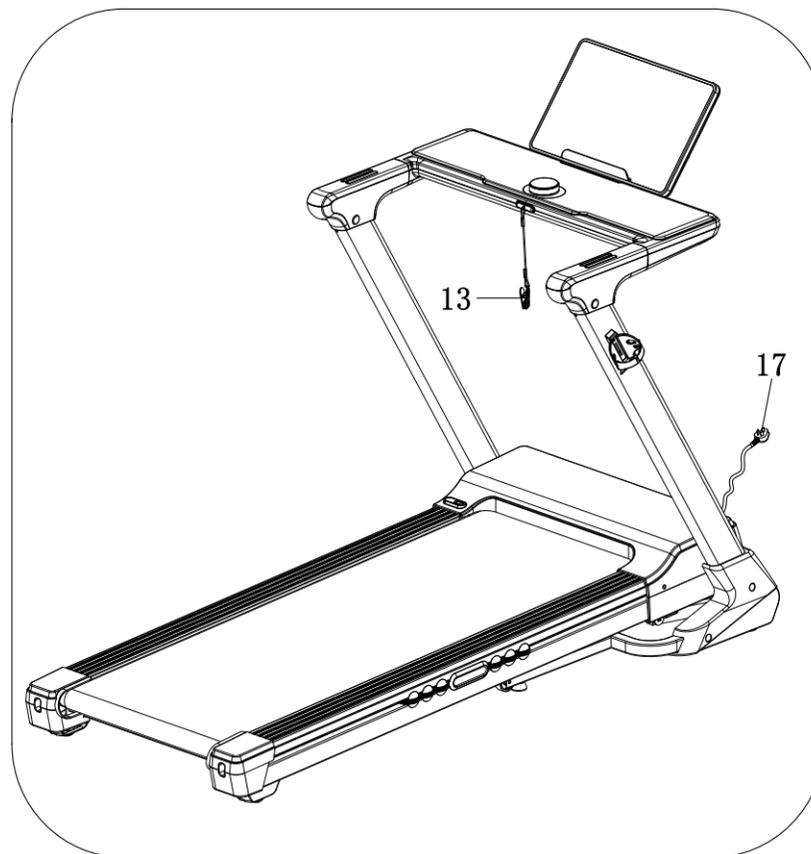
Шаг 7

С помощью отвертки (12) и саморезов (77) закрепите держатель бутылки (86) на правой стойке.



Шаг 8

Установите ключ безопасности (13) и подключите провод питания (17).



ВНИМАНИЕ!!

Данный продукт должен быть заземлен. В случаях неисправности или поломки, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током. Данный продукт оснащен кабелем и розеткой с заземлением. Вилку следует вставлять в сетевую розетку, которая должным образом установлена и заземлена в соответствии со всеми местными нормативами и правилами

СКЛАДЫВАНИЕ, РАСКЛАДЫВАНИЕ

Складывание.

Когда беговая дорожка не используется, поднимите беговую дорожку за край А до тех пор, пока не раздастся щелчок блокировки газового доводчика (В) (Рис.1).

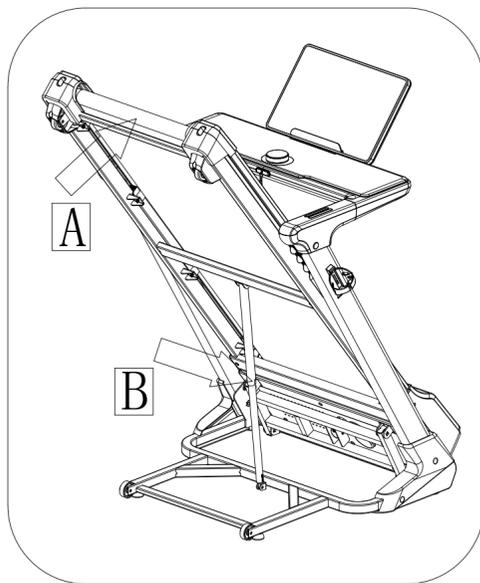


Рис.1

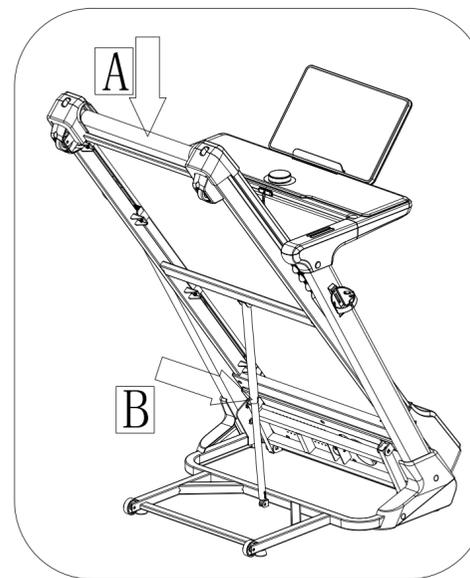


Рис.2

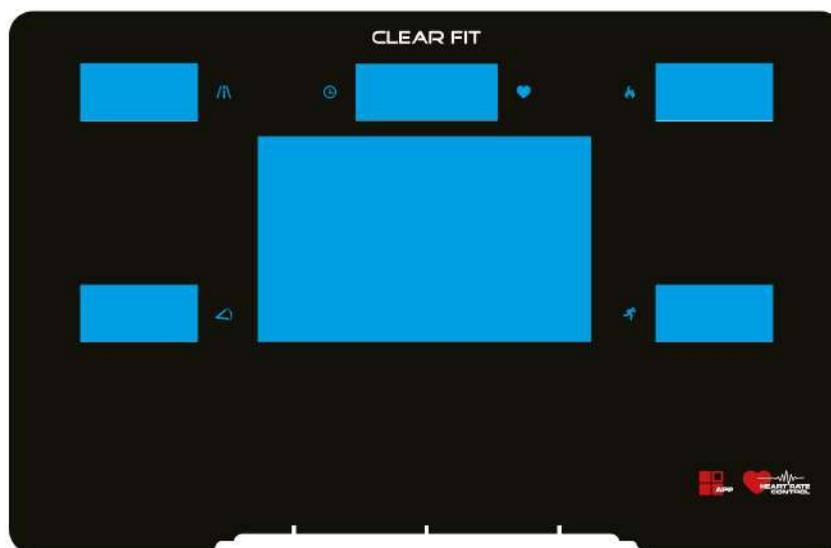
Раскладывание.

Придерживая за край дорожки А, аккуратно нажмите ногой на газовый доводчик (В), он высвободится, и рама начнет опускаться (Рис.2).

ВНИМАНИЕ!!

Во время складывания и раскладывания проследите, чтобы люди и животные не находились в опасной близости от дорожки, во избежание получения травм.

ОБЗОР КОНСОЛИ



ФУНКЦИИ ОТОБРАЖЕНИЯ ДИСПЛЕЯ



Время:

1. Во время тренировки показывает время тренировки;
2. Во время тренировки по программе показывает установленное время;
3. Во время выполнения программы Body Fat показывает значение устанавливаемого параметра



Скорость:

1. Во время тренировки показывает текущую скорость;
2. Во время тренировки по программе показывает скорость текущего сегмента программы;
3. Во время выполнения программы Body Fat показывает устанавливаемый параметр



Дистанция:

1. Во время тренировки показывает дистанцию тренировки;



Калории:

1. Во время тренировки показывает сожженные за тренировку калории;
2. Во время выбора программ показывает номер программы

**Пульс:**

1. Для отображения пульса возьмитесь обеими руками за пульсоприемники;

**Наклон:**

1. Во время тренировки показывает наклон;
2. Во время тренировки по программе показывает наклон текущего сегмента программы

Центральный дисплей:

1. В режиме ручного управления отображается 400-метровый беговой трек.
2. При установке автоматической программы отображается диаграмма скорости соответствующей программы. После запуска диаграмма программы скорости и наклона переключается в режим отображения цикла, и график скорости или наклона текущего спортивного сегмента мигает. Скорость или наклон, представленные каждой точкой, представляют собой максимальную скорость или наклон, деленные на 24.
3. При отключении ключа безопасности отображается надпись SAFETY KEY DISCONNECTED (Ключ безопасности отсоединен).
4. В режиме проверки массы тела отображается надпись FAT RATE TEST (Проверка массы тела):
 - При установке параметра «пол», отображается надпись MALE (Мужской).
 - При установке параметра «возраст», отображается надпись INPUT AGE (Введите возраст).
 - При установке параметра «рост», отображается надпись INPUT HEIGHT (Введите рост).
 - При установке параметра «вес», отображается надпись INPUT WEIGHT (Введите вес).
 - Во время проверки массы тела отображается надпись FAT TEST, PLEASE WAIT (Проверка массы тела, пожалуйста, подождите).

КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ

НАКЛОН



СКОРОСТЬ



КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ



1. СТАРТ/ПАУЗА

1. Нажмите эту кнопку для начала тренировки: дорожка начнет движение на минимальной скорости или на скорости по умолчанию после обратного отсчета;
2. Во время тренировки нажмите эту кнопку для паузы;
3. В режиме ожидания нажмите эту кнопку для возобновления тренировки;



2. СТОП

1. Нажмите эту кнопку для остановки тренировки.
2. После полной остановки тренажера все данные сбрасываются до нуля.



3. ПРОГРАММА

1. В режиме ожидания, нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу тренировки.
2. Программы будут отображаться в следующем порядке: P1---P15, U1---U3, HP1---HP3, FAT.



4. РЕЖИМ

1. В режиме ожидания, нажмите эту кнопку, чтобы выбрать желаемый целевой параметр.
2. Параметры будут отображаться в следующем порядке: Т (Время) - D (Дистанция) - С (Калории).
3. При проведении проверки массы тела нажмите эту кнопку для выбора следующего устанавливаемого параметра (Пол - возраст - рост - вес)



5. СКОРОСТЬ +/-

1. Нажмите эти кнопки для регулировки скорости.
2. Нажмите эти кнопки во время установки параметров для выбора желаемого значения.



6. НАКЛОН ▲/▼

1. Нажмите эти кнопки для изменения наклона тренажера.
2. Нажмите эти кнопки во время установки параметров для выбора желаемого значения.

3 6 9 12 7. СКОРОСТЬ 3/6/9/12

Нажмите эти кнопки для быстрой регулировки скорости.

3 6 9 12 8. НАКЛОН 3/6/9/12

Нажмите эти кнопки для быстрой регулировки наклона тренажера.

Вариатор управления

- **Кнопка:** элемент управления START выполняет функции кнопки СТАРТ; элемент управления STOP выполняет функции кнопки СТОП.

- **Поворот:** поворот вариатора по часовой стрелке увеличивает скорость, поворот вариатора против часовой стрелки уменьшает скорость;

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

1. Быстрый старт

1. Установите ключ безопасности, нажмите кнопку СТАРТ;
2. По умолчанию дорожка начнёт движение со скоростью 1 км/ч. С помощью кнопок СКОРОСТИ установите желаемую скорость; с помощью кнопок НАКЛОНА установите желаемый наклон;
4. Нажмите кнопку СТОП или уберите ключ безопасности для остановки тренировки.

2. Целевая тренировка

1. С помощью кнопки РЕЖИМ выберите один целевых параметров: **время, дистанция, калории**. Устанавливаемый параметр будет мигать, на дисплее отобразится значение по умолчанию;

- Целевая тренировка Время: По умолчанию целевое значение составляет 30:00. С помощью кнопок регулировки скорости или наклона установите необходимое значение в диапазоне 08:00-99:00;
- Целевая тренировка Дистанция: По умолчанию целевое значение составляет 1 км. С помощью кнопок регулировки скорости или наклона установите необходимое значение в диапазоне 1.0-99.0 км;
- Целевая тренировка Калории: По умолчанию целевое значение составляет 50. С помощью кнопок регулировки скорости или наклона установите необходимое значение в диапазоне 20-990;

2. Нажмите кнопку СТАРТ, дорожка начнет движение на минимальной скорости, и начнётся обратный отсчёт установленного целевого параметра;

3. С помощью кнопок СКОРОСТИ вы можете менять скорость; с помощью кнопок НАКЛОНА вы можете менять наклон беговой дорожки;

4. Когда значение целевого параметра достигнет нуля дорожка медленно остановится;

3. Предустановленные программы (P-1---P-15)

1. С помощью кнопки ПРОГРАММА выберите одну из предустановленных программ (P1-P15);
2. При установке в окошке дисплея ВРЕМЯ будет мигать значение по умолчанию (30:00);
3. С помощью кнопок регулировки СКОРОСТИ или НАКЛОНА установите желаемое время тренировки;
4. Каждая программа тренировки разделена на 16 сегментов, время продолжительности каждого сегмента составляет установленное время / 16;
5. Нажмите кнопку СТАРТ, дорожка начнет движение на минимальной скорости, и начнётся обратный отсчёт установленного целевого параметра;
6. После завершения каждого сегмента дорожка автоматически изменит скорость и наклон в соответствии с параметрами следую-

щего сегмента;

7. Вы можете менять скорость и наклон во время программной тренировки с помощью кнопок СКОРОСТИ и НАКЛОНА; после завершения текущего сегмента параметры скорости и наклона изменятся в соответствии с параметрами следующего сегмента;

8. После завершения программы дорожка медленно остановится;

4. Пользовательские программы (U1---U3)

1. С помощью кнопки ПРОГРАММА выберите одну из пользовательских программ (U1-U3);

2. Нажмите кнопку РЕЖИМ для установки первого сегмента, установите скорость и наклон с помощью кнопок СКОРОСТИ и НАКЛОНА;

3. После установки первого сегмента нажмите кнопку РЕЖИМ для установки следующего сегмента. После установки всех сегментов данные сохраняются до сброса пользователем.

4. По умолчанию у программ установлены следующие параметры: U1 - скорость 1 км/ч, наклон 0, U2 - скорость 2 км/ч, наклон 0, U3 - скорость 3 км/ч, наклон 0.

5. После завершения программы прозвучат звуковые сигналы, все параметры будут сброшены, и дорожка перейдет в режим ожидания.

6. Body Fat - режим проверки массы тела

1. В режиме ожидания с помощью кнопки ПРОГРАММА выберите функцию FAT;

2. Нажмите кнопку РЕЖИМ для установки значений параметров:

- Пола (F-1): значение по умолчанию - 1 (диапазон значений: 1~ 2; 1 - мужской пол; 2 - женский пол)
- Возраста (F-2): значение по умолчанию - 25 (диапазон значений: 10~99 лет)
- Роста (F-3): значение по умолчанию - 170 (диапазон значений: 100~220 см)
- Веса (F-4): значение по умолчанию - 70 (диапазон значений: 20~150 кг)

3. Установите значение каждого параметра с помощью кнопок СКОРОСТИ и НАКЛОНА; нажмите кнопку РЕЖИМ для установки значения и перехода к следующему параметру;

4. После установки всех параметров на дисплее отобразится «--». Возьмитесь двумя руками за датчики пульса на поручнях, ваши данные ИМТ (индекса массы тела) отобразятся примерно через 5 секунд.

Значения результата проверки ИМТ: < 19 (недовес), 19-26 (нормальный вес), 26-30 (избыточный вес), > 30 (Ожирение)

7. Пульсозависимые программы (HRC)

1. С помощью кнопки ПРОГРАММА выберите одну из пульсозависимых программ (HR1-HR3);
2. С помощью нопок СКОРОСТИ установите время тренировки;
3. Для установки возраста нажмите кнопку РЕЖИМ, в окошке консоли ВРЕМЯ отобразится AG:30 (значение по умолчанию - 30 лет);
4. С помощью кнопок СКОРОСТИ установите необходимый возраст;
5. В окошке консоли ПУЛЬС автоматически отобразится целевой пульс согласно возрасту. Вы можете установить другое значение, для этого нажмите кнопку РЕЖИМ и помощью кнопок СКОРОСТИ установите значение, затем снова нажмите кнопку РЕЖИМ.
6. Во время тренировки вы можете регулировать скорость кнопками СКОРОСТИ, но система будет продолжать изменять скорость автоматически для поддержания выбранного значения пульса.
7. Первая минута после начала тренировки предназначена для разогрева, система автоматически не настроит скорость, поэтому скорость вводится вручную. Примерно через 1 минуту система начнет увеличивать скорость для поддержания целевого пульса.
8. В режиме пульсозависимой программы вы можете изменять скорость, но система автоматически будет выбирать скорость, для поддержания целевого пульса.
8. Если в течение 1 минуты показания пульса составляют 0, то скорость дорожки снизится до минимума.

Целевой пульс рассчитывается по следующей формуле: целевой пульс = $(220 - \text{возраст}) * \text{интенсивность (\%)}$.

Режим HR1: интенсивность составляет 75%, максимальная скорость - 8.0 км/ч.

Режим HR2: интенсивность составляет 85%, максимальная скорость - 9.0 км/ч.

Режим HR3: интенсивность составляет 100%, максимальная скорость - 10.0 км/ч.

ВНИМАНИЕ: В течение всей тренировки держитесь за поручни, которые оборудованы датчиками пульса. Рекомендуется использовать кардиопояс (приобретается отдельно).

Таблица предустановленных программ:

\ <table style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="text-align: center;">Время</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Программа</td> </tr> </table>		Время	Программа	16 сегментов равно разделены по установленному времени тренировки															
		Время																	
Программа																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
P1	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2		
	НАКЛОН	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3		
P2	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2		
	НАКЛОН	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4		
P3	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2		
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6		
P4	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6		
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6		
P5	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3		
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3		
P6	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2		
	НАКЛОН	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3		
P7	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6		
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6		
P8	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2		
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12		
P9	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5		
	НАКЛОН	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9		
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2		
	НАКЛОН	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10		
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9		
	НАКЛОН	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2		
P12	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9		
	НАКЛОН	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5		
P13	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5		
	НАКЛОН	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3		
P14	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5		
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6		
P15	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6		
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3		

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 постоянно, 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

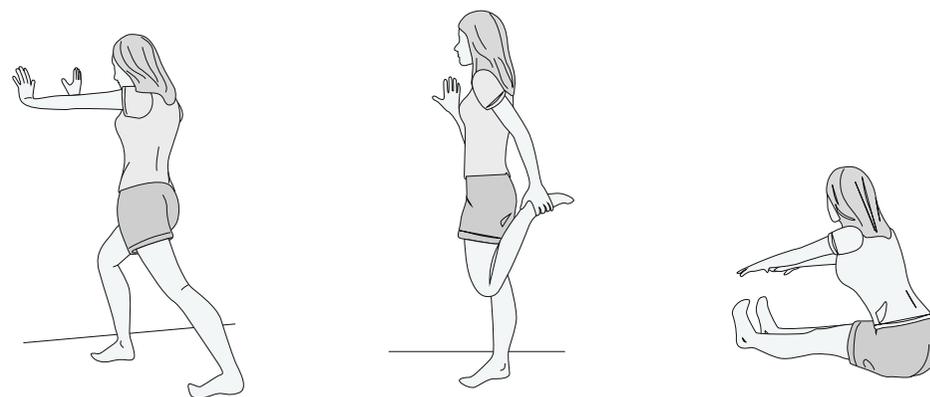
Таблица рекомендуемой частоты пульса содержит информацию о частоте пульса, желательной для достижения наилучшего эффекта от тренировок. Значение рекомендуемой частоты пульса представлены в процентах от максимальной частоты ударов сердца в минуту. Значения таблицы различаются в зависимости от возраста 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. Прodelайте 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

Age	MIN BPM		MAX BPM
	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

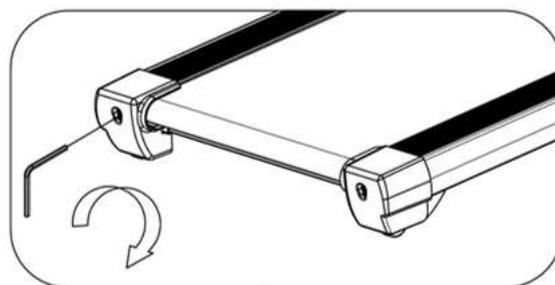
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД

Регулировка бегового полотна

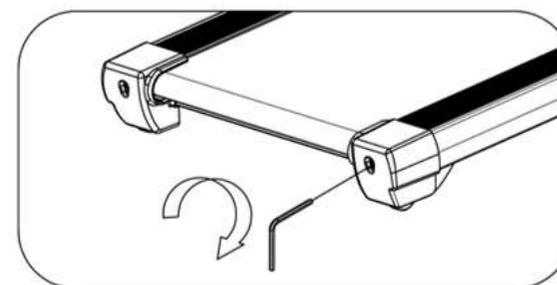
Положение бегового полотна отрегулировано на фабрике при изготовлении дорожки. Однако в определенных случаях, при транспортировке или изменениях влажности/температуры беговое полотно может сместиться относительно центра дорожки или растянуться.

Центровка бегового полотна

Перед использованием тренажера, для обеспечения правильной работы дорожки, удостоверьтесь в том, что беговое полотно расположено точно по центру тренажера.



A



B

ВНИМАНИЕ!!

При центровке бегового полотна запускайте дорожку на ее **минимальной** скорости. Удостоверьтесь, что пальцы, волосы, полы одежды или другие предметы не касаются движущихся деталей.

Если беговое полотно сдвинуто в правую сторону (A)

Запустите тренажер на минимальной скорости. С помощью ключа поворачивайте правый регулировочный болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ за один раз, проверяя, достаточно ли отрегулировано беговое полотно. Дайте полотну сделать один полный оборот, чтобы проверить, нет ли необходимости в дальнейшей регулировке. При необходимости повторяйте эти действия до тех пор, пока беговое полотно не окажется расположенным точно по центру тренажера.

Если беговое полотно сдвинуто в левую сторону (B)

Включите беговую дорожку на минимальной скорости. С помощью ключа поворачивайте левый регулировочный болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ за один раз, проверяя, достаточно ли отрегулировано беговое полотно. Дайте полотну сделать один полный оборот, чтобы проверить, нет ли необходимости в дальнейшей регулировке. При необходимости повторяйте эти действия до тех пор, пока беговое полотно не окажется расположенным точно по центру тренажера.

После регулировки установите максимальную скорость и убедитесь, что беговое полотно более не смещается.

ВНИМАНИЕ!!

Не перетягивайте регулировочные болты, это может вызвать преждевременную порчу валов.

Натяжение/ослабление бегового полотна

Если полотно растянулось, включите беговую дорожку на минимальной скорости. С помощью ключа поверните правый и левый регулировочные болты по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ за один раз. Проверьте натяжение полотна. При необходимости повторяйте эти действия, пока полотно не будет натянуто должным образом. Если полотно перетянато, с помощью ключа поверните правый и левый регулировочные болты против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ за один раз. Проверьте натяжение полотна и при необходимости повторите эти действия.

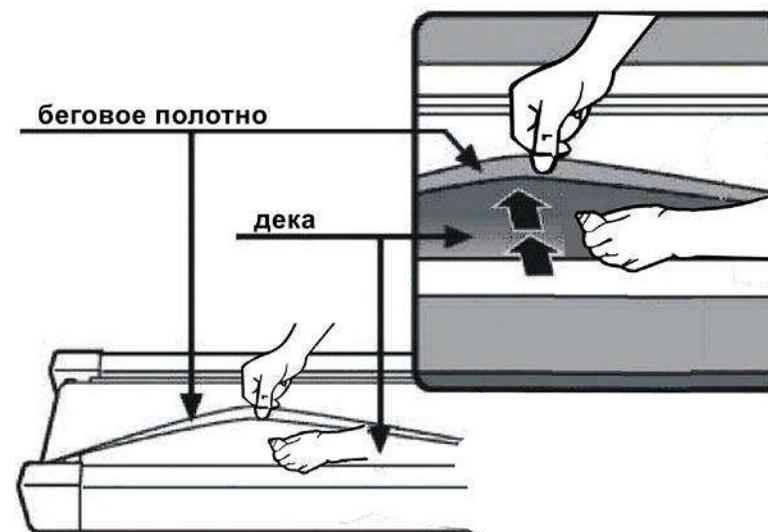
После каждого использования (ежедневное обслуживание) очищайте и осматривайте тренажер по нижеприведенной схеме:

1. Выключите дорожку с помощью переключателя on/off, вытащите провод питания из розетки.
2. Протрите беговое полотно, деку, крышку мотора и консоль влажной тряпкой. Не используйте чистящие растворы, так как они могут нанести вред тренажеру.
3. Осмотрите провод питания. Если провод питания поврежден, необходимо связаться со службой сервисного обслуживания.
4. Убедитесь, что провод питания не находится под дорожкой или в любом другом месте, где он может быть сдавлен или поврежден. Проверьте положение и степень натяжения бегового полотна. Неровное расположение бегового полотна может привести к повреждению дорожки.

СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Смазка бегового полотна обеспечивает более высокую производительность беговой дорожки и продлит срок службы тренажера. В зависимости от частоты тренировок, температуры и влажности помещения смазку необходимо производить раз в 3-6 месяцев. Проверить необходимость смазки можно подняв одну сторону бегового полотна и проведя рукой по центральной части деки. Если дека гладкая, «скользит», смазка не требуется. Если поверхность сухая, шероховатая, необходимо нанести силиконовую смазку 30-40мл.

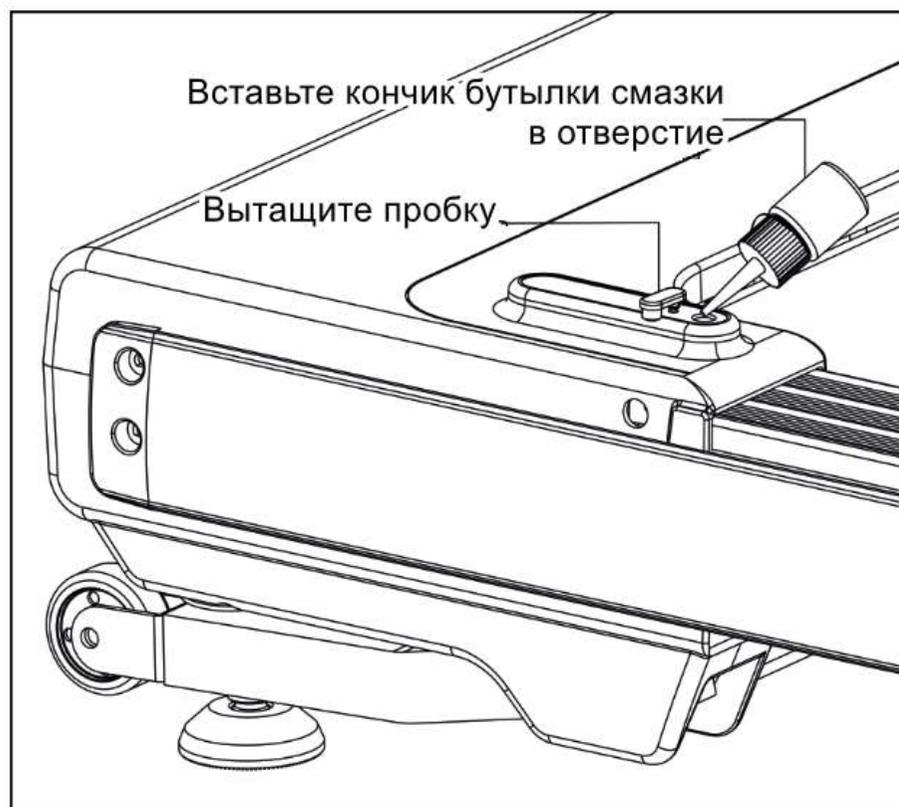
1. Выключите тренажер с помощью переключателя on/off, затем выдерните из розетки провод питания.
2. Протрите всю поверхность деки чистой гладкой тканью для удаления пыли и других загрязнений.
3. Поднимите одну сторону бегового полотна и нанесите на центральную часть деки смазку.
4. Включите беговую дорожку на минимальной скорости от 3 до 5 мин, смазка равномерно распределится по всей поверхности деки.



АВТОМАТИЧЕСКАЯ СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Данная модель также оборудована удобной системой смазки полотна.

1. Выключите тренажер с помощью переключателя on/off, затем выдерните из розетки провод питания.
2. Протрите всю поверхность деки чистой гладкой тканью для удаления пыли и других загрязнений.
3. Откройте пробку приемника смазки на крышке мотора.
4. Залейте смазку в отверстие.
5. Включите беговую дорожку на минимальной скорости от 3 до 5 мин, смазка равномерно распределится по всей поверхности деки.



УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Ошибка	Основная причина	Возможное решение
E1	Провода консоли и контроллер плохо соединены	Проверьте соединение проводов от консоли до контроллера. Если провода пережаты или повреждены, замените их. Если проблема не решена, замените контроллер.
E2 Защита от возгорания	Входное напряжение слишком низкое или провода консоли и контроллера плохо соединены	Проверьте напряжение в сети. Проверьте контроллер, замените при повреждении. Проверьте мотор, замените при повреждении.
E3	Нет сигнала	
E6	Нет сигнала мотора	Проверьте кабель двигателя, хорошо ли он подсоединен; если нет, снова подсоедините провод двигателя.
		Проверьте кабель двигателя на наличие повреждений и запаха гари, если да, замените двигатель.
		Проверьте датчик скорости, чтобы убедиться, что он правильно установлен или поврежден.
E5 Защита от перегрузки	Входное напряжение слишком низкое или слишком высокое. Контроллер поврежден.	Перезапустите беговую дорожку. Убедитесь, что входное напряжение соответствует требованиям.
	Какая-либо подвижная часть беговой дорожки заклинила, как следствие, мотор перегружен.	Проверьте все подвижные части дорожки, убедитесь, что все работает исправно. Проверьте мотор, внимательно послушайте нет ли посторонних звуков и нет ли посторонних запахов. Замените мотор при необходимости. Проверьте контроллер, замените при необходимости. Смажьте беговую дорожку.
----	Ключ безопасности не установлен, неверно установлен или не работает	Установите ключ безопасности. Проверьте подключена ли площадка ключа безопасности, замените при необходимости.

* Пожалуйста, обратитесь в сервисный центр, если у вас остались нерешенные проблемы либо требуется проверка и замена каких-либо комплектующих.

ВЗРЫВ СХЕМА

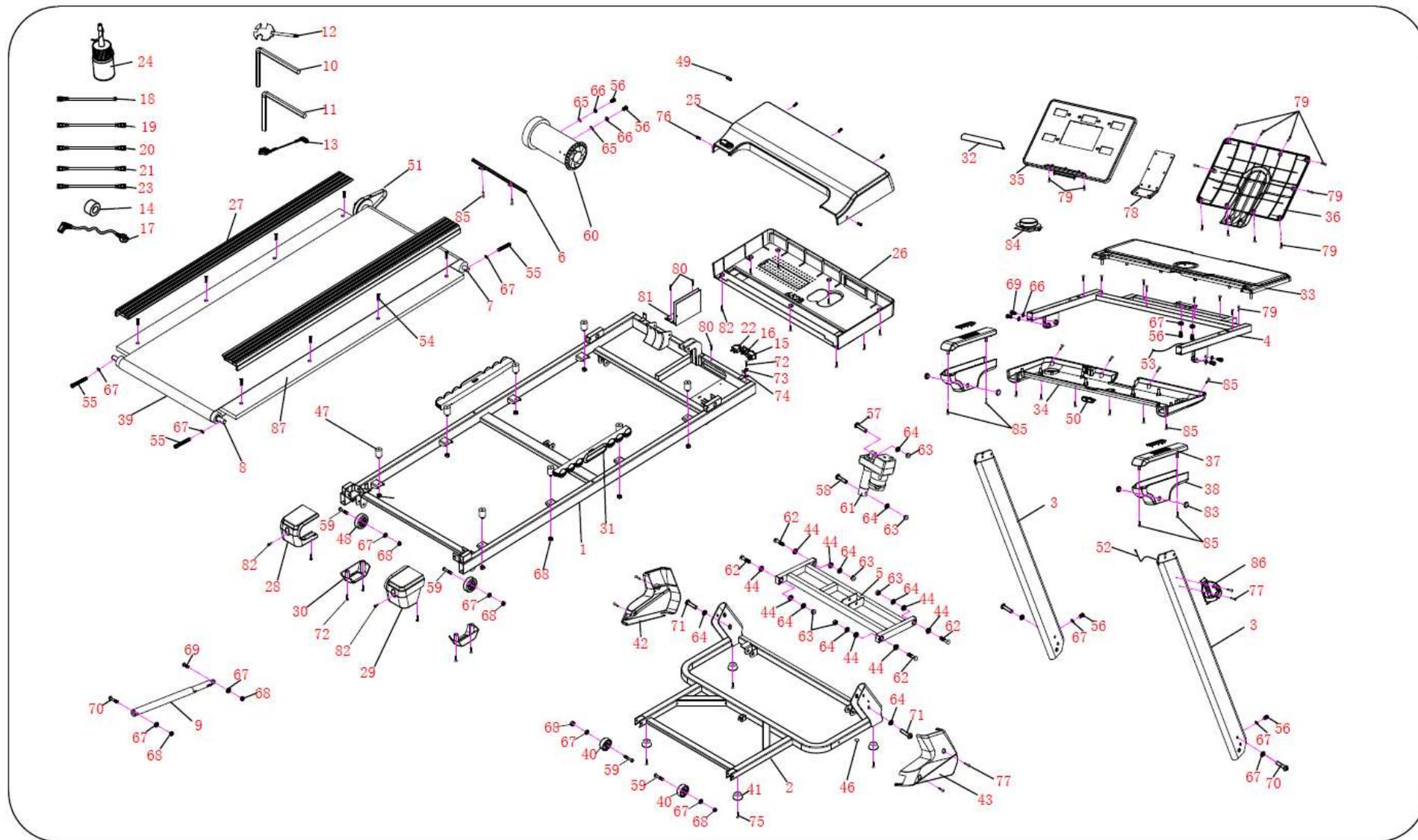


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
1	Основная рама		1	29	Правая задняя накладка деки		1
2	Опорная рама		1	30	Декоративная накладка колеса		2
3	Стойка консоли		2	31	Амортизатор		2
4	Рама консоли		1	32	Подставка для устройства		1
5	Рама угла наклона		1	33	Верхняя крышка нижней консоли		1
6	Направляющая смазки		1	34	Нижняя крышка нижней консоли		1
7	Передний вал		1	35	Верхняя крышка верхней консоли		1
8	Задний вал		1	36	Нижняя крышка верхней консоли		1
9	Цилиндр		1	37	Верхняя накладка поручня		2
10	Шестигранный ключ	#5	1	38	Нижняя накладка поручня		2
11	Шестигранный ключ	#6	1	39	Беговое полотно		1
12	Гаечный ключ с отверткой		1	40	Транспортировочное колесо		2
13	Ключ безопасности		1	41	Ножка		4
14	Магнитное кольцо		1	42	Левая накладка рамы		1
15	Переключатель		1	43	Правая накладка рамы		1
16	Разъём провода питания		1	44	Распорная втулка		8
17	Провод питания		1	45	Кольцевая защита провода А		1
18	Заземляющий провод		1	46	Кольцевая защита провода В		1
19	Одинарный провод		1	47	Амортизатор		8
20	Одинарный провод 1		1	48	Колесо		2
21	Голубой одинарный провод		1	49	Пробка		1
22	Защита от перегрузки		1	50	Основание ключа безопасности		1
23	Одинарный провод 2		1	51	Приводной ремень		1
24	Смазка бегового полотна		1	52	Верхний провод консоли		1
25	Верхняя крышка мотора		1	53	Нижний провод консоли		1
26	Нижняя крышка мотора		1	54	Болт	M8*25	8
27	Направляющая		2	55	Болт	M8*65	3
28	Левая задняя накладка деки		1	56	Болт	M8*16	8

№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
57	Болт	M10*42	1	85	Винт	4.2*13	16
58	Болт	M10*55	1	86	Стойка для бутылки		1
59	Болт	M8*40	4	87	Дека		1
60	Мотор		1				
61	Мотор наклона		1				
62	Болт	M10*45	4				
63	Стопорная гайка	M10	6				
64	Стопорная шайба	M10	8				
65	Плоская шайба	M8	2				
66	Пружинная шайба	M8	2				
67	Стопорная шайба	M8	19				
68	Стопорная шайба	M8	14				
69	Болт	M8*25	5				
70	Болт	M8*42	3				
71	Болт	M10*45	2				
72	Болт	M5*8	6				
73	Стопорная шайба	5	1				
74	Пружинная шайба	5	1				
75	Винт	4.2*25	4				
76	Винт	4.2*19	5				
77	Винт	4.2*19	6				
78	Опорная пластина консоли		1				
79	Винт	4.2*12	20				
80	Винт	4.2*12	3				
81	Контроллер		1				
82	Винт	4.2*12	12				
83	Заглушка накладки поручня		4				
84	Вариатор управления		1				

ДЛЯ ЗАМЕТОК

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

EAL



www.clear-fit.ru