

FA

CLEAR FIT  
**FAMILY**

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**Вертикальный складной велотренажер**  
**FAMILY**  
**FB 10**

AR FIT  
LY

**ERC**

# CLEAR FIT FAMILY

## СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ .....	4
ФУРНИТУРА .....	5
КОМПЛЕКТАЦИЯ .....	6
СБОРКА .....	7
КОМПЬЮТЕР .....	9
РАЗМИНКА .....	10
ВЗРЫВ-СХЕМА .....	12
СПЕЦИФИКАЦИЯ .....	13

### **ВАЖНО!!**

Для обеспечения наибольшей эффективности и безопасности, пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией перед использованием тренажера. Сохраните, пожалуйста, это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Обязательно прочитайте инструкцию по технике безопасности перед использованием тренажера!

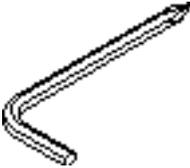
Данное руководство содержит информацию о сборке, управлении, обслуживании тренажера и о мерах безопасности при его использовании. В целях безопасности обязательно прочитайте руководство и убедитесь, что Вы его поняли.

### ВНИМАНИЕ!!

При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться у лечащего врача.

1. Данный тренажер предназначен только для домашнего, а не для коммерческого использования.
2. Внимательно прочитайте данное руководство и всю сопроводительную литературу перед использованием тренажера.
3. Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных. Не оставляйте без присмотра детей, если они находятся в той же комнате, где стоит тренажер. Тренажер – это не игрушка, поэтому родители и воспитатели не должны забывать о естественном для детей желании играть, что в свою очередь может привести к некорректному использованию тренажера и травмам.
4. Если детям разрешается пользоваться тренажером, тренировки должны проводиться под постоянным наблюдением взрослых.
5. Поместите тренажер на ровную поверхность, вокруг тренажера обеспечьте свободное пространство, чтобы не ограничивать движения во время занятий. Не используйте тренажер на улице, вблизи водоемов при повышенной влажности и значительных перепадах температуры.
6. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов.
7. В тренажере есть движущиеся части. В целях безопасности следите, чтобы во время тренировки никто не находился поблизости, особенно дети.
8. Никогда не задерживайте дыхание во время тренировки. Вы должны дышать ровно в соответствии с темпом и уровнем нагрузки тренировки, которую Вы выбрали.
9. Не забывайте об отдыхе в промежутках между тренировками, он способствует повышению мышечного тонуса. Начинаящим рекомендуется заниматься дважды в неделю и постепенно увеличивать количество тренировок до 4 – 5 раз в неделю.
10. Перед тренировкой не забудьте снять все украшения, включая кольца, цепочки и броши.
11. Во время занятий на тренажере надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду, так как она может попасть в движущиеся части тренажера.
12. Протирайте тренажер после каждого использования. В целях Вашей безопасности делайте полную проверку тренажера каждые 2-3 недели.
13. При поломке тренажера незамедлительно обратитесь в сервисный центр. Не пытайтесь отремонтировать тренажер самостоятельно.
14. Не подходите близко и не стойте рядом с тренажером, когда на нем занимается другой пользователь.

## ФУРНИТУРА

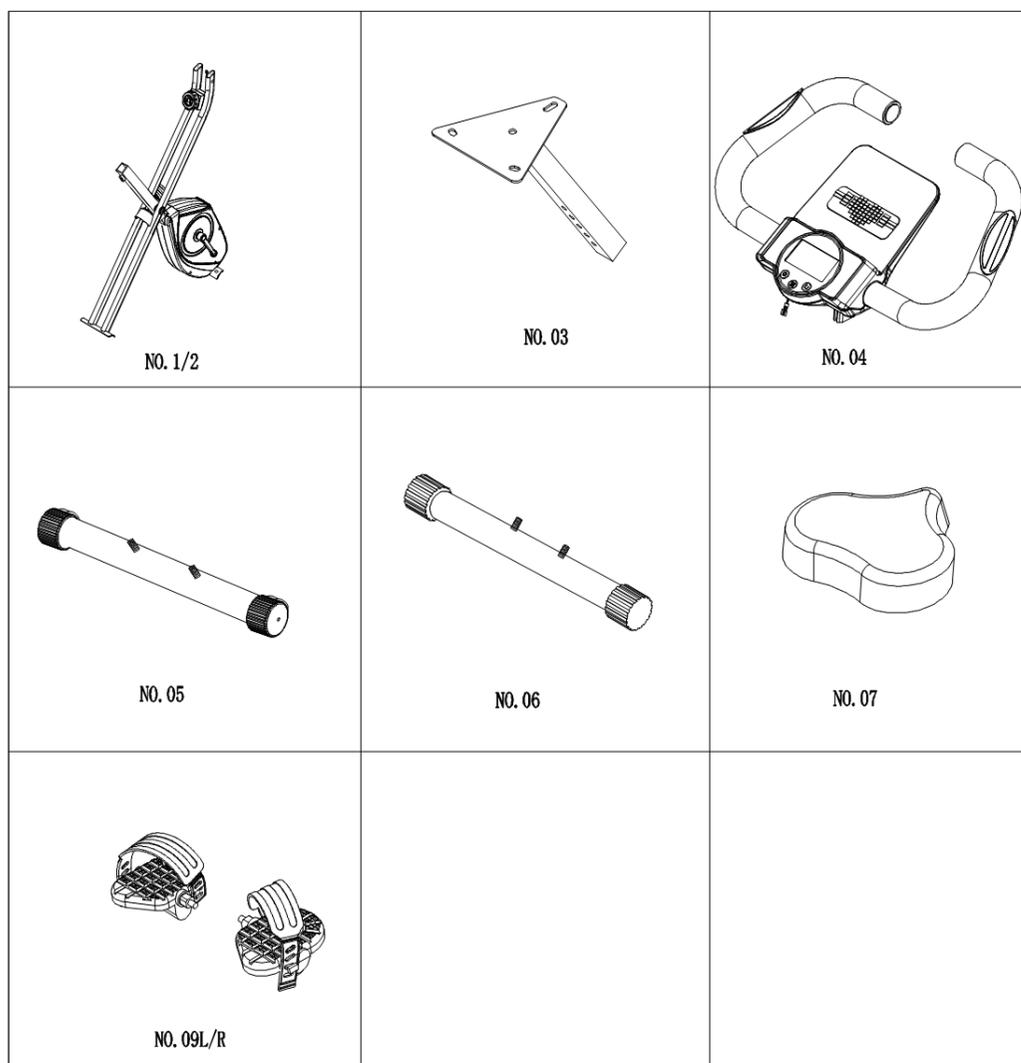
№	Изображение	Описание	Кол-во
10		Ручка регулировки высоты сиденья	1
75		Гаечный ключ	1
74		Накидной ключ	1

Все перечисленные детали потребуются Вам для сборки тренажера. Перед сборкой проверьте набор фурнитуры и убедитесь, что все детали на месте.

### **ВАЖНО!!**

Тренажер предназначен для лиц, вес которых не превышает 110 кг.

## КОМПЛЕКТАЦИЯ

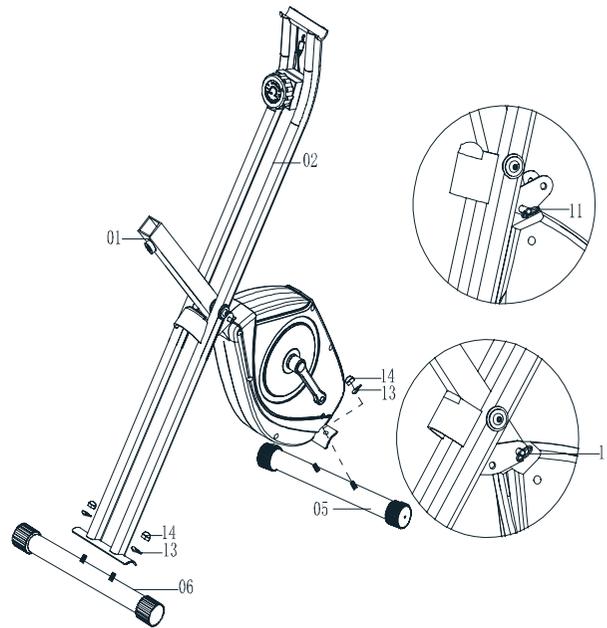


№	Описание	Кол-во
1/2	Передняя и задняя опорные трубы	1
3	Опорная труба сиденья	1
4	Поручень с консолью	1
5	Передняя поперечная опора	1
6	Задняя поперечная опора	1
7	Сиденье	1
9L	Левая педаль	1
9R	Правая педаль	1

### ВНИМАНИЕ!!

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

## СБОРКА

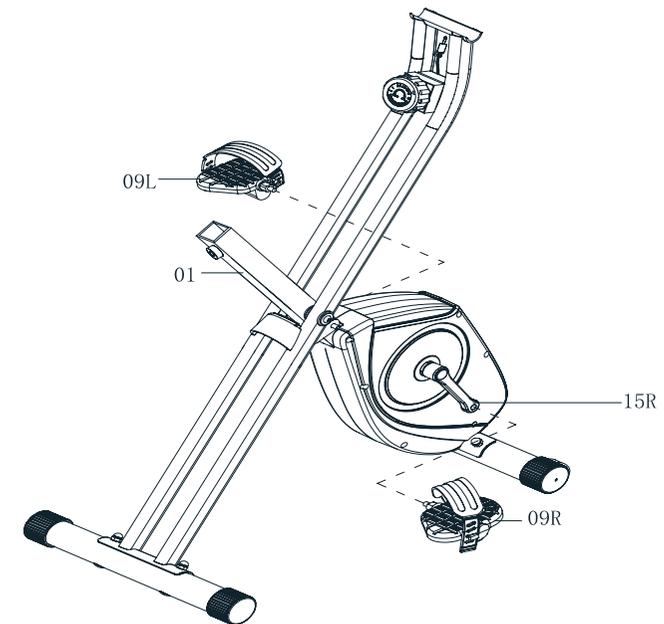


### Шаг 2:

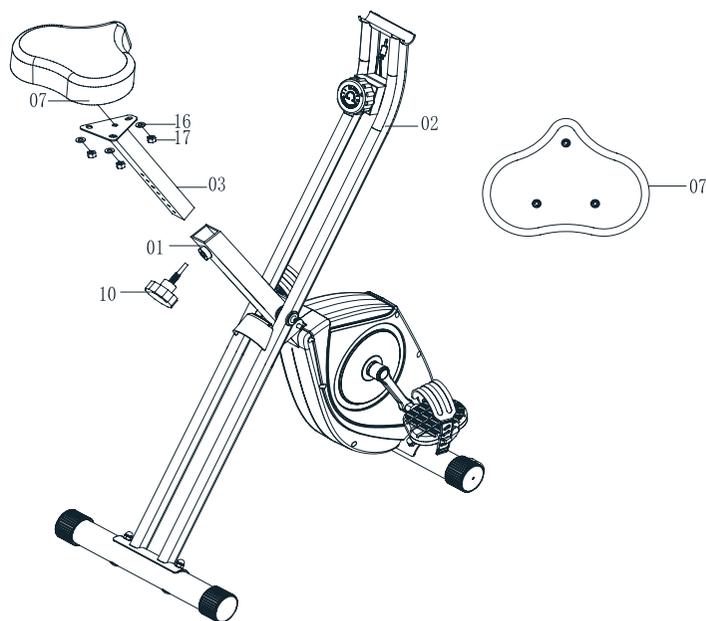
Левая (9L) и правая (9R) педали отмечены буквами L и R соответственно. Прикрепите левую педаль к левой крестовине (15L), а правую – к правой (15R). Обратите внимание, что левая педаль закручивается против часовой стрелки, а правая – по часовой.

### Шаг 1:

Вытащите ось крепления опорных труб (11), разложите велосипед, как показано на рисунке, а затем вставьте ось обратно. Прикрепите переднюю (5) и заднюю (6) поперечные опоры к корпусу тренажера, закрепите с помощью болта с квадратным подголовком (предустановлен), изогнутых шайб (13) и колпачковых гаек (14).



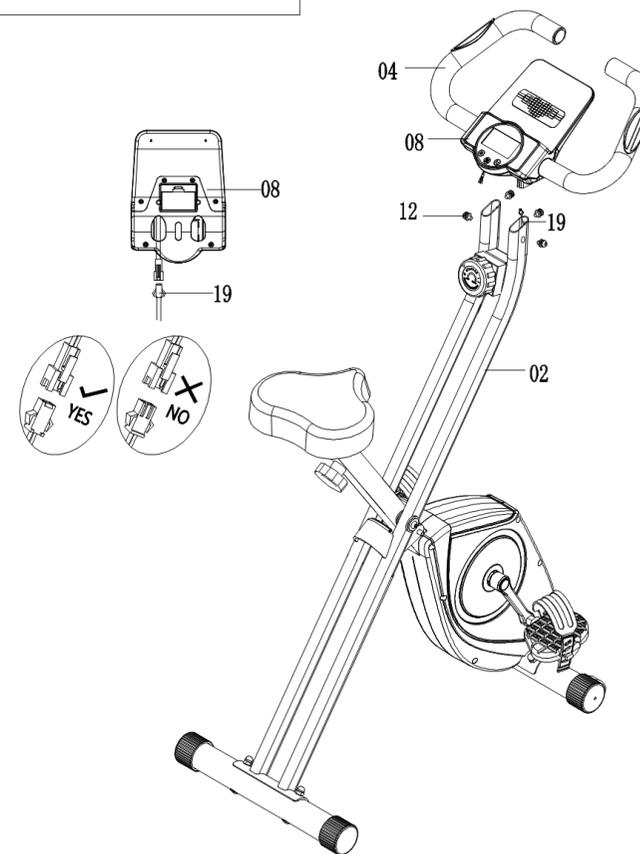
10		M12	1PC
			



### Шаг 3:

Прикрепите сиденье (7) к опорной трубе сиденья (3) с помощью трех комплектов плоских шайб (16) и гаек с нейлоновой вставкой (17), предварительно прикрепленных к сиденью.

Вставьте опорную трубу сиденья в трубу основной рамы и закрепите с помощью ручки регулировки высоты сиденья (10).



### Шаг 4:

Соедините провод опорной трубы (19) с проводом консоли (08). Выкрутите комплект болтов (12) из опорной трубы (02). Прикрепите поручень с консолью (04) к задней опорной трубе (02) с помощью ранее выкрученных болтов (12).

### ВНИМАНИЕ!!

Перед использованием тренажера убедитесь, что все болты и гайки надежно скреплены

## КОМПЬЮТЕР

### Клавиши:

1. «РЕЖИМ» – для выбора одной из функций.
2. «ВВОД» – для выбора времени, дистанции и калорий.
3. «СБРОС» – для сброса времени, дистанции и калорий.

### Функции:

1. **SCAN:** (сканирование). Нажмите на «РЕЖИМ», чтобы выбрать время. В это время в левой части монитора замигает «SCAN». На мониторе будут отображаться время, скорость, дистанция, калории, одометр и пульс через каждые 6 секунд. Если необходимо снова вернуться в «SCAN», нажмите «РЕЖИМ», чтобы выбрать время.
2. **TIME: (время).** Подсчитывается общее время тренировки от начала до конца.
3. **SPEED: (скорость).** Отображается текущая скорость.
4. **DISTANCE: (дистанция).** Подсчитывается дистанция тренировки от начала до конца.
5. **ODOMETER: (одометр).** Подсчитывается общее расстояние.
6. **CALORIES: (калории).** Подсчитываются калории тренировки от начала до конца.
7. **PULSE: (пульс).** Нажимайте «РЕЖИМ» до тех пор, пока не появится «PULSE». Обхватите датчики пульса двумя руками и на мониторе через 6 – 7 секунд отобразится текущий пульс в уд/мин (BPM)

**Внимание:** во время измерения пульса подсчитываемое значение пульса может быть выше, виртуального пульса в первые несколько секунд, но затем значения вернуться на нормальный уровень. Полученные значения пульса не могут использоваться в медицинских целях.

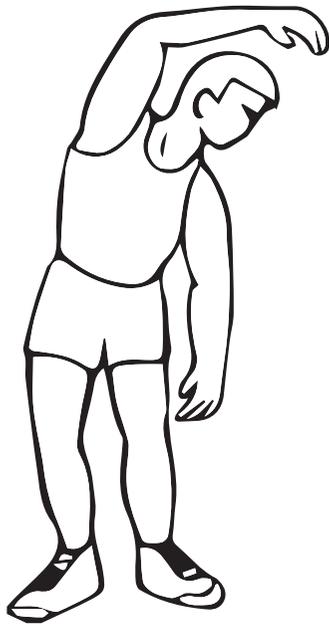


## РАЗМИНКА

Использование тренажера очень полезно для здоровья, регулярные занятия помогут Вам улучшить состояние здоровья, мышечный тонус и в совокупности с диетой и контролем калорий помогут сбросить вес.

### 1. Разминка

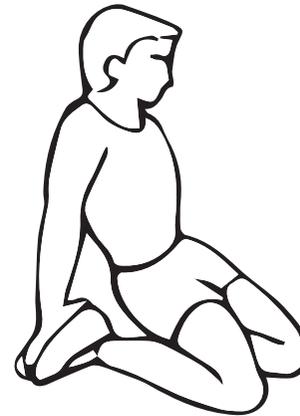
Разминка улучшает ток крови и разогревает мышцы, тем самым готовя Вас к более серьезным нагрузкам. Она также сокращает шансы получить травмы. Мы предлагаем Вам несколько упражнений на растяжку (см. изображения). Находитесь в каждом положении приблизительно 30 секунд. Не растягивайте мышцы насильно: как только почувствуете боль, остановитесь!



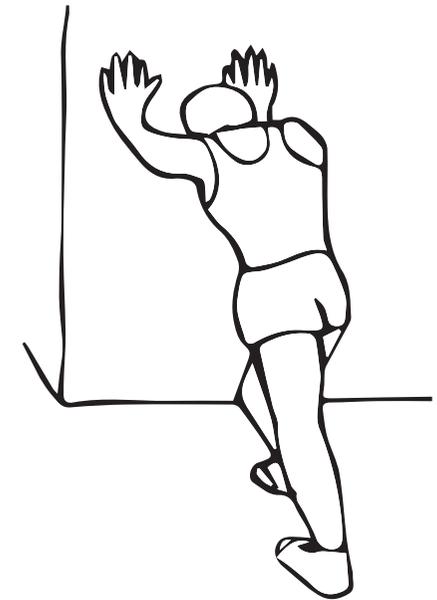
Наклоны в сторону



Наклоны вперед



Растяжка передних мышц бедра

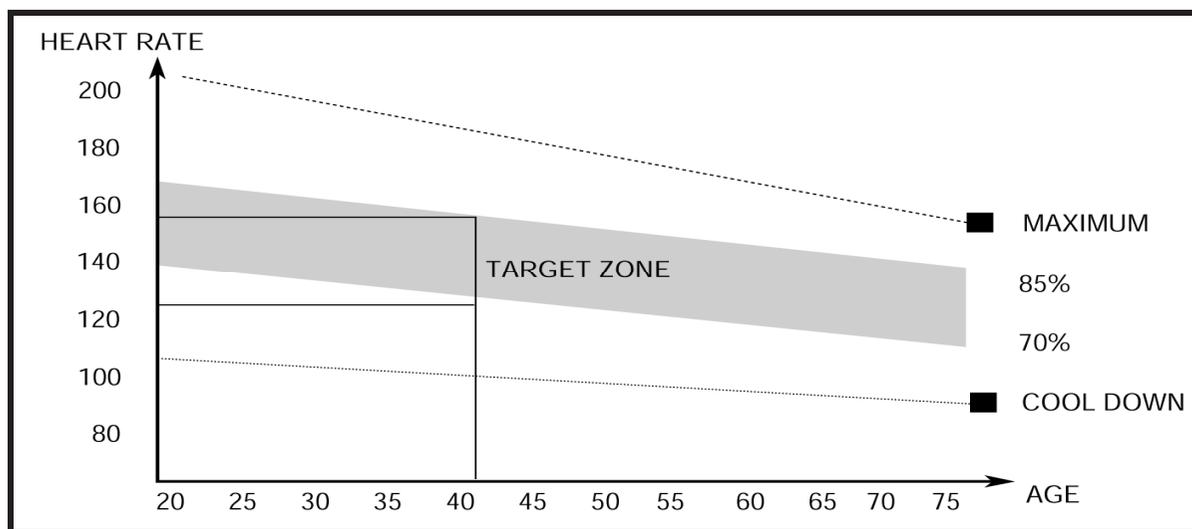


Растяжка икроножных мышц

## 2. Упражнения

На этой стадии тренировки Вам необходимо прикладывать усилия. При регулярном использовании тренажера мышцы Ваших ног будут более эластичными. Работайте в свою силу, но не забывайте, что во время тренировки важно сохранять равномерный темп занятия. Нагрузки и темп тренировки должны быть такими, чтобы частота пульса достигла зоны, отмеченной на графике.

Эта стадия должна длиться минимум 12 минут, в то время как большинство пользователей начинают с 15 – 20 минут.



## 3. Окончание тренировки (заминка)

Во время этой стадии Ваши мышцы и сердечно-сосудистая система отдыхают. Это повторение разминочных упражнений в медленном темпе на протяжении примерно 5-и минут. Во время упражнений на растяжку не забывайте не нагружать мышцы и не растягивать их насильно.

Со временем Вам, возможно, потребуются более долгие и интенсивные тренировки. Рекомендуем Вам тренироваться как минимум три раза в неделю.

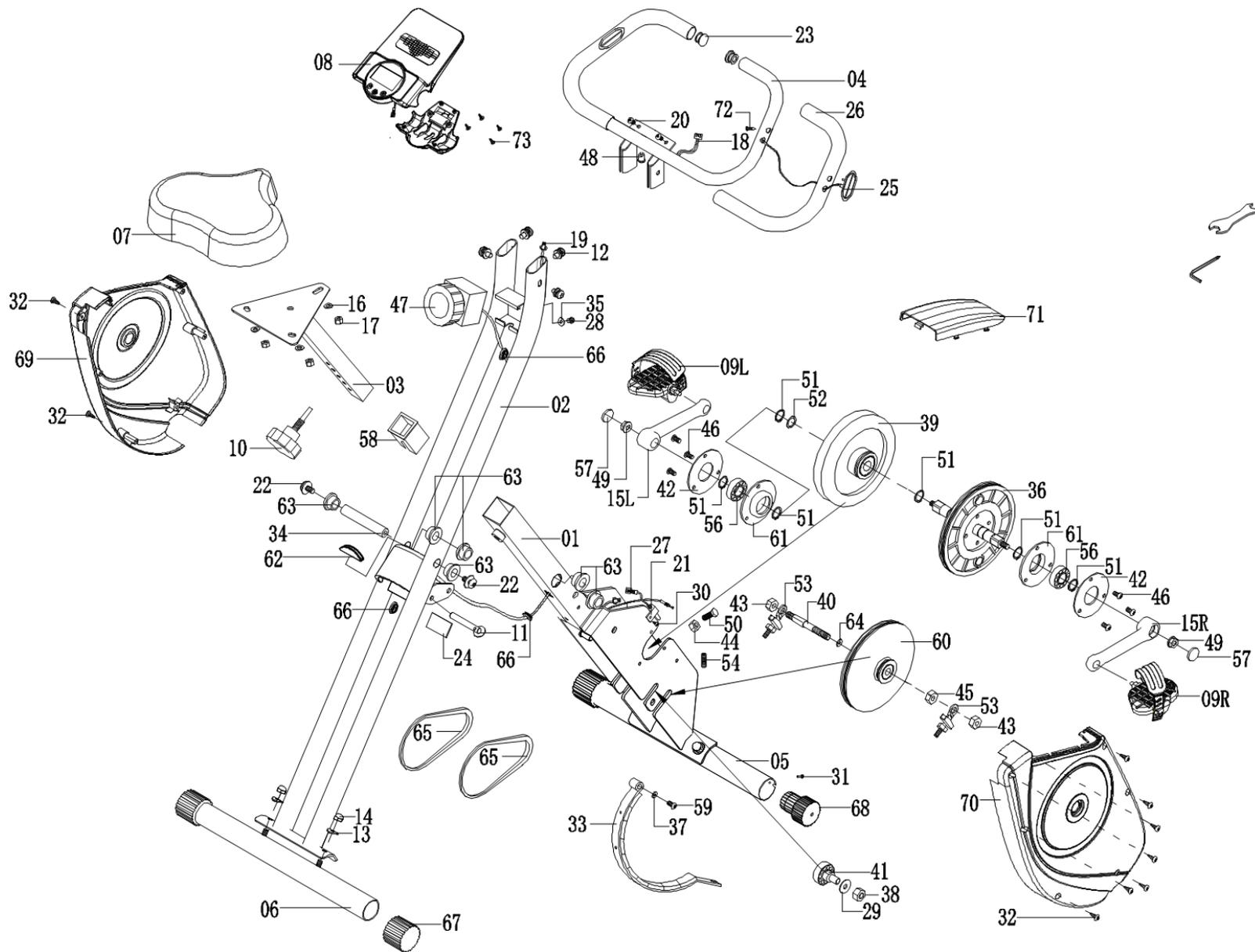
### Мышечный тонус

Для поддержания мышечного тонуса Вам необходимо заниматься с высоким уровнем нагрузки. Это позволит увеличить нагрузку на ноги и придаст тренировке дополнительную интенсивность, в следствие этого Вы не сможете заниматься так долго, как Вам хотелось бы. Если Вы хотите улучшить Ваше физическое состояние, Вам следует изменить тренировочную программу. Вы должны тренироваться в обычном режиме во время разминки и заминки, но к концу тренировки Вам следует увеличить нагрузку, чтобы дать ногам дополнительную работу. Однако, чтобы частота пульса не превышала количество, указанное в графике, Вам необходимо будет снизить скорость.

### Снижение веса

Немаловажный фактор при снижении веса – это количество усилий, которое Вы прикладываете во время тренировки. Чем интенсивнее и дольше Вы работаете, тем больше калорий сожжете. Те же условия требуются и для поддержания хорошей физической формы.

# ВЗРЫВ-СХЕМА



## СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Описание	К-во
1	Передняя опорная труба (от корпуса)	1
2	Задняя опорная труба (от руля)	1
3	Опорная труба сиденья	1
4	Поручень	1
5	Передняя поперечная опора	1
6	Задняя поперечная опора	1
7	Сиденье	1
8	Консоль	1
09L	Педали левая	1
09R	Педали правая	1
10	Ручка регулировки высоты сиденья	1
11	Ось крепления опорных труб	1
12	Болт М8х35L	4
13	Изогнутая шайба	4
14	Колпачковая гайка М8	4
15L	Крестовина левая	1
15R	Крестовина правая	1
16	Плоская шайба ф8.3хф17.5	3
17	Гайка с нейлоновой вставкой	3
18	Провод датчика пульса	2
19	Удлинитель провода датчика скорости	1
20	Винт	2
21	Фиксирующая рамка	1
22	Болт М8	2
23	Круглая заглушка поручня	2
24	Амортизатор EVA	1
25	Пластина датчика пульса	2
26	Поролон поручня	2
27	Провод датчика скорости	1
28	Болт М5	1
29	Плоская шайба	1
30	Саморез М4х10L	1
31	Саморез ST4.2х12L	2
32	Саморез ST4.2х20L	11
33	Магниты маховика	1
34	Ось	1
35	Плоская шайба	1
36	Приводной диск	1
37	Пластиковая шайба	1
38	Гайка с нейлоновой вставкой	1

39	Маховик	1
40	Ось приводного диска 2	1
41	Холостой вал	1
42	Фиксирующая пластина приводного диска	2
43	Гайка М10	2
44	Гайка М6	1
45	Шестигранная гайка М10	1
46	Винт М6	6
47	Ручка регулировки нагрузки	1
48	Шпонка	1
49	Французская гайка	2
50	Шестигранная гайка	1
51	Пружинное кольцо	6
52	Пружинная шайба	1
53	Винт регулировки	2
54	Пружина	1
55	Плоская шайба	2
56	Подшипник 6003ZZ	2
57	Накладка крестовины	2
58	Втулка	1
59	Винт М5	1
60	Приводной диск 2	1
61	Держатель подшипника	2
62	Резиновый амортизатор	1
63	Втулка	6
64	Пластиковая шайба	1
65	Приводной ремень 230J3	2
66	Овальная шпонка	4
67	Заглушка задней поперечной опоры	2
68	Заглушка передней поперечной опоры	2
69	Кожух корпуса левый	1
70	Кожух корпуса правый	1
71	Передняя накладка корпуса	1
72	Плоская шайба	2
73	Саморез	4
74	Накидной ключ	1
	Гаечный ключ	1





[family-cf.ru](http://family-cf.ru)