



CLEAR FIT

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**CLEAR FIT
Eco ET 18 AI PLUS**



СОДЕРЖАНИЕ

Инструкции по технике безопасности.....	4
Сборка	6
Подготовка к работе	9
Руководство по эксплуатации	12
Программы тренировок	14
Обзор тренировок.....	20
Обслуживание тренажера и устранение неполадок.....	23
Спецификация	24
Таблица комплектующих.....	26

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.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим Вас за выбор продукции компании Clear Fit!

Беговые дорожки серии Eco – 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, готовы обеспечить возможность легкой пробежки или тренировку на выносливость. Регулярные тренировки на тренажере помогут значительно улучшить Ваше здоровье, самочувствие, физическую форму и, настроение. Как следствие, повышается качество Вашей жизни. Независимо от того, поставили ли Вы перед собой цель подготовиться к соревнованиям – или просто наслаждаться более полной и здоровой жизнью – наша беговая дорожка, разработанная по новым технологиям, поможет Вам в их достижении. При разработке тренажеров мы придерживаемся принципа всестороннего контроля качества «изнутри и снаружи», поэтому используем только самые качественные комплектующие и новейшие разработки. Таким образом, нами достигается максимальный контроль качества, надежности, безопасности и обеспечивается повышенный комфорт при использовании тренажера.

ВНИМАНИЕ!!

При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться у лечащего врача.

- 1.** Владелец тренажера ответственен за ознакомление всех пользователей беговой дорожки с инструкцией по технике безопасности и эксплуатации перед занятиями.
- 2.** Храните и используйте беговую дорожку в помещении, вдали от повышенной влажности и пыли. Не ставьте дорожку в гараж или крытый дворик, также не используйте дорожку на улице или рядом с источниками воды.
- 3.** Никогда не допускайте к тренажеру детей и животных.
- 4.** Не запускайте дорожку, если вы стоите на беговом полотне, сначала встаньте на боковые подножки.
- 5.** В начале тренировки на беговой дорожке всегда держитесь за поручни.
- 6.** Дорожки серии Eco могут развивать большую скорость от 14 до 20 км/ч (в зависимости от модели). Чтобы избежать резких перепадов скорости, увеличивайте скорость постепенно.
- 7.** Регулярно осматривайте и, в случае необходимости, затягивайте видимые болты крепления дорожки. Не прика-

сайтесь к подвижным частям дорожки во время ее работы.

8. При складывании и перемещении тренажера, удостоверьтесь, что рычаг фиксации дорожки в сложенном состоянии находится в правильном положении. Пожалуйста, прочитайте подробное руководство по складыванию и перемещению тренажера.

9. Перед проведением работ по обслуживанию и настройке дорожки, описанных в данном руководстве, всегда отключайте провод электропитания тренажера. Не открывайте крышку мотора дорожки, за исключением тех случаев, когда вас просит сделать это авторизованный представитель сервиса гарантийного обслуживания. Все сервисные работы, не описанные в данном руководстве, должны выполняться только официальными представителями гарантийного сервисного центра.

10. Беговая дорожка – это электрический прибор, недопустимо нахождение вблизи воды или других жидкостей, во избежание получения травм и ожогов. Не кладите посто-

ронные предметы на поручни, консоль или беговое полотно дорожки.

11. Всегда пользуйтесь ключом безопасности беговой дорожки. Перед началом тренировки прикрепите ключ безопасности к Вашей одежде с помощью специального зажима. Если во время тренировки возникнут какие-либо проблемы и потребуются быстрая остановка дорожки, просто потяните за шнур ключа безопасности, чтобы быстро отделить ключ безопасности от консоли. Для продолжения тренировки поместите ключ безопасности в его изначальное положение на консоли.

12. При хранении дорожки ключ безопасности следует отсоединить от консоли и хранить его отдельно, вне зоны доступа детей.

13. Внимательно относитесь к подбору правильной одежды для тренировки. Не надевайте свободно ниспадающую одежду, обувь на кожаной подошве или на каблуках. Собирайте и зафиксируйте длинные волосы.

14. Не оставляйте вблизи беговой дорожки полотенца или одежду. Беговое полотно не остановится немедленно при попадании под него или наматывании на роллер посторонних предметов. Если в процессе тренировки под беговое полотно попали посторонние предметы, немедленно остановите дорожку.

15. Соблюдайте осторожность при подъеме на дорожку или спуске с нее.

16. Чтобы подняться или спуститься с бегового полотна, сначала поставьте обе ноги на правую и левую боковые подножки. Чтобы спуститься с дорожки, также сначала ставьте ноги на боковые подножки.

17. Находясь на работающей беговой дорожке, никогда не предпринимайте попыток повернуться, всегда держите голову и корпус прямо и смотрите вперед.

18. Никогда не включайте дорожку, когда кто-либо находится на беговом полотне.

19. Не раскачивайте и не шатайте дорожку.

20. Всегда тренируйтесь с осторожностью, избегая чрезмерного напряжения во время тренировки. Если Вы почувствуете боль или физический дискомфорт, немедленно прекратите тренировку.

21. Не производите никаких модификаций или обслуживания дорожки, помимо тех, что указаны в данном руководстве пользователя.

СБОРКА

ВАЖНО!!

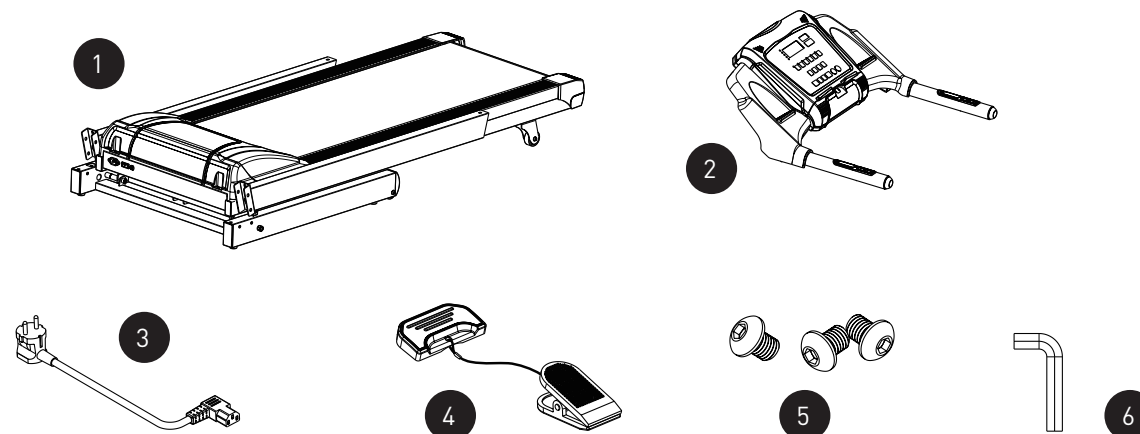
Перед сборкой внимательно прочитайте данный раздел инструкции полностью!

В процессе сборки дорожки обратите особое внимание на точное следование всем инструкциям по сборке дорожки. После сборки еще раз удостоверьтесь, что все компоненты дорожки плотно закреплены. Плохо закрепленные компоненты при работе тренажера могут создавать посторонние шумы. Вертикальные стойки консоли дорожки и сама консоль и ее поручни должны быть прочно закреплены и не должны шататься. Если какая-либо из вышеназванных частей дорожки шатается, это означает, что дорожка собрана неправильно. В таком случае вновь обратитесь к инструкции по сборке и проверьте правильность сборки тренажера.

Распаковка тренажера

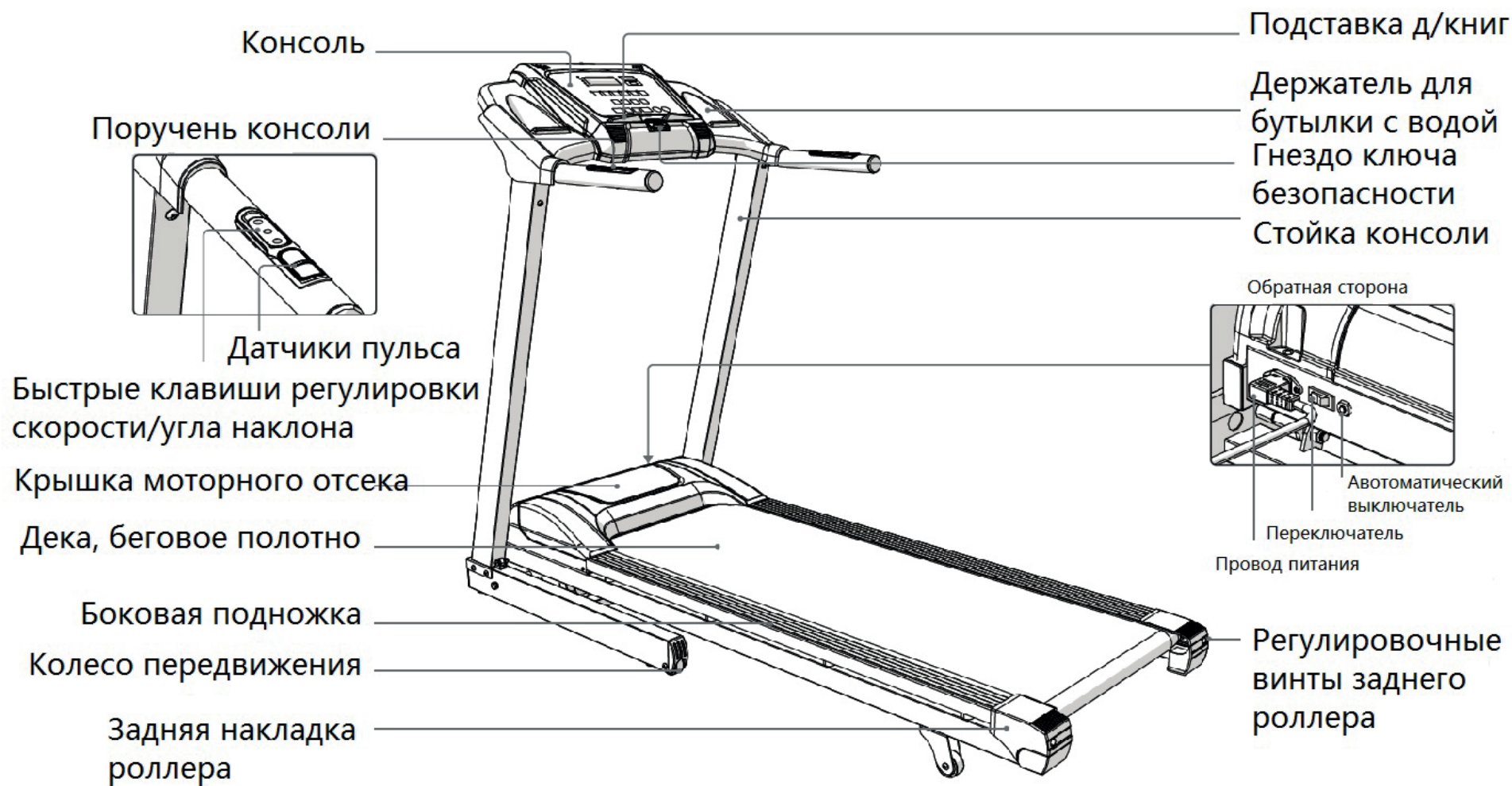
Поместите коробку с тренажером на ровную поверхность. Пол под коробкой рекомендуется накрыть защитным покрытием. Переносите коробку с осторожностью. После удаления с коробки упаковочных лент, не поднимайте и не перемещайте коробку, пока дорожка не будет окончательно собрана. Откройте коробку в месте, где вы планируете собирать и использовать тренажер. Тренажер оборудован газовым доводчиком высокого давления и при неправильном обращении может резко раскрыться. Никогда не держитесь ни за какие участки рамы при попытке поднять или сдвинуть дорожку. ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ БЕЗОПАСНОСТИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМАМ!

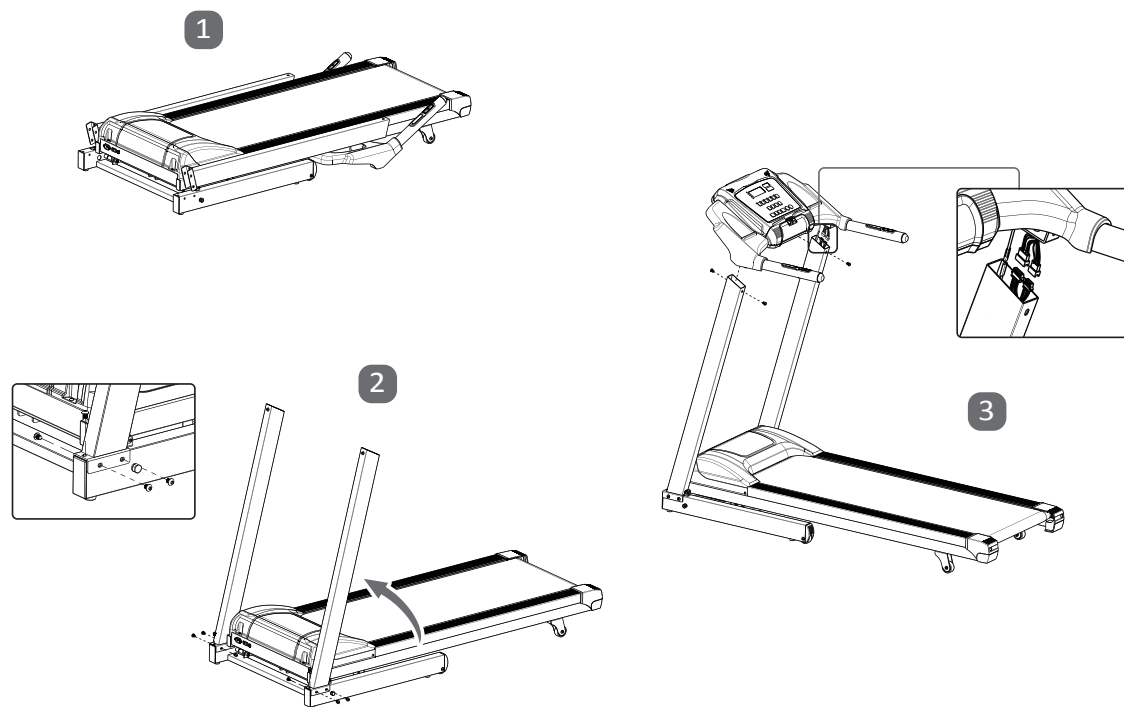
Проверьте комплектующие беговой дорожки:



Комплектующие

1. Основная рама x1, 2. Консоль x1, 3. Силовой провод x1, 4. Ключ безопасности x1, 5. Винты с шестигранными головками M8x10 x8, 6. Шестигранный ключ 5 мм x1



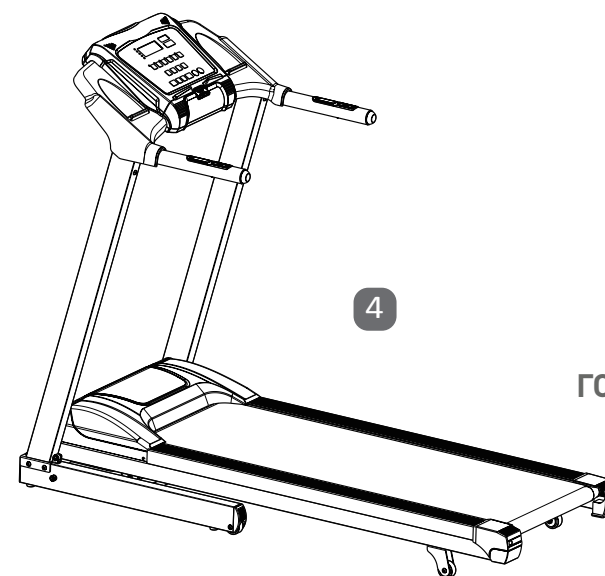


Сборка шага 1-3

Шаг 1: Вскройте картонную упаковку и выньте все запчасти из коробки.

Шаг 2: Поднимите стойки консоли, закрепив их винтами.

Шаг 3: Установите консоль на стойках, соедините необходимые провода и закрепите консоль винтами.



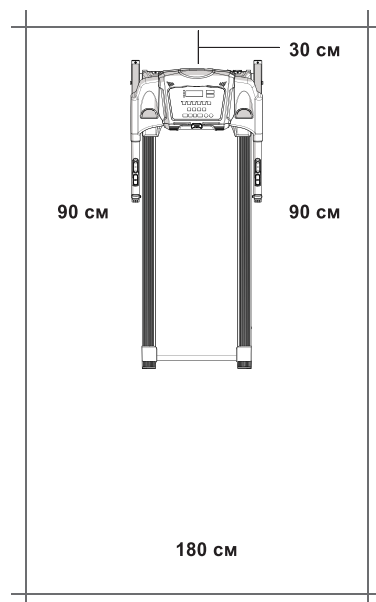
ГОТОВО

ВНИМАНИЕ!!

При сборке тренажера и подсоединении друг к другу проводов, тренажер должен быть отключен от сети питания.

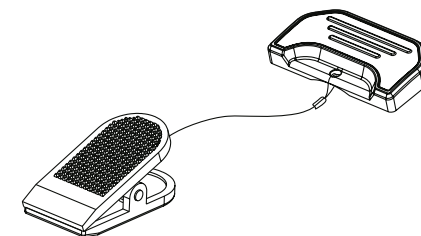
ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

В обеспечении положительных результатов тренировок ключевую роль играет выработка привычки к занятиям спортом. Ваша новая дорожка поможет Вам справиться с препятствиями, которые возникают на пути к проведению регулярных занятий: теперь тренировки больше не смогут помешать плохие погодные условия. Данное руководство поможет вам правильно использовать Вашу дорожку и наслаждаться тренировками.



Ключ безопасности

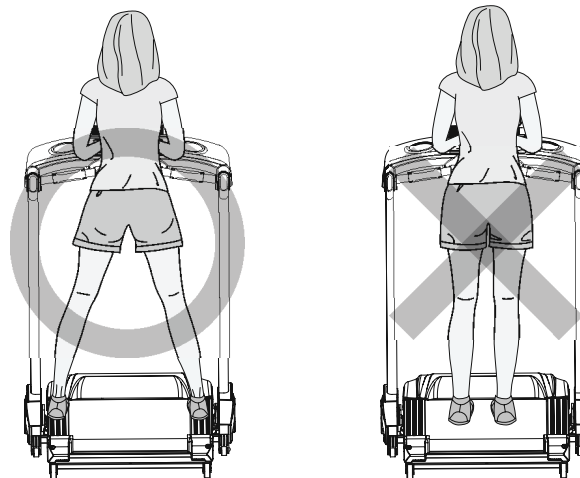
Ваша дорожка не запустится, если ключ безопасности находится в неправильном положении. Прикрепите зажим шнура ключа безопасности к Вашей одежде, сам ключ установить в гнездо на консоли. Ключ безопасности предназначен для того, чтобы быстро отключить дорожку, например, если вы упадете. Проверяйте исправность ключа безопасности каждые две недели.



Размещение дорожки

Поместите дорожку на ровную поверхность. Необходимо оставить свободное пространство вокруг дорожки (см. схему размещения). Тренажер нельзя размещать в гараже, крытом дворике, вблизи источников воды или на улице.

Не становитесь на беговое полотно перед запуском дорожки, сначала поставьте ноги на боковые подножки.



ВНИМАНИЕ!!

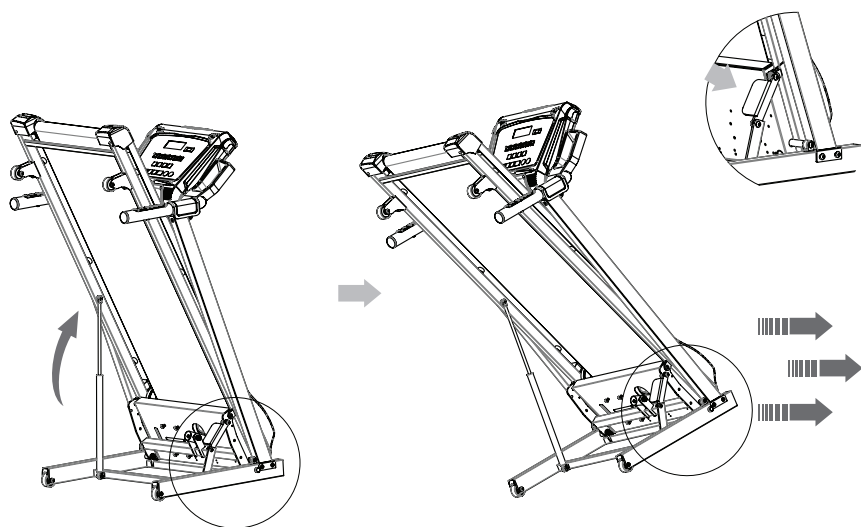
Не становитесь на беговое полотно до начала тренировки. Перед началом тренировки следует встать на боковые подножки и начинать идти по беговому полотну только после того, как беговое полотно пришло в движение. Никогда не пытайтесь встать на движущееся с большой скоростью полотно! Также не пытайтесь сойти с дорожки до полной остановки бегового полотна.

Правильное использование тренажера

Ваша дорожка может работать на высоких скоростях. Всегда начинайте с маленькой скорости, затем постепенно повышайте ее. Никогда не оставляйте дорожку в запущенном состоянии без присмотра. Если дорожка не используется, отсоедините ключ безопасности от консоли, поставьте переключатель ON/OFF в положение OFF и выдерните провод питания из розетки. Следуйте расписанию ОБСЛУЖИВАНИЯ тренажера. Держите корпус и голову повернутыми вперед и не пытайтесь повернуться либо посмотреть назад во время тренировок. Немедленно прекратите тренировку, если Вы почувствуете боль, головокружение или недостаток дыхания.

ВНИМАНИЕ!!

Не используйте тренажер, если провод электропитания или вилка провода повреждены. Если у вас есть сомнения в том, что тренажер функционирует нормально, не используйте его.



Складывание

Поднимите рабочую поверхность за окончания боковых подножек в направлении консоли и складывайте ее до тех пор, пока дека не окажется зафиксированной в сложенном положении. Чтобы разложить дорожку, возьмитесь руками за окончания боковых подножек и слегка надавите ногой на рычаг фиксации дорожки в сложенном положении, пока дека дорожки не начнет опускаться самостоятельно.

Передвижение дорожки

В основание тренажера встроены ролики для перемещения. Перед началом передвижения удостоверьтесь, что дорожка сложена и надежно зафиксирована в сложенном положении. Затем, крепко держась за поручни, слегка наклоните тренажер на себя и передвигайте дорожку в нужном направлении.

ВНИМАНИЕ!!

Так как, тренажер обладает значительным весом, передвигайте его с осторожностью, при необходимости попросите кого-нибудь Вам помочь. Не пытайтесь передвигать или перевозить дорожку, если она не зафиксирована в сложенном состоянии. Пренебрежение этим правилом может привести к травмам.

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.

ВНИМАНИЕ!!

При центровке бегового полотна не запускайте его на скорости более 0.8 км/ч. Удостоверьтесь, что пальцы, волосы, полы одежды или другие предметы, не касаются движущихся деталей.

Если беговое полотно сдвинуто в правую сторону

Запустите тренажер на скорости 0.8 км/ч. С помощью Ключа М5 поворачивайте правый регулировочный болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ за один раз, а левый против часовой стрелки. 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.

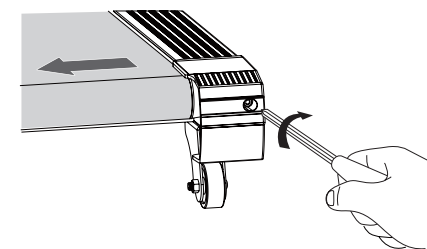
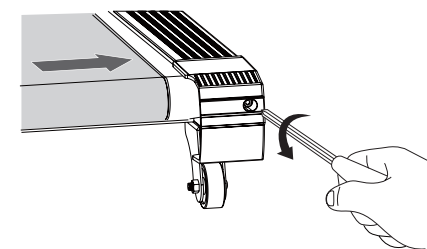
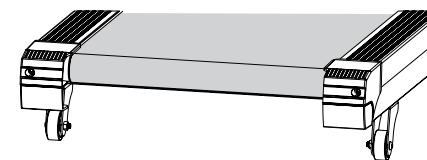
Если беговое полотно сдвинуто в левую сторону

Включите беговую дорожку на минимальной скорости 0.8 км/ч. С помощью Ключа М5 поворачивайте правый регулировочный болт против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ за один раз, а левый по часовой стрелке, 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 при центровке, это может вызвать преждевременную порчу роллеров.



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ВНИМАНИЕ!!

Перед началом работы удалите с экрана защитную пленку.

A. Окно дисплея: дисплей отображает такие параметры, как угол наклона, скорость, время, расстояние и калории.

B. Световая индикация: указывает на параметр, отображаемый на дисплее.

C. Кнопка «Режим дисплея»: при нажатии на эту кнопку меняется параметр, отображаемый на дисплее.

D. Кнопки выбора программ: нажмите, чтобы выбрать программу тренировки.

E. Быстрые кнопки изменения угла наклона/скорости: используются для быстрого выбора угла наклона и/или скорости.

F. Дисплей для отображения пульса.

G. Кнопка «Угол наклона»: используется, чтобы подтвердить выбранный угол наклона. Нажмите ее перед тем как выбрать угол наклона.

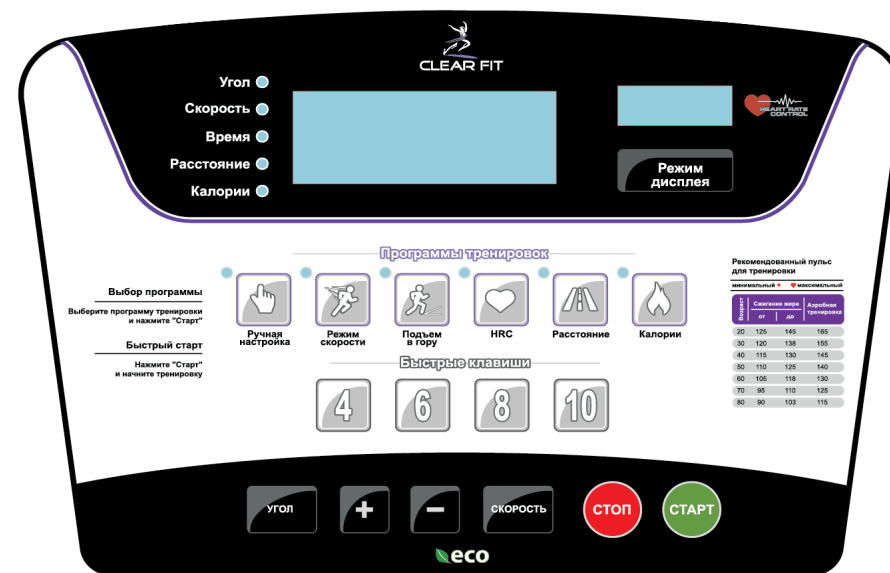
H. Кнопка «+»: используется для увеличения значений выбранного параметра (угол наклона, скорость, время, расстояние, калории).

I. Кнопка «-»: используется для уменьшения значений выбранного параметра (угол наклона, скорость, время, расстояние, калории).

J. Кнопка «Скорость»: используется, чтобы подтвердить выбранную скорость. Нажмите ее перед тем, как выбрать скорость.

K. Кнопка «Старт»: нажмите кнопку «Старт», чтобы начать тренировку или запустить выбранную программу.

L. Кнопка «Стоп»: нажмите кнопку «Стоп» один раз, чтобы приостановить тренировку. Нажмите дважды, чтобы перезапустить компьютер.



Параметры, отображаемые на мониторе

Скорость (км/ч) – показывает, скорость вашего шага или бега по поверхности бегового полотна.

Угол (отображается как уровень) – показывает угол наклона, под которым находится поверхность бегового полотна.

Расстояние (км) – показывает общее расстояние, пройденное вами за время тренировки.

Калории – общее количество калорий, истраченных за время тренировки.

Время – отображается в минутах и секундах.

HRC – показывает рекомендуемое количество ударов в минуту для контроля частоты сердечных сокращений.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Ручная настройка (P1)

А) Нажмите клавишу «Ручная настройка», на экране отобразится время, заданное по умолчанию. При помощи клавиш «+» и «-» установите желаемое время тренировки.

Б) Нажмите клавишу «Старт» и при помощи клавиш «+» и «-» регулируйте скорость и угол наклона в режиме тренировки.

Интервалы скорости (P2):

Тренирует вашу силу, скорость и выносливость путем постоянного изменения скорости в процессе тренировки, что положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и повышает общий тонус. Программа представляет собой чередование сегментов по 60 секунд, на которых задана разная скорость.

А) Нажмите клавишу «**Режим скорости**», после чего на дисплее отобразится уровень. При помощи клавиш «+» и «-» выберите нужный уровень от 1 до 3.

Б) Нажмите клавишу «**Старт**», и через 3 секунды выбранная программа будет активирована. Далее при помощи клавиш «+» и «-» регулируйте скорость в режиме тренировки.

Интервалы скорости																					
Время	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
Сегмент	Разогрев			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Окончание тренировки			
Скорость (км/ч)	1	2,4	3,2	4,0	6,4	4,8	9,6	4,8	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	4,0	3,2	2,4
	2	3,6	4,4	5,2	7,6	6,0	10,8	6,0	10,8	7,6	10,8	7,6	10,8	6,0	9,2	6,0	9,2	6,0	5,2	4,4	3,6
	3	4,8	5,6	6,4	8,8	7,2	12,0	7,2	12,0	8,8	12,0	8,8	12,0	7,2	10,4	7,2	10,4	7,2	6,4	5,6	4,8

Подъем в гору (P3):

Программа имитирует подъем в гору и спуск с горы, повышая тонус мышц и улучшая состояние сердечнососудистой системы. Программа представляет собой последовательность сегментов продолжительностью в одну минуту с различным углом наклона.

А) Нажмите клавишу **«Подъем в гору»**, после чего на дисплее отобразится уровень. При помощи клавиш «+» и «-» выберите нужный уровень от 1 до 3.

Б) Нажмите клавишу **«Старт»**, и через 3 секунды программа будет активирована. Далее при помощи клавиш «+» и «-» регулируйте скорость и угол наклона в режиме тренировки.

Подъем в гору																					
Время	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
Сег-мент	Разогрев			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Окончание тренировки			
Угол	1	0	0	1	2	3	4	6	8	10	12	11	9	7	5	4	3	2	1	0	0
	2	1	1	2	3	4	5	7	9	11	12	12	10	8	6	5	4	3	2	1	1
	3	2	2	3	4	5	6	8	10	12	12	12	11	9	7	6	5	4	3	2	2

HRC (P4):

А) Нажмите клавишу «HRC». Когда на верхнем дисплее отобразится слово «AGE» («возраст»), при помощи клавиш «+/-», расположенных на консоли или на рукоятках, введите цифру от 20 до 80, соответствующую вашему возрасту. Для подтверждения настроек нажмите «Старт».

Б) При переключении индикатора основного дисплея в режим «Время» при помощи клавиш «+/-», расположенных на консоли или на рукоятках, выберите нужное значение от 10:00 до 99:00. Для подтверждения настроек нажмите «Старт».

В) Цифры, отображаемые на верхнем дисплее, показывают рекомендуемую частоту сердечных сокращений. Вы можете менять их при помощи клавиш «+/-», расположенных на консоли или на рукоятках.

Г) При переключении индикатора основного дисплея в режим «Угол», при помощи клавиш «+/-», расположенных на консоли или на рукоятках, выберите необходимый угол наклона. Для подтверждения настроек нажмите «Старт». В процессе тренировки будет задано то время, которое вы установили. Чтобы ваш пульс соответствовал рекомендованным значениям, изменяйте скорость. Контроль пульса осуществляется каждые 6 секунд.

Д) После завершения настроек значения пульса и угла наклона будут сохранены только в том случае, если введенный возраст остался без изменений. Для выхода из режима настроек нажмите «Стоп».

Тренировка:

1) Разогрев: начните тренировку с режима разогрева в течение 3 минут. По истечении этого времени три раза прозвучит короткий звуковой сигнал. Таблица параметров для этого режима приведена ниже. В режиме разогрева вы не можете изменять скорость, угол наклона и рекомендуемую частоту пульса. Для выхода из этого режима нажмите «Стоп».

Возраст	80-60	59-50	49-40	39-30	29-20
Скорость (км/ч)	2	3	4	5	6
Угол наклона	4	6	8	10	12

2) Таблица максимальных значений:

Возраст	80-60	59-50	49-40	39-30	29-20
Скорость (км/ч)	5	8	10	11	12

3) После того, как вы пройдете режим разогрева, скорость будет меняться каждые 30 секунд (максимально – на 0,5 км/ч). Когда закончится время, заданное в настройках, вы услышите длинный звуковой сигнал. Во время тренировки вы можете менять скорость, угол наклона и рекомендуемую частоту сердечных сокращений.

4) По истечении установленного времени в течение 5 минут скорость будет снижаться (сначала резкое снижение до 4 км/ч, а затем постепенное замедление). Для выхода нажмите «Стоп».

Расстояние (P5):

А) Нажмите клавишу «**Расстояние**», после чего на дисплее отобразится уровень. При помощи клавиш «+» и «-» выберите нужный уровень от 1 до 3.

Б) С помощью клавиш «+» и «-» задайте желаемое расстояние.

В) Нажмите клавишу «**Старт**», и через 3 секунды выбранная программа будет активирована. Далее при помощи клавиш «+» и «-» регулируйте скорость и угол наклона в режиме тренировки.

Расстояние																					
Время	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
Сегмент	Разогрев			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Окончание тренировки			
Скорость (км/ч)	1	Устанавливается пользователем																			
	2	2,4	3,2	4,0	6,4	4,8	9,6	4,8	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	4,0	3,2	2,4
	3	3,6	4,4	5,2	7,6	6,0	10,8	6,0	10,8	7,6	10,8	7,6	10,8	6,0	9,2	6,0	9,2	6,0	5,2	4,4	3,6

Калории (P6):

А) Нажмите клавишу «Калории», после чего на дисплее отобразится уровень. При помощи клавиш «+» и «-» выберите нужный уровень от 1 до 3.

Б) С помощью клавиш «+» и «-» задайте количество калорий, которое вы хотите истратить.

В) Нажмите клавишу «Старт», и через 3 секунды выбранная программа будет активирована. Далее при помощи клавиш «+» и «-» регулируйте скорость и угол наклона в режиме тренировки.

Калории																				
Время	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
Сегмент	Разогрев			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Окончание тренировки		
Угол	Устанавливается пользователем																			
Скорость																				
Угол	Устанавливается пользователем																			
Скорость																				
Угол	2	3	3	4	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	1	0
Скорость	3,2	3,2	3,2	6,4	8,0	6,4	8,0	8,0	6,4	6,4	8,0	8,0	8,0	6,4	8,0	6,4	6,4	6,4	3,2	3,2
Угол	Устанавливается пользователем																			
Скорость																				
Угол	3	4	4	5	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	3	2	1
Скорость	4,4	4,4	4,4	7,6	9,2	7,6	9,2	9,2	7,6	7,6	9,2	9,2	9,2	7,6	9,2	7,6	7,6	7,6	4,4	4,4

ОБЗОР ТРЕНИРОВОК

Последовательность запуска тренажера/выбор программы:

1. Убедитесь, что на беговом полотне нет посторонних объектов, которые могли бы препятствовать движению бегового полотна.
2. Включите вилку провода питания тренажера в розетку, затем включите сам тренажер.
3. Встаньте на боковые подножки.
4. Прикрепите зажим ключа безопасности к Вашей одежде, убедившись, что он прикреплен крепко и не упадет во время бега.
5. Поместите ключ безопасности в правильное положение на консоли.

Вы можете начать тренировку двумя способами:

А) Быстрый старт. Запустите тренажер и нажмите клавишу **«Старт»**. Нажимая клавишу **«Режим»**, вы можете менять параметры, на которые указывает индикатор, а также регулировать скорость и/или угол наклона при помощи клавиш **«+»** и **«-»**.

Б) Выбор программы тренировки. Запустите тренажер, выберите программу тренировки и нажмите соответствующую клавишу. При помощи клавиш **«+»** и **«-»** отрегулируйте скорость и/или угол наклона, затем нажмите **«Старт»**, чтобы начать тренировку.

Быстрые клавиши

После выбора программы тренировки вы можете менять уровень скорости и угол наклона при помощи быстрых клавиш.

Перезагрузка компьютера

Нажмите клавишу **«Стоп»** один раз, чтобы приостановить тренировку. Нажмите дважды, чтобы перезапустить компьютер.

Сброс текущей программы

Чтобы сбросить текущую программу тренировки, дважды нажмите клавишу **«Стоп»**.

ВНИМАНИЕ!!

При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться с врачом.

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, 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, строго соблюдая выбранный режим. Успех многих тренирующихся обеспечен тем, что 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 составляет 48 мин. и более.

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. Не зависимо 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 прикоснуться к датчикам пульса. Для получения данных о частоте пульса необходимо пять последовательных ударов сердца (примерно 15-20 секунд). При из-

мерении 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 сорока двух летнего 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 тренировка»). 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. Проведите 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.



Растяжка
икроножных мышц



Растяжка
четырёхглавых мышц



Растяжка
одколенных сухожилий и
мышц поясничного отдела

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 ТРЕНАЖЕРА И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

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

1. Выключите дорожку с помощью переключателя on/off, выдерните 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 распределится равномерно по всей поверхности деки.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Код ошибки	Описание	Причина	Устранение
E1	Данные о скорости не отображаются на дисплее	Данные о скорости не отображаются более 6 секунд после старта.	Отрегулируйте положение датчика скорости
E3	Перепад напряжения	Перепад напряжения более 4 секунд	Выключите дорожку и затем включите ее снова
E4	Перепад напряжения	Перегрузка	
E8	Клавиши консоли перестали работать	Западание клавиш консоли	Осмотрите консоль тренажера на предмет зажавших клавиш

СПЕЦИФИКАЦИЯ

СХЕМА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

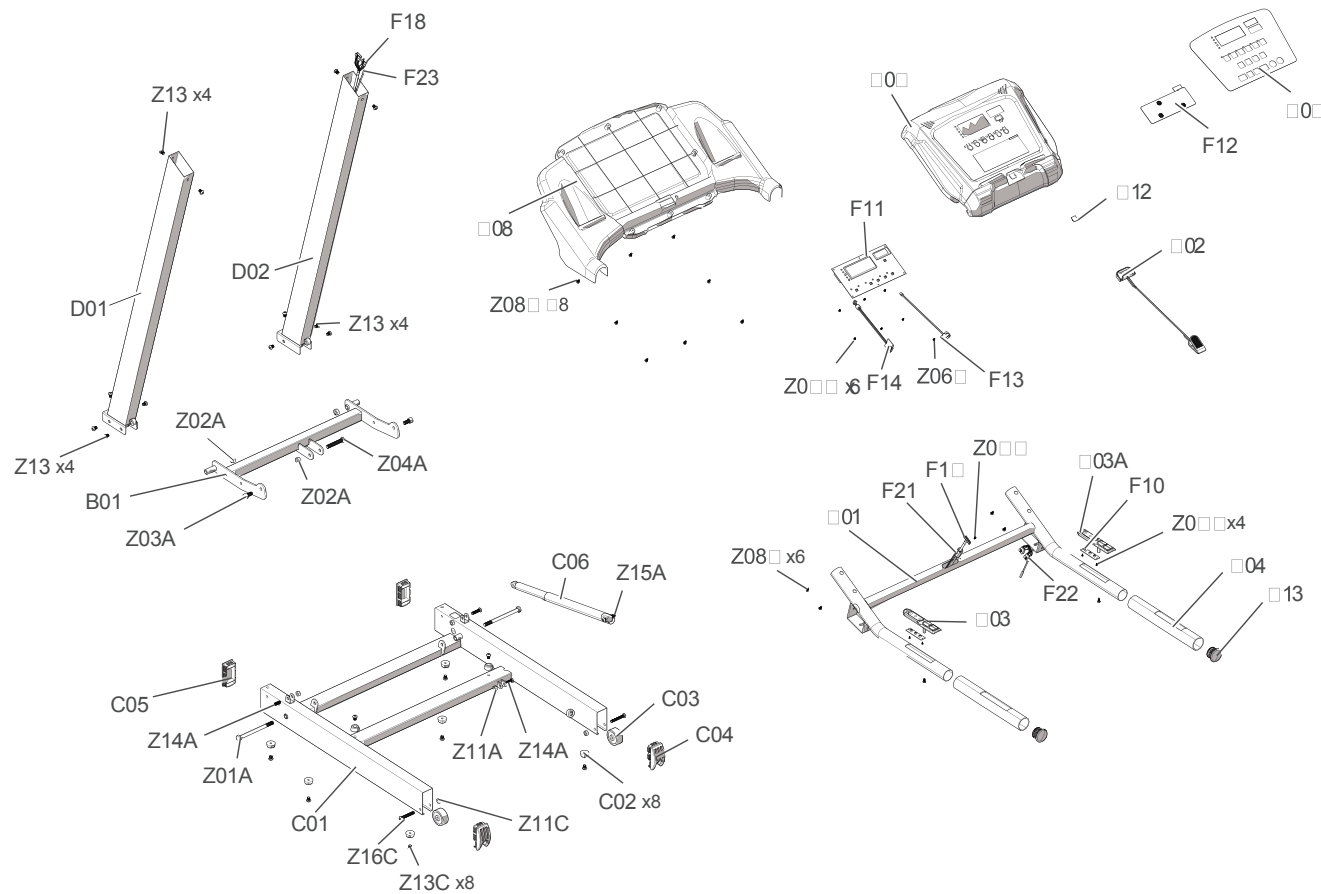


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ

Номер	Описание	Кол-во
A01	Основная рама	1
A02	Передний роллер	1
A03	Задний роллер	1
A04	Резиновый амортизатор	6
A04A	Резиновый амортизатор	2
A05	Дека	1
A07	Беговое полотно	1
A08	Ремень привода	1
A09	Боковая подножка	2
A11	Левая накладка роллера	1
A12	Правая накладка роллера	1
A14	Верхняя крышка мотора	1
B01	Рычаг регулирования наклона	1
C01	Нижняя рама	1
C02	Прокладка нижней рамы	8
C03	Колесо передвижения	4
C04	Гнездо колеса передвижения	2
C05	Заглушки нижней рамы	2
C06	Газовый доводчик	1
D01	Левая стойка консоли	1
D02	Правая стойка консоли	1
E01	Опора консоли	1
E02	Ключ безопасности	1

Номер	Описание	Кол-во
E03	Клавиша наклона	1
E03A	Клавиша скорости	1
E04	Рукоятка	2
E07	Стикер консоли	1
E08	Нижняя крышка консоли	1
E09	Верхняя крышка консоли	1
E12	Фиксирующая скоба, ключ безопасности	1
E13	Заглушка	2
F01	Мотор	1
F02	Контроллер	
F03	Автоматический выключатель	1
F04	Переключатель	1
F05	Втулка	1
F06	Провод датчика мотора	1
F09	Мотор угла наклона	1
F10	Плата быстрых клавиш	2
F11	Дисплей	1
F12	Мембранная клавиша	1
F13	Провод датчика (дисплей)	1
F14	Плата датчика пульса	1
F17	Верхний провод консоли	2
F18	Нижний провод консоли	1

Номер	Описание	Кол-во
F19	Провод питания	1
F21	Провод датчика пульса	1
F22	Заземленный провод В	2
F23	Заземленный провод А	1
K01	Нижний фиксатор	1
K02	Верхний фиксатор	1
K03	Пружина фиксатора	1
K04	Втулка фиксатора	1
Z01A	Шестигранный болт М10х130	2
Z02A	Шестигранная гайкаМ10	6
Z03A	Винт с шестигранной головкой М10х20	2
Z04A	Винт с шестигранной головкой М10х60	1
Z05A	Шестигранный болт М10х40	1
Z06A	Винт М3х10	4
Z06E	Винт М3х10	1
Z07E	Винт М3х6	10
Z08A	Винт М4х12	6
Z08E	Винт М4х12	14
Z09A	Винт М4х6	3
Z09E	Винт М4х6	1
Z10A	Винт с шестигранным отверстием М6х70	3
Z11A	Шестигранная гайкаМ8	6
Z11C	Шестигранная гайкаМ8	2

Номер	Описание	Кол-во
Z12A	Шайба пружинная	1
Z13	Винт с шестигранным отверстием М8х10	12
Z13C	Винт с шестигранным отверстием М8х10	8
Z14A	Винт с шестигранным отверстием М8х30	3
Z15A	Винт с шестигранным отверстием М8х40	3
Z16C	Винт с шестигранным отверстием М8х50	2
Z17A	Винт с шестигранным отверстием М8х80	1
Z18A	Шестигранный болт М8х120	1
Z19A	U-образная пластинчатая гайка 4009	2
Z20A	Дискообразная прокладка	8



www.clear-fit.com