



CLEAR FIT

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**CLEAR FIT
Eco ET 20 AI PLUS**



СОДЕРЖАНИЕ

Инструкции по технике безопасности	4
Сборка	6
Подготовка к работе	9
Руководство по эксплуатации	12
Программы тренировок	14
Рекомендации по использованию	18
Обслуживание тренажера и устранение неполадок	22
Взрыв-схема	25
Спецификация	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 Eсо – 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 Eсо 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. Соберите 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!!

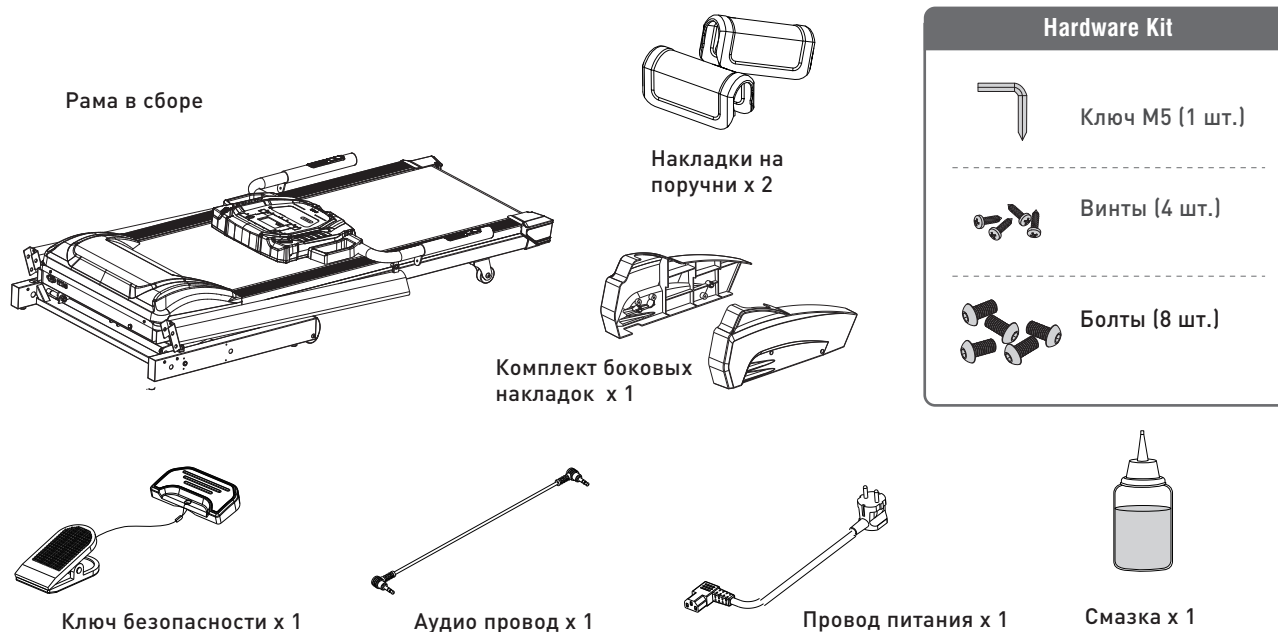
Перед сборкой внимательно прочитайте данный раздел инструкции полностью!

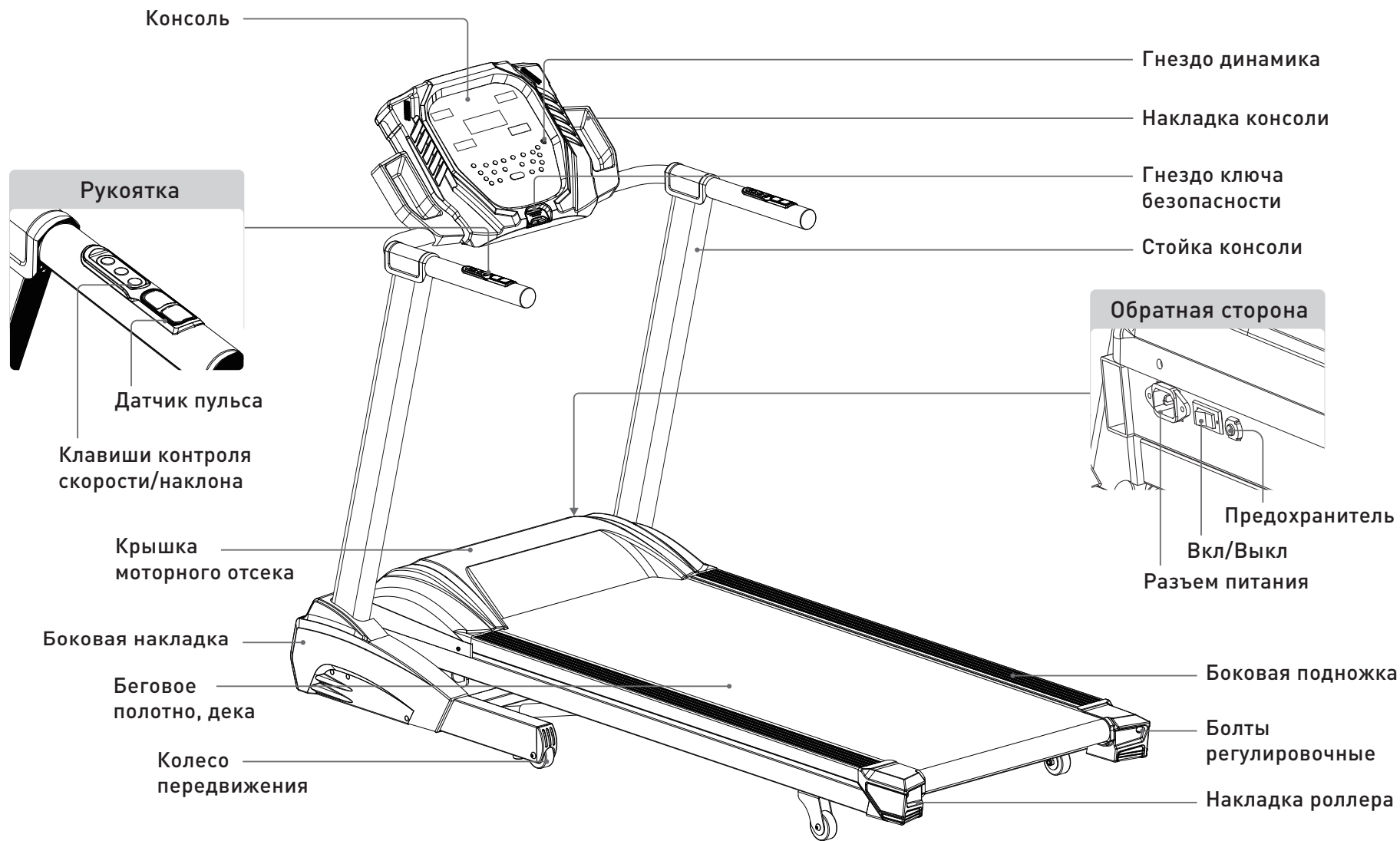
В процессе сборки дорожки обратите особое внимание на точное следование всем инструкциям по сборке дорожки. После сборки еще раз удостоверьтесь, что все компоненты дорожки плотно закреплены. Плохо закрепленные компоненты при работе тренажера могут создавать посторонние шумы. Вертикальные стойки консоли 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.

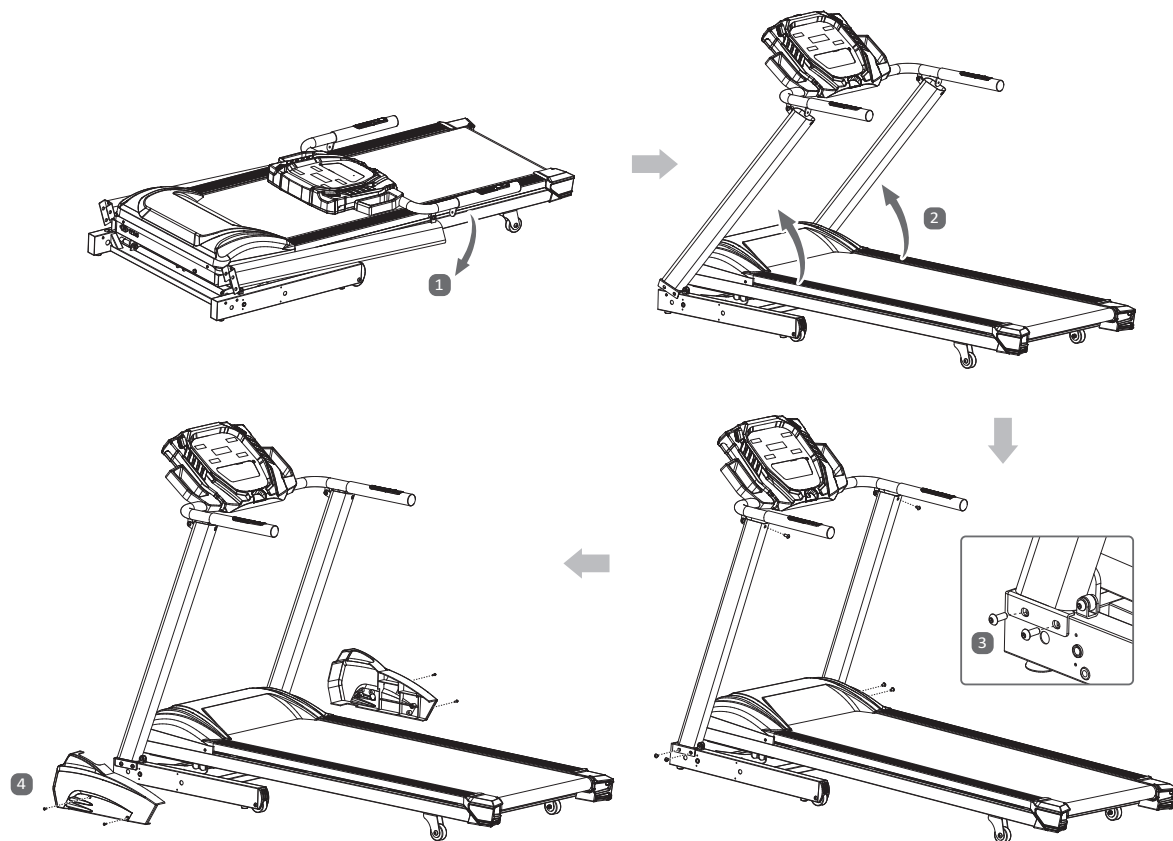
Распаковка тренажера

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:





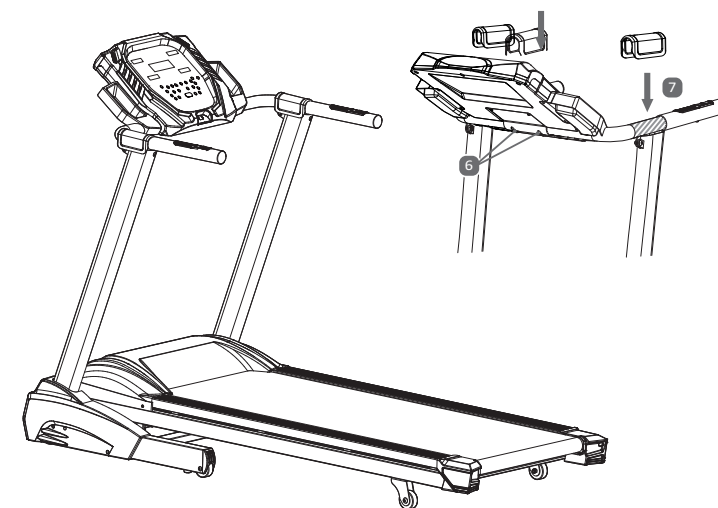


Сборка шага 1-4

Шаг 1-3. Поднимите стойки консоли, закрепив их болтами.

Шаг 4. Прочно зафиксируйте болты.

Шаг 5. Отрегулируйте угол консоли и закрепите винты.

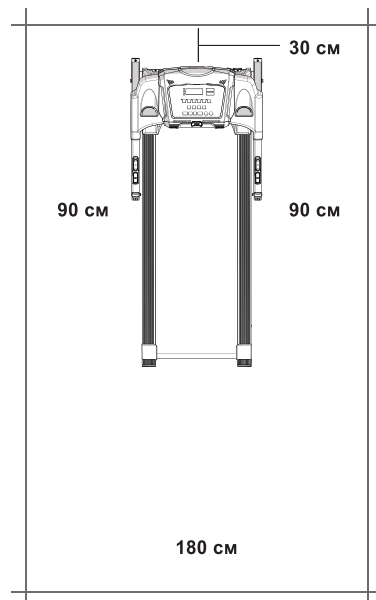


ВНИМАНИЕ!!

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

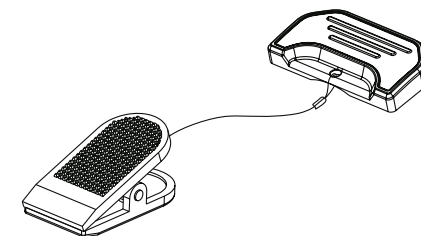
ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

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

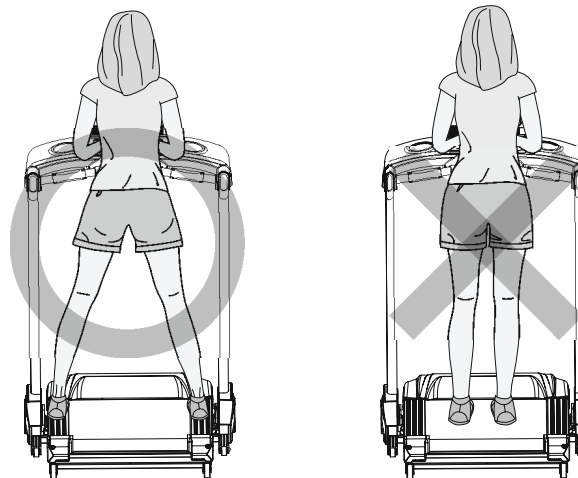
Ваша дорожка не запустится, если ключ безопасности находится в неправильном положении. Прикрепите зажим шнура ключа безопасности к Вашей одежде, сам ключ установить в гнездо на консоли. Ключ безопасности предназначен для того, чтобы быстро отключить дорожку, например, если вы упадете. Проверяйте исправность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

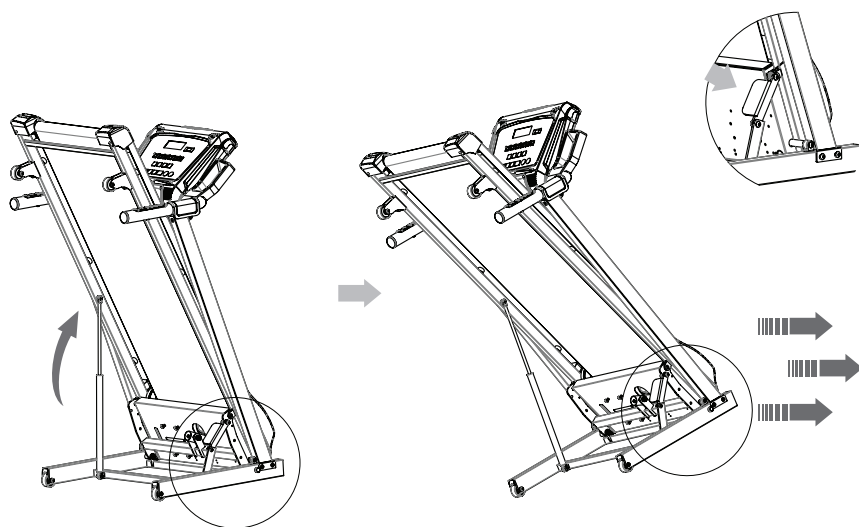
Не становитесь на беговое полотно до начала тренировки. Перед началом тренировки следует встать на боковые подножки и начинать идти по беговому полотну только после того, как беговое полотно пришло в движение. Никогда не пытайтесь встать на движущееся с большой скоростью полотно! Также не пытайтесь сойти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

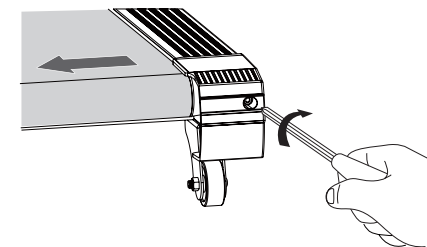
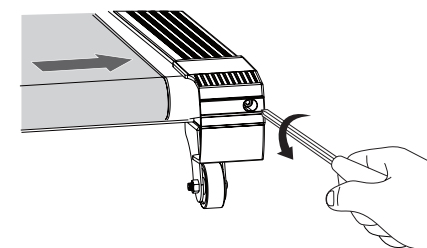
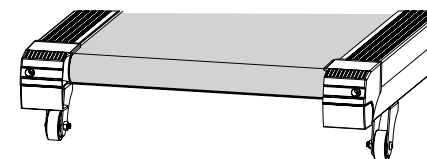
Если беговое полотно сдвинуто в левую сторону

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. Основной дисплей.

Персональные данные, ВМІ время, пульс

B. Индикатор на экране

Указывает на параметр, отображаемый на основном дисплее

C. Дисплей скорости и дистанции

D. Дисплей угла наклона и калорий

E. Быстрые клавиши выбора программ

Выберите нужную программу

F. Нормализация

Нажмите эту клавишу для входа в режим нормализации. В течение 2-х минут скорость и угол наклона уменьшаться до 0.

G. ВМІ

Подсчет индекса массы тела

H. Быстрая клавиша изменения скорости

Нажмите 4/8/12/16 для быстрого перехода к нужному уровню скорости.

I. Быстрая клавиша изменения угла наклона

Нажмите клавиши 3/6/9/12 для быстрого перехода к нужному уровню наклона.

J. Клавиша регулировки скорости

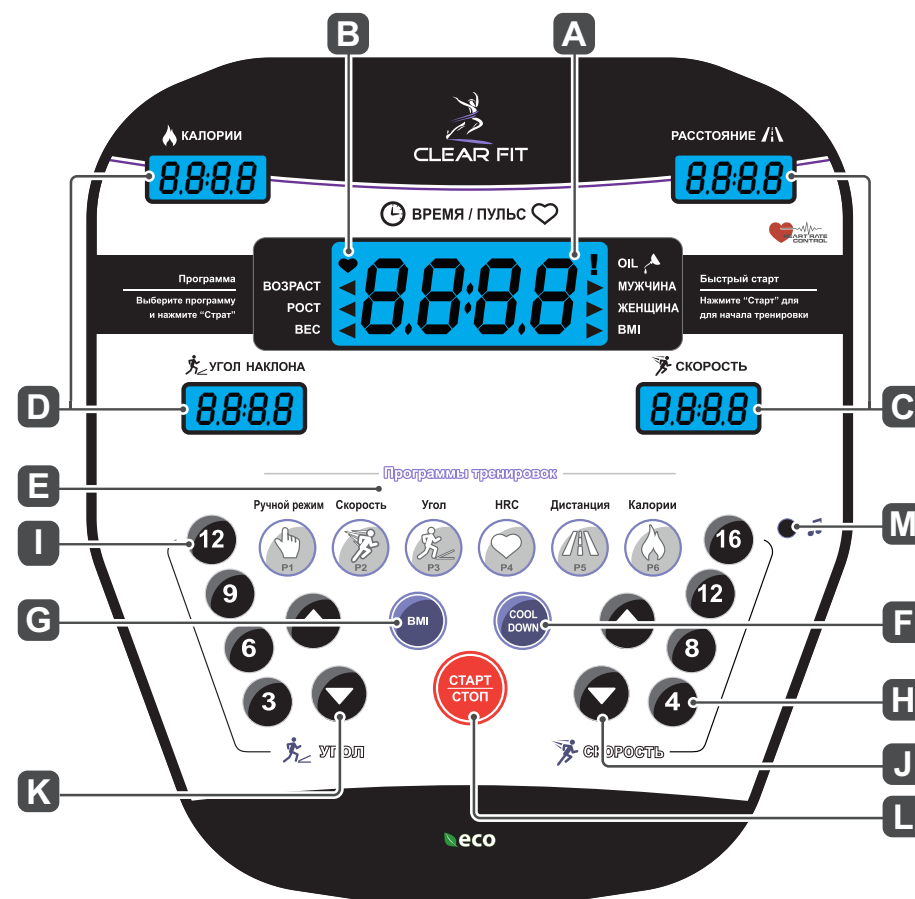
K. Клавиша регулировки угла наклона

L. Клавиша Старт/Стоп

Нажмите эту клавишу для начала или приостановки тренировки.

M. Гнездо динамика

Подключите аудио устройство к данному разъему для воспроизведения музыки через встроенные динамики беговой дорожки/



Индикатор на экране



Возраст

Показывает возраст пользователя. Для изменения параметра воспользуйтесь клавишей регулировки

Рост

Показывает рост пользователя. Для изменения параметра воспользуйтесь клавишей регулировки.

Вес

Показывает вес пользователя. Для изменения параметра воспользуйтесь клавишей регулировки.

OIL

Напоминает о необходимости произвести смазку бегового полотна.

Мужчина

Показывает пол пользователя. Для изменения параметра воспользуйтесь клавишей регулировки.

Женщина

Показывает пол пользователя. Для изменения параметра воспользуйтесь клавишей регулировки.

ВМІ

Показывает индекс массы тела пользователя.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Ручной режим (P1)

- А.** Нажмите клавишу «Ручной режим», на экране отобразится время, заданное по умолчанию. При помощи клавиш «+» и «-» установите желаемое время тренировки.
- Б.** Нажмите клавишу «Старт», и через 3 секунды программа будет активирована. Далее при помощи клавиш «+» и «-» регулируйте скорость и угол наклона в режиме тренировки.

Скорость (P2): скорость контролируется компьютером, угол наклона - пользователем

- А.** Нажмите кнопку «Скорость», и на экране отобразится уровень. Воспользуйтесь клавишей регулировки для выбора уровня от L1 до L6.
- Б.** Нажмите клавишу «Старт», и через 3 секунды программа будет активирована. Для изменения скорости и угла наклона во время тренировки воспользуйтесь клавишей регулировки.

Время, сек.	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	Нормализация			
Скорость, км/ч	L1	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
	L2	3,0	3,8	4,6	7,0	5,4	10,2	5,4	10,2	7,0	10,2	7,0	10,2	5,4	8,6	5,4	8,6	5,4	4,6	3,8	3,0
	L3	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
	L4	4,2	5,0	5,8	8,2	6,6	11,4	6,6	11,4	8,2	11,4	8,2	11,4	6,6	9,8	6,6	9,8	6,6	5,8	5,0	4,2
	L5	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
	L6	5,4	6,2	7,0	9,4	7,3	12,6	7,8	12,6	9,4	12,6	9,4	12,6	7,8	11,0	7,8	11,0	7,8	7,0	6,2	5,4

Угол (P3): угол наклона контролируется компьютером, скорость – пользователем

- A.** Нажмите кнопку «Угол», и на экране отобразится уровень. Воспользуйтесь клавишей регулировки для выбора уровня от L1 до L6.
- B.** Нажмите клавишу «Старт», и через 3 секунды программа будет активирована. Для изменения скорости и угла наклона во время тренировки воспользуйтесь клавишей регулировки.

Время, сек.	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	Нормализация			
Скорость, км/ч	L1	2	3	3	4	4	4	5	5	6	7	7	6	5	5	4	4	3	2	1	0
	L2	3	4	4	5	5	5	6	6	7	8	8	7	6	6	5	5	4	3	2	1
	L3	4	5	5	6	6	6	7	7	8	9	9	8	7	7	6	6	5	4	3	2
	L4	5	6	6	7	7	7	8	8	9	10	10	9	8	8	7	7	6	5	4	3
	L5	6	7	7	8	8	8	9	9	10	11	11	10	9	9	8	8	7	6	5	4
	L6	7	8	8	9	9	9	10	10	11	12	12	11	10	10	9	9	8	7	6	5

HRC (P4)

Выберите программу HRC нажатием соответствующей кнопки. Воспользуйтесь клавишей регулировки для выбора возраста пользователя. После нажатия кнопки «Старт» целевой пульс будет отображен на дисплее автоматически. Если вы хотите изменить это значение, воспользуйтесь клавишей регулировки. Нажмите клавишу «Старт», и через 3 секунды программа будет активирована. Для изменения скорости и угла наклона воспользуйтесь соответствующими клавишами. Обратный отсчет времени начнется от 20 минут.

Внимание: для корректной работы датчиков во время тренировок по данной программе рекомендуется отключить музыку.

- A.** Разогрев. Начните тренировку с режима разогрева в течение трех минут. По истечении этого времени три раза прозвучит короткий звуковой сигнал.
- B.** Таблица возрастных ограничений:

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

- B.** Скорость будет меняться каждые 30 секунд. Также во время работы вы можете самостоятельно регулировать скорость и угол наклона.

Дистанция (P5)

- А.** Нажмите кнопку «Дистанция», и на экране отобразится уровень. Воспользуйтесь клавишей регулировки для выбора уровня от L1 до L6, затем нажмите «Старт».
- Б.** При помощи клавиши регулировки задайте нужную дистанцию.
- В.** Нажмите клавишу «Старт», и через 3 секунды программа будет активирована. Для изменения скорости и угла наклона во время тренировки воспользуйтесь клавишей регулировки.

Время, сек.	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	Нормализация			
Скорость, км/ч	L1	Устанавливается пользователем																			
	L2	3,0	3,8	4,6	7,0	5,4	10,2	5,4	10,2	7,0	10,2	7,0	10,2	5,4	8,6	5,4	8,6	5,4	4,6	3,8	3,0
	L3	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
	L4	4,2	5,0	5,8	8,2	6,6	11,4	6,6	11,4	8,2	11,4	8,2	11,4	6,6	9,8	6,6	9,8	6,6	5,8	5,0	4,2
	L5	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
	L6	5,4	6,2	7,0	9,4	7,8	12,6	7,8	12,6	9,4	12,6	9,4	12,6	7,8	11,0	7,8	11,0	7,8	7,0	6,2	5,4

Калории (P6)

- А.** Нажмите кнопку «Калории», и на экране отобразится уровень. Воспользуйтесь клавишей регулировки для выбора уровня от L1 - до L6, затем нажмите «Старт».
- Б.** При помощи клавиши регулировки задайте нужное количество калорий.
- В.** Нажмите клавишу «Старт», и через 3 секунды программа будет активирована. Для изменения скорости и угла наклона во время тренировки воспользуйтесь клавишей регулировки.

Время, сек.	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	Нормализация				
км/ч	Устанавливается пользователем																					
угол	Устанавливается пользователем																					
км/ч	L2	0	0	1	2	3	4	6	8	10	12	11	9	7	5	4	3	2	1	0	0	
угол	L2	3,8	3,8	3,8	7,0	8,6	7,0	8,6	8,6	7,0	7,0	8,6	8,6	8,6	7,0	8,6	7,0	7,0	7,0	7,0	3,8	3,8
км/ч	L3	1	1	2	3	4	5	7	9	11	13	12	10	8	6	5	4	3	2	1	1	
угол	L3	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	7,6	4,4	4,4
км/ч	L4	1	1	2	3	4	5	7	9	11	13	12	10	8	6	5	4	3	2	1	1	
угол	L4	5,0	5,0	5,0	8,2	9,8	8,2	9,8	9,8	8,2	8,2	9,8	9,8	9,8	8,2	9,8	8,2	8,2	8,2	8,2	5,0	5,0
км/ч	L5	2	2	3	4	5	6	8	10	12	14	13	11	9	7	6	5	4	3	2	2	
угол	L5	5,6	5,6	5,6	8,8	10,4	8,8	10,4	10,4	8,8	8,8	10,4	10,4	10,4	8,8	10,4	8,8	8,8	8,8	8,8	5,6	5,6
км/ч	L6	2	2	3	4	5	6	8	10	12	14	13	11	9	7	6	5	4	3	2	2	
угол	L6	3,8	6,2	6,2	9,4	11,0	9,4	11,0	11,0	9,4	9,4	11,0	11,0	11,0	9,4	11,0	9,4	9,4	9,4	9,4	6,2	6,2

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

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.

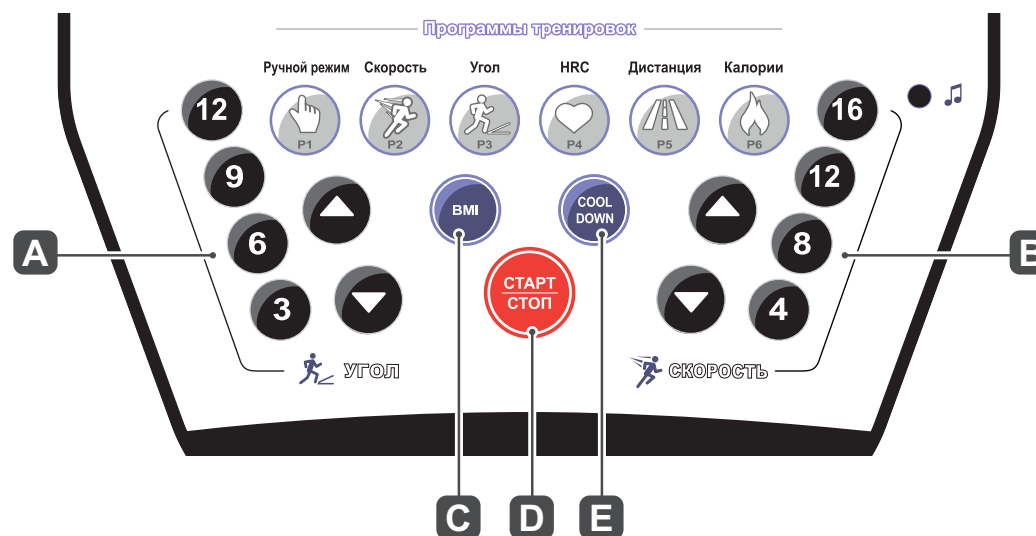
Вы можете начать тренировку двумя способами:

- А. Быстрый старт.** Запустите тренажер и нажмите клавишу «Старт» (D).
- Б. Выбор программы тренировки.** Запустите тренажер, выберите программу тренировки и нажмите соответствующую клавишу. При помощи клавиш «Вверх» и «Вниз» выберите уровень скорости и угла наклона от L1 до L6, затем нажмите «Старт» (D), чтобы начать тренировку.

Для входа в режим нормализации нажмите клавишу «Cool Down» (E). В течение 2-х минут скорость и угол наклона автоматически уменьшатся до нуля.

Быстрые клавиши. После выбора программы тренировки вы можете менять уровень угла наклона и скорости при помощи быстрых клавиш А и В.

Подсчет индекса массы тела. Когда тренажер находится в режиме ожидания, нажмите клавишу «BMI» (C). Индикатор укажет на параметр «Возраст». При помощи клавиш «Вверх» и «Вниз» введите свой возраст, затем нажмите «Старт» (D) для дальнейшего ввода данных (рост, вес, пол). По завершении ввода снова нажмите «Старт» (D): на экране отобразится результат вычислений. Чтобы выйти из данного режима нажмите клавишу «BMI» (C).



ВНИМАНИЕ!!

При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться с врачом.

Таблица рекомендуемой частоты пульса.

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

Рекомендованный пульс для тренировки

возраст	минимальный		максимальный
	сжигание жира		
	от	до	
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

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: «Сжигание жира» (где «от» минимальное значение, «до» - максимальное) или «Аэробная тренировка». Таким образом, минимальная рекомендуемая частота пульса во время тренировки для вас составит 115 ударов в минуту, а максимальная – 145 ударов в минуту.

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

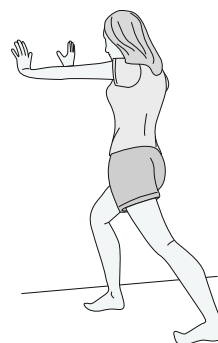
Таблица рекомендуемой частоты пульса содержит информацию о частоте пульса, желательной для достижения наилучшего эффекта от тренировок. Значение рекомендуемой частоты пульса представлены в процентах от максимальной частоты ударов сердца в минуту. Значения таблицы различаются в зависимости от возраста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

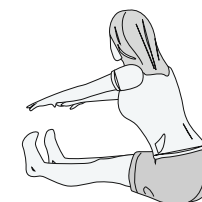
тренировкой подготовит Ваши связки и мышцы к нагрузке, снизит риск травм и болевых ощущений после нагрузки. Проведите приведенные на иллюстрациях ниже три упражнения на растяжку, плавно заканчивая одно и начиная другое. Не подпрыгивайте во время упражнений и не растягивайтесь до болезненных ощущений.



Растяжка икроножных мышц



Растяжка четырехглавых мышц



Растяжка одколennых сухожилий и мышц поясничного отдела

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

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.

Напоминание о необходимости произвести смазку бегового полотна

Когда общее пройденное расстояние достигнет 300 км, после нажатия клавиши «Стоп» в окне LCD дисплея отобразится мигающий знак «!». Он напоминает о необходимости произвести смазку бегового полотна в соответствии с нижеприведенными инструкциями.

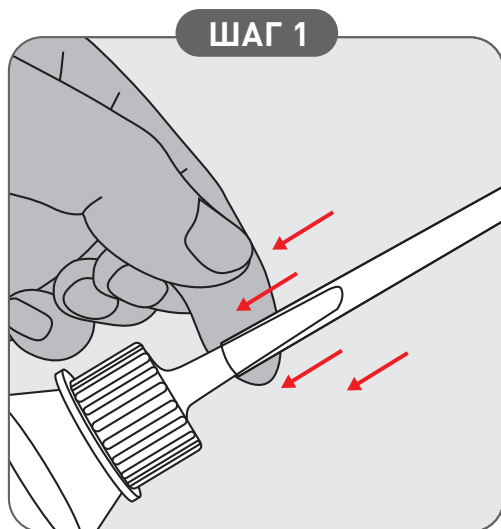
После завершения смазки бегового полотна выньте ключ безопасности и нажмите быструю клавишу контроля скорости «16». На дисплее отобразятся данные счетчика. Для сброса данных троекратно нажмите и удерживайте клавишу «Старт/Стоп».

Запись данных о пройденной дистанции

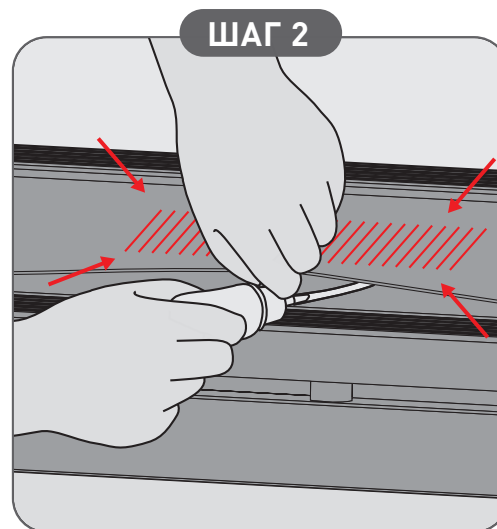
Выньте ключ безопасности и нажмите быструю клавишу контроля скорости «12»: на дисплее отобразятся данные счетчика общего пройденного расстояния.

Смазка бегового полотна

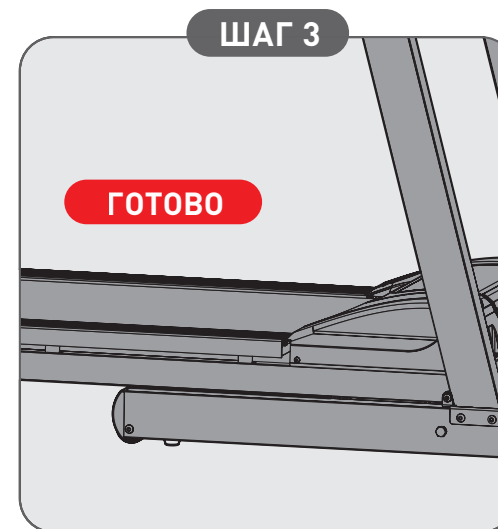
Беговая дорожка оснащена функцией напоминания о необходимости смазки бегового полотна. Хотя тренажер поставляется производителем с уже смазанным полотном, необходимо помнить о том, что смазка должна производиться регулярно. Это обеспечит высокую производительность тренажера и продлит его срок службы.



Шаг 1. Откройте тюбик со смазочной жидкостью и плотно соедините его с наконечником.



Шаг 2. Приподнимите беговое полотно и при помощи наконечника распределите смазочную жидкость по внутренней поверхности полотна.



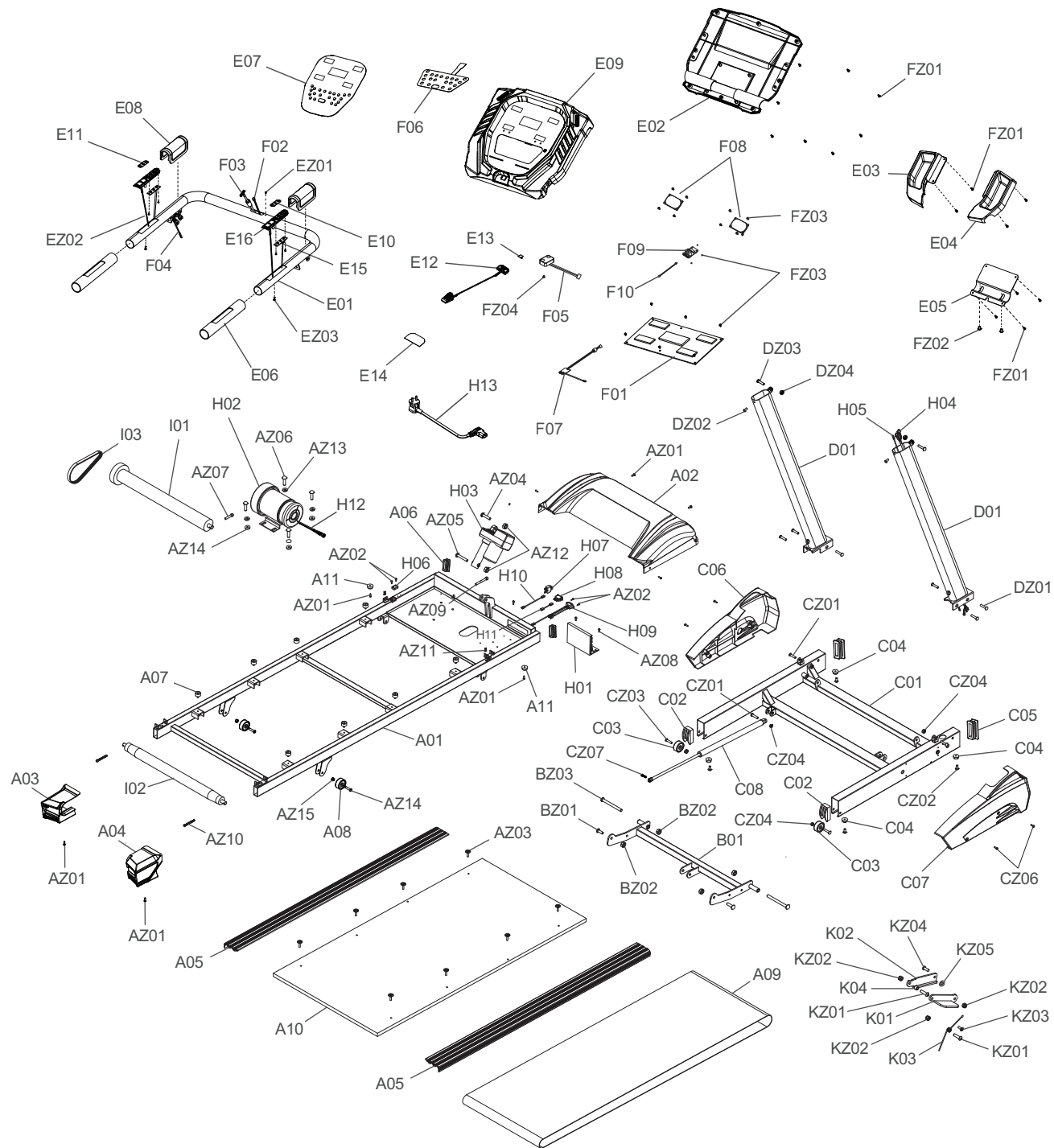
Шаг 3. Повторите данную процедуру с другой стороны. Теперь тренажер готов к дальнейшему использованию.

Рекомендованная частота смазки бегового полотна

Тренажер используется менее 3 часов в неделю	1 раз в 6 месяцев
Тренажер используется 3-5 часов в неделю	1 раз в 3 месяца
Тренажер используется более 5 часов в неделю	1 раз в месяц

Код ошибки	Описание	Причина	Устранение
E1	Нет сигнала, либо данные на дисплее отображаются некорректно	Отсоединен датчик скорости	Проверьте соединение датчика скорости
		Неправильное расположение датчика	Проверьте расположение датчика скорости
		Датчик скорости поврежден	Замените датчик скорости
		Отсоединен нижний провод консоли	Проверьте нижний провод консоли
		Мотор отсоединен или поврежден	
		Поврежден контроллер	Замените контроллер
E3	Защита от перегрузки	Продолжительный свертток	1. Произведите смазку бегового полотна. 2. Проверьте, не повреждено ли беговое полотно. Если повреждено, произведите его замену. 3. Перезапустите беговую дорожку.
E4	Защита от сверттоков	Накопленное статическое напряжение	
E8	Заедание клавиши консоли	Повреждена мембранная клавиша	Замените мембранную клавишу

ВЗРЫВ-СХЕМА



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Номер	Описание	Кол-во	Номер	Описание	Кол-во
A01	Основная рама	1	H12	Внутренняя часть мотора	1
A02	Верхняя крышка мотора	1	H13	Провод питания	1
A03	Левая накладка роллера	1	H14	Подшипник	1
A04	Правая накладка роллера	1	I01	Передний роллер	1
A05	Боковая подножка	2	I02	Задний роллер	1
A06	Передняя заглушка	2	I03	Ремень привода	1
A07	Резиновый амортизатор	8	K01	Нижняя часть доводчика	1
A08	Колесо	2	K02	Верхняя часть доводчика	1
A09	Беговое полотно	1	K03	Пружина доводчика	1
A10	Дека	1	K04	Втулка доводчика	1
B01	Рычаг регулирования наклона	1			
C01	Нижняя рама	1	Крепежные элементы основной рамы		
C02	Гнездо колеса передвижения	2	AZ01	Винт М4х15	6
C03	Колесо передвижения	2	AZ02	Винт М3х10	4
C04	Прокладка нижней рамы	4	AZ03	Дискообразная прокладка	8
C05	Задняя заглушка	2	AZ04	Шестигранный болт М10х40	1
C06	Левая боковая накладка	1	AZ05	Шестигранный винт М10х60	1
C07	Правая боковая накладка	1	AZ06	Шестигранный винт М10х20	4
C08	Газовый доводчик	1	AZ07	Шестигранный винт М8х50	1
D01	Стойка консоли	2	AZ08	Винт М4х10	2
E01	Опора консоли	1	AZ09	Шестигранный болт М8х80	1
E02	Нижняя крышка консоли	1	AZ10	Шестигранный болт М6х70	2
E03	Левая накладка консоли	1	AZ11	Гайка 4009	2
E04	Правая накладка консоли	1	AZ12	Шестигранная гайка М10	2
E05	Фиксирующая скоба консоли	1	AZ13	Шайба М8	4
E06	Рукоятка	2	AZ14	Шестигранный винт М8х40	2
E07	Стикер консоли	1	AZ15	Шестигранная гайка М8	2
E08	Накладка на поручень	2	Крепежные элементы рычага наклона		
E09	Верхняя крышка консоли	1	BZ01	Шестигранный винт М10х20	2
E10	Стикер поручня, скорость	1	BZ02	Шестигранная гайка М10	4
E11	Стикер поручня, угол наклона	1	BZ03	Шестигранный винт М10х130	2

Номер	Описание	Кол-во	Номер	Описание	Кол-во
E12	Ключ безопасности	1	Крепежные элементы нижней рамы		
E13	Фиксатор ключа безопасности	1	CZ01	Шестигранный винт M8x30	2
E14	Стикер ключа безопасности	1	CZ02	Шестигранный винт M8x16	4
E15	Микросхема клавиш поручня	2	CZ03	Шестигранный винт M8x50	2
E16	Накладка клавиш поручня	2	CZ04	Шайба M8	4
F01	Экран	1	CZ06	Винт M4x15	4
F02	Датчик пульса	1			
F03	Верхний провод консоли	1	Крепежные элементы стоек консоли		
F04	Провод заземления В	1	DZ01	Шестигранный винт M8x16	8
F05	Провод датчика к экрану	1	DZ02	Шестигранный винт M8x16	2
F06	Мембранная клавиша	1	DZ03	Шестигранный винт M8x20	2
F07	Микросхема датчика пульса	1	DZ04	Шайба M8	2
F08	Динамик	2	Крепежные элементы опоры консоли		
F09	Микросхема усилителя	1	EZ01	Винт M4x12	1
F10	Провод усилителя	1	EZ02	Винт M3x6	4
H01	Контроллер	1	EZ03	Винт M4x15	2
H02	Мотор	1	FZ01	Винт M4x15	16
H03	Мотор наклона	1	FZ02	Шестигранный винт M8x16	2
H04	Нижний провод консоли	1	FZ03	Винт M3x6	17
H05	Заземление А	1	FZ04	Винт M3x10	2
H06	Провод датчика мотора	1	Крепежные элементы газового доводчика		
H07	Автоматический выключатель	1	KZ01	Шестигранный винт M8x30	2
H08	Переключатель	1	KZ02	Шайба M8	2
H09	Гнездо провода питания	1	KZ03	Винт M6x15	1
H10	Провод авт. выключателя	1	KZ04	Шестигранный винт M8x20	1
H11	Провод контроллера	1	KZ05	Плоская шайба 17x8x1,5 t	1

ДЛЯ ЗАМЕТОК

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



www.clear-fit.com