

FA

CLEAR FIT
FAMILY

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Гребной тренажер
FAMILY
FRM 100

AR FIT
LY

ERC

CLEAR FIT FAMILY

СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ	4
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.....	5
РЕГУЛИРОВКА, ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ	11
ОБЗОР КОНСОЛИ	12
РАЗМИНКА.....	14
ВЗРЫВ-СХЕМА	16
ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ.....	17

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 family-cf.ru.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Обязательно прочитайте инструкцию по технике безопасности перед использованием тренажера!

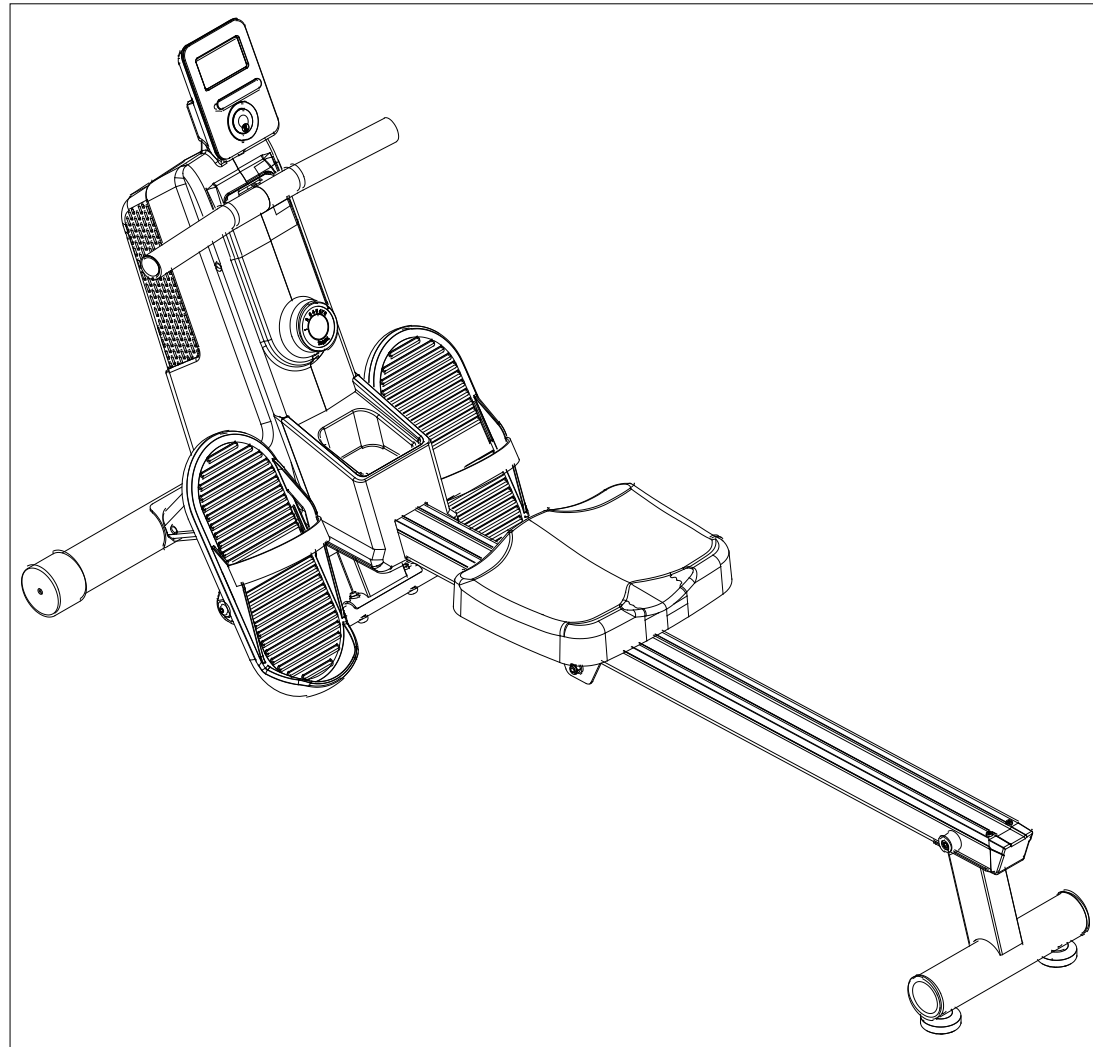
Данное руководство содержит информацию о сборке, управлении, обслуживании тренажера и о мерах безопасности при его использовании. В целях безопасности обязательно прочитайте руководство и убедитесь, что Вы его поняли.

ВНИМАНИЕ!!

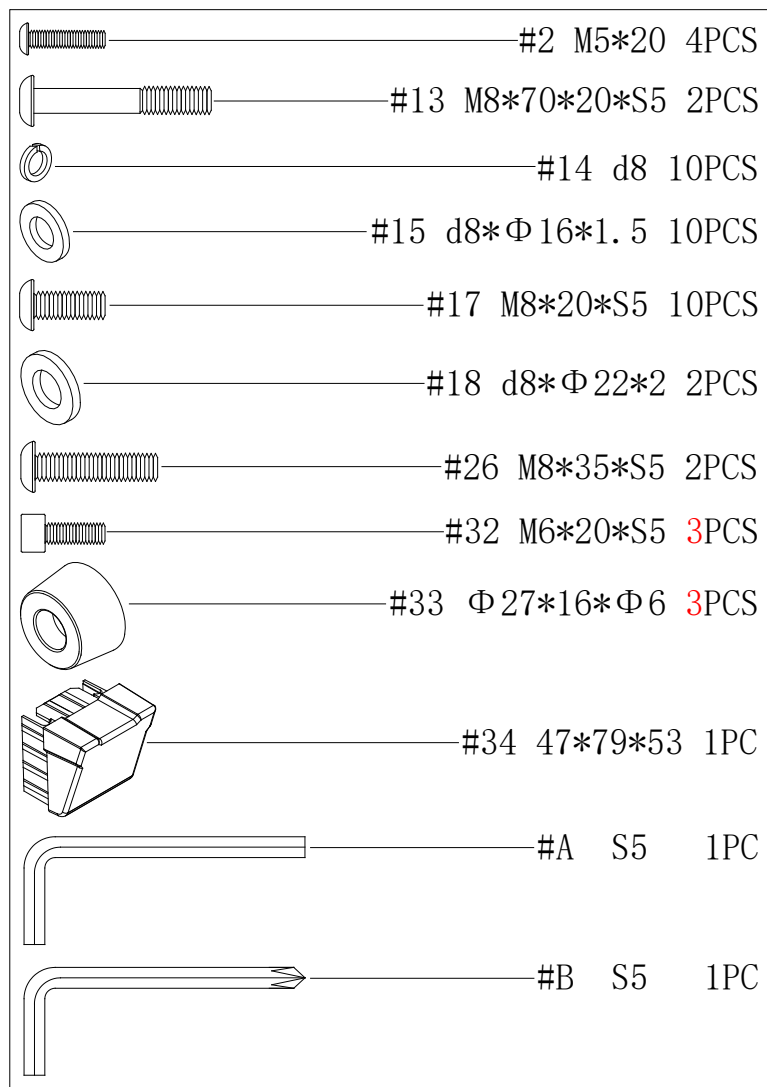
При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться у лечащего врача.

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.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



Комплектующие:



№	Описание	Кол-во
2	Болт	4
13	Болт M8*70*20*S5	2
14	Шайба d8	10
15	Шайба d8*Φ16*1.5	10
17	Винт M8*20*S5	10
18	Шайба d8*Φ22*2	2
26	Винт M8*35*S5	2
32	Винт M6*20*S5	3
33	Ограничитель	3
34	Заглушка трека	1
A	Ключ	1
B	Ключ	1

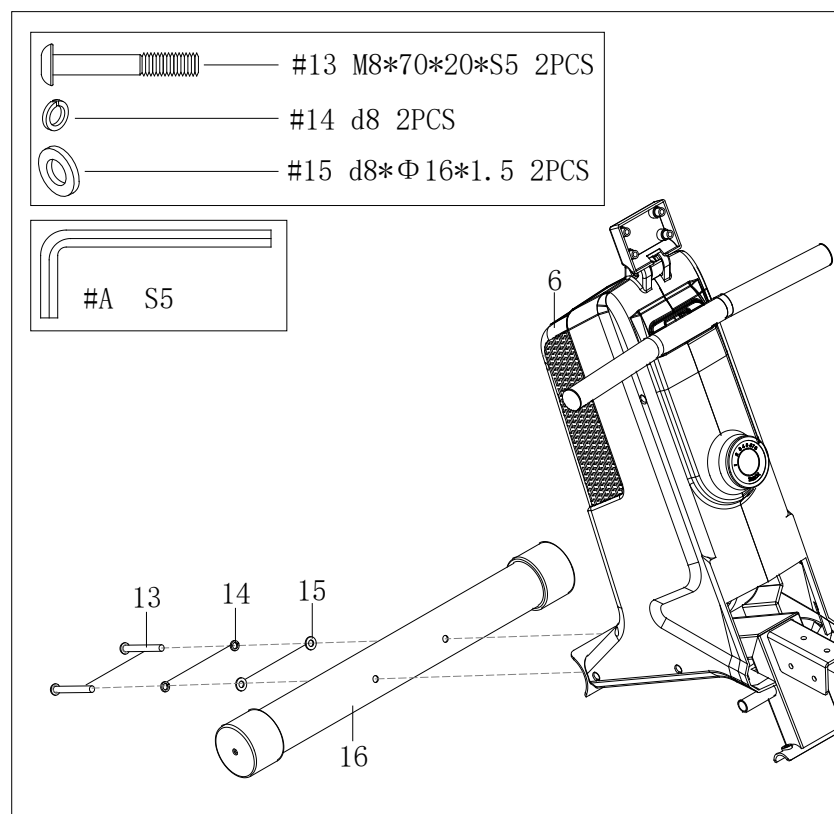
ВНИМАНИЕ!!

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

Шаг 1:

Примечание: для сборки гребного тренажера требуется помощь двух человек.

Закрепите переднюю поперечную опору (16) на основной раме (6) с помощью болтов (13), шайб (14), шайб (15) и ключа А.



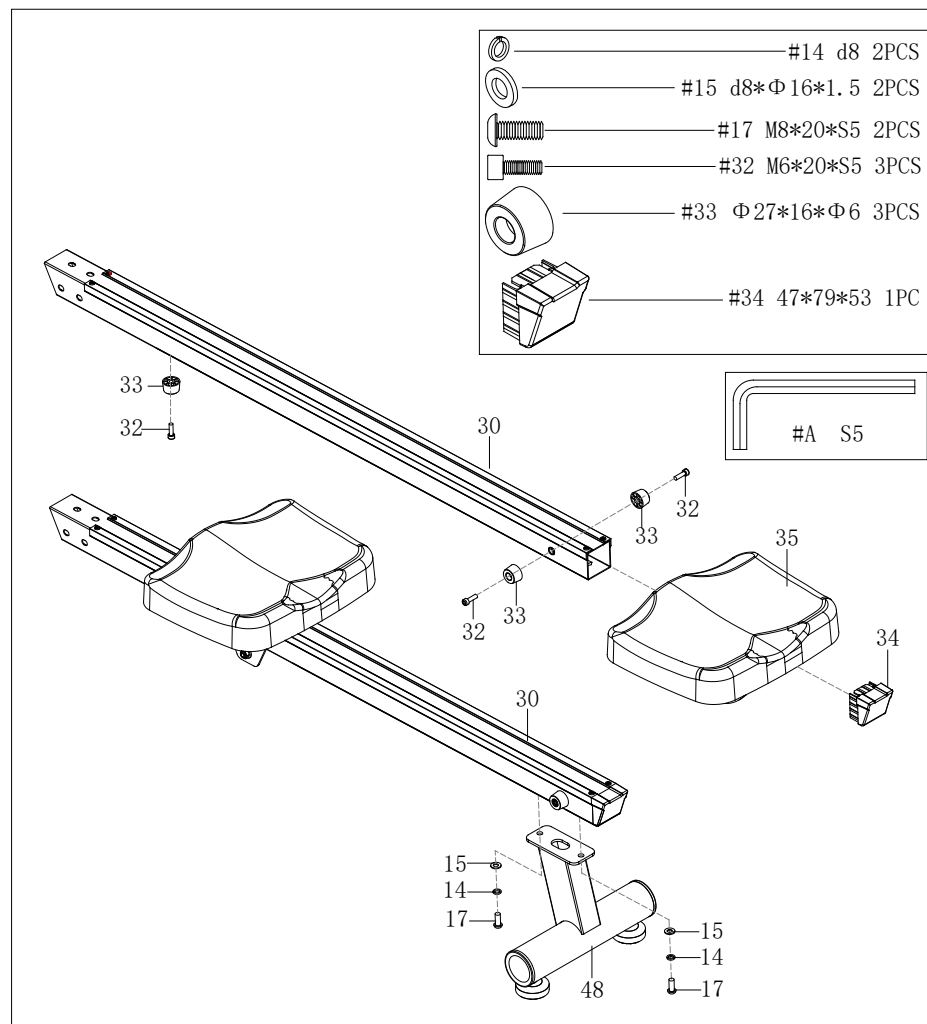
Шаг 2:

А. Закрепите ограничитель (33) на треке (30) с помощью болта (32) и ключа (А).

В. Установите сидение (35) на трек (30), затем закрепите второй ограничитель (33) на треке (30) с помощью болтов (32) и ключа (А).

С. Установите заглушку трека (34) на трек (30).

Д. Закрепите заднюю поперечную опору (48) на треке (30) с помощью болтов (17), шайб (14), шайб (15) и ключа (А).

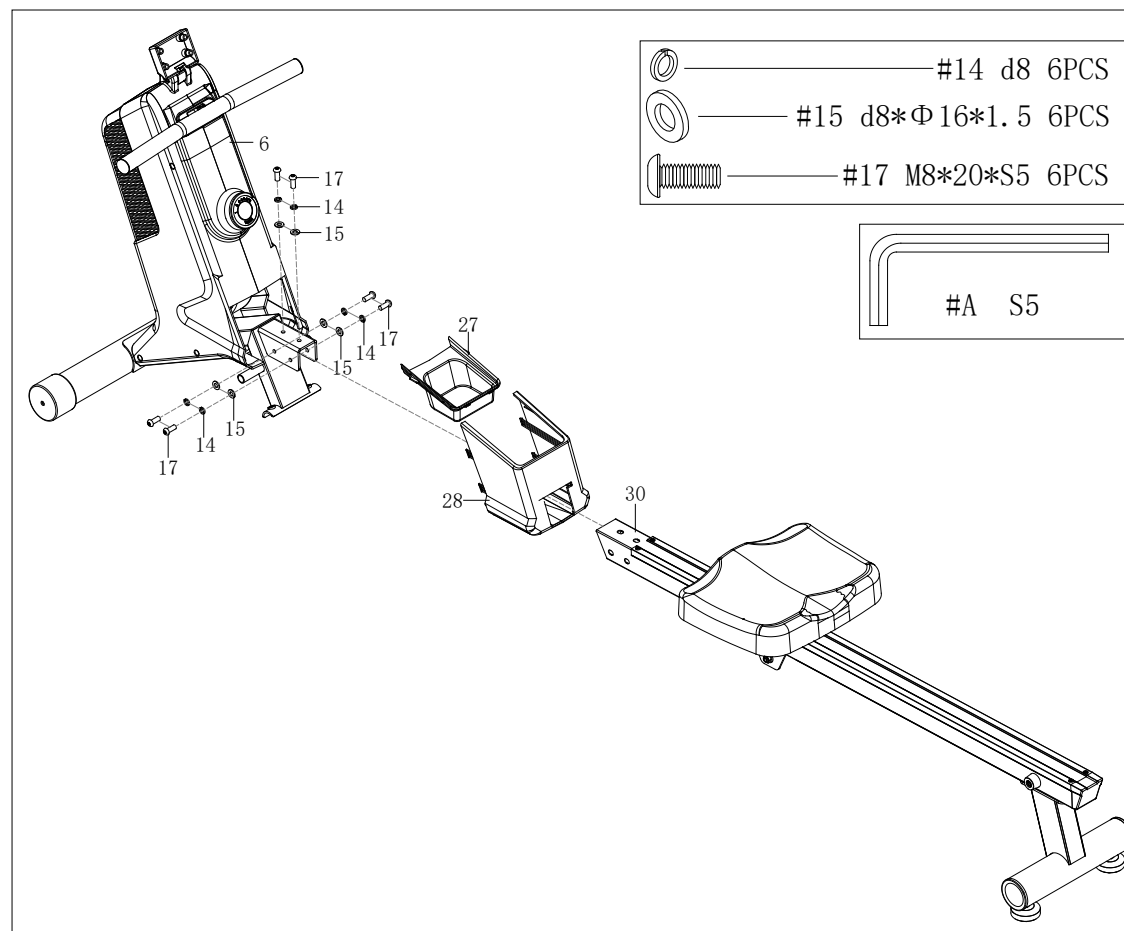


Шаг 3:

А. Установите накладку держателя бутылки (27) в держатель бутылки (28), соедините с треком (30).

В. Вставьте трек (30) в основную раму (6) и закрепите с помощью болтов (17), шайб (14), шайб (15) и ключа (А).

С. Установите держатель бутылки (28) в основную раму.

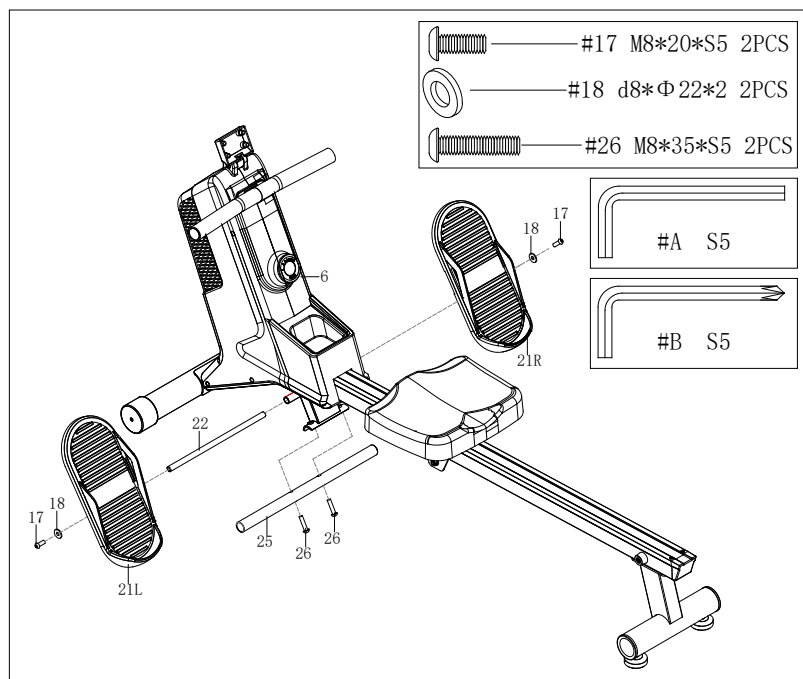


Шаг 4:

А. Установите трубу блокировки педали [25] на основную раму [6] с помощью болтов [26] и ключа [А].

В. Установите трубу опоры педалей [22] в отверстие на основной раме [6].

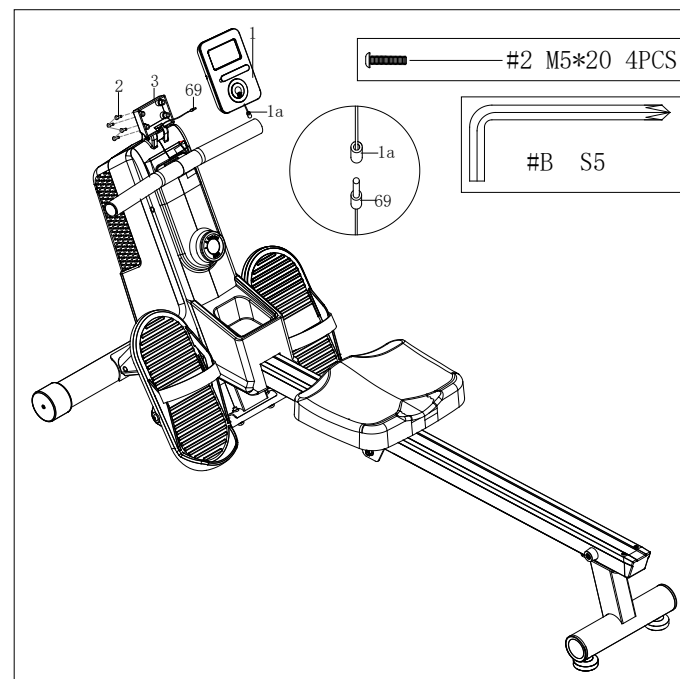
С. Установите педали [21L/R] и закрепите их с помощью болтов [17], шайб [18] и ключей [А] и [В].



Шаг 5:

А. Надежно соедините верхний провод консоли [1а] и нижний провод консоли [69].

В. Закрепите консоль [1] на стойке консоли [3] с помощью болтов [2] и ключа [В].



ВНИМАНИЕ!!

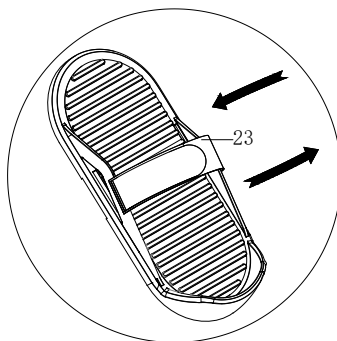
Перед использованием тренажера убедитесь, что все болты и гайки надежно скреплены

РЕГУЛИРОВКА, ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ

Регулировка педалей:

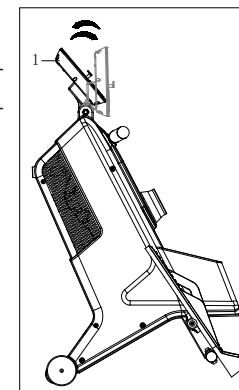
Ремень педали настраивается индивидуально под размер ноги пользователя.

Чтобы отрегулировать ремешок педали, снимите конец ремешка на липучке со стороны сетки, потянув его вверх, затем влево.



Регулировка консоли:

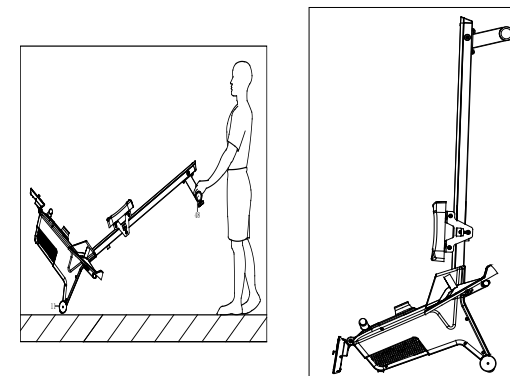
Вы можете изменить положение консоли для более удобного угла обзора.



Транспортировка и хранение тренажера:

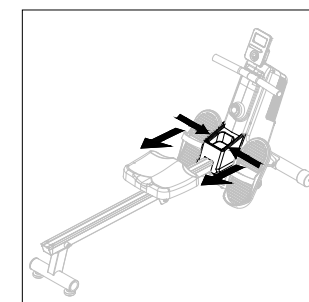
Для транспортировки тренажера поднимите заднюю поперечную опору [28] до поднятия ножек тренажера как показано на рисунке. Таким образом, вы можете легко передвигать гребной тренажер.

Для хранения расположите тренажер вертикально.



Как снять держатель бутылки:

Для снятия держателя бутылки одновременно надавите с двух сторон на боковые поверхности держателя и потяните.



ВНИМАНИЕ!!

При транспортировке тренажера, сидение поддерживайте руками. Подвижная часть, такая как сидение, может вылететь и сломаться. Во время тренировки не касайтесь трека.

ОБЗОР КОНСОЛИ

Кнопки:

1. «РЕЖИМ» – нажмите на э для выбора параметров.

Функции:

1. **SCAN: (сканирование)** Нажмите на кнопку «Режим», пока на дисплее не появится «SCAN». На дисплее появятся следующие функции, и каждая функция будет гореть на экране на протяжении 6 секунд: TIME (Время) – COUNT (Количество гребков) – DISTANCE (Дистанция) – CALORIES (Калории) – TCNT (Общее количество гребков).
2. **TIME: (время)** Показывает общее время тренировки от начала до конца (диапазон: 0-99:59).
3. **COUNT: (количество гребков)** Показывает количество гребков от начала тренировки (диапазон: 0-9999).
4. **DISTANCE: (дистанция)** Показывает пройденное за тренировку расстояние (диапазон: 0.00-999.9 км).
5. **CALORIES: (калории)** Показывает количество сожженных во время тренировки калорий (диапазон: 0.0-999.9).
6. **TOTAL COUNT (TCNT): (общее количество гребков)** Показывает общее количество гребков с момента установки батареек в консоль.



Параметры:

Функция	Автосканирование	Каждые 6 секунд
	Время	0:00~99:59
	Количество гребков	0~9999 гребков
	Дистанция	0~999.9 км
	Калории	0.0~999.9 ккал
	Общее количество гребков	0~9999 м
Тип батарейки		2 шт.-AA или UM -3
Температура эксплуатации		0°C ~ +40°C
Температура хранения		-10°C ~ +60°C

Примечание:

1. Если дисплей начал отключаться или не отображаются значения, замените батарейки.
2. Монитор автоматически отключается, если нет сигнала через 4 минуты

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

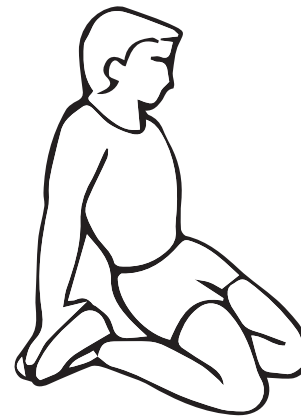
Разминка улучшает ток крови и разогревает мышцы, тем самым готовя Вас к более серьезным нагрузкам. Она также сокращает шансы получить травмы. Мы предлагаем Вам несколько упражнений на растяжку (см. изображения). Находитесь в каждом положении приблизительно 30 секунд. Не растягивайте мышцы насильно: как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



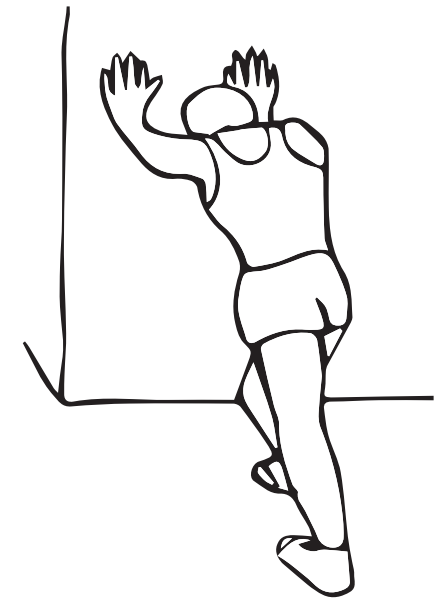
Наклоны в сторону



Наклоны вперед



Растяжка передних мышц бедра

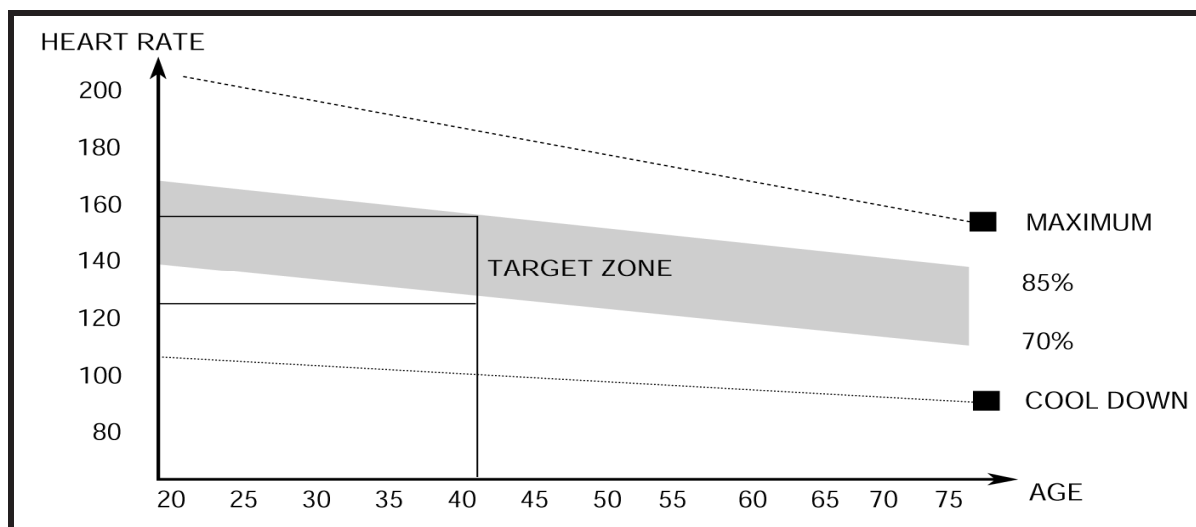


Растяжка икроножных мышц

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.

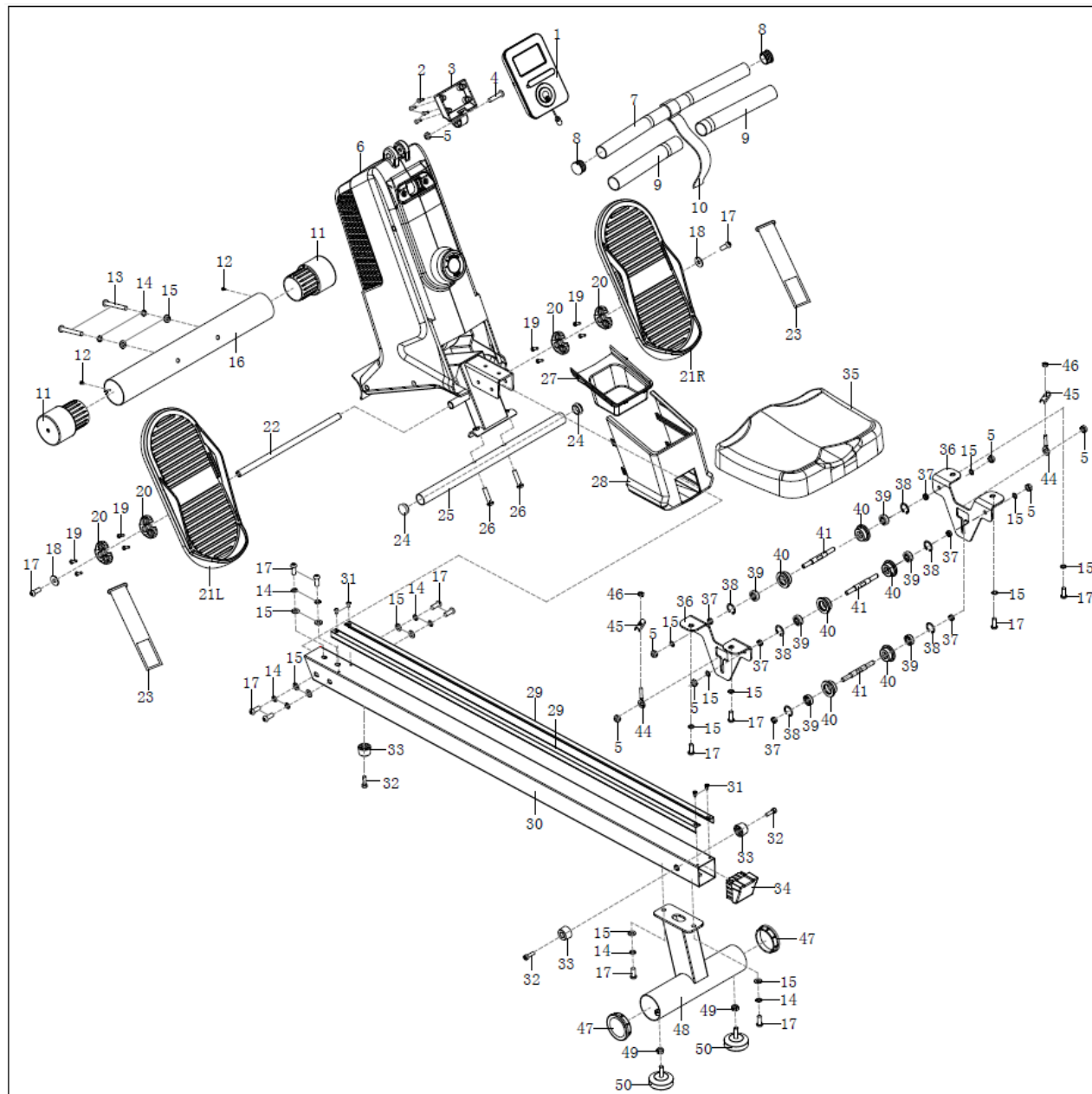
Мышечный тонус

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



ВЗРЫВ-СХЕМА

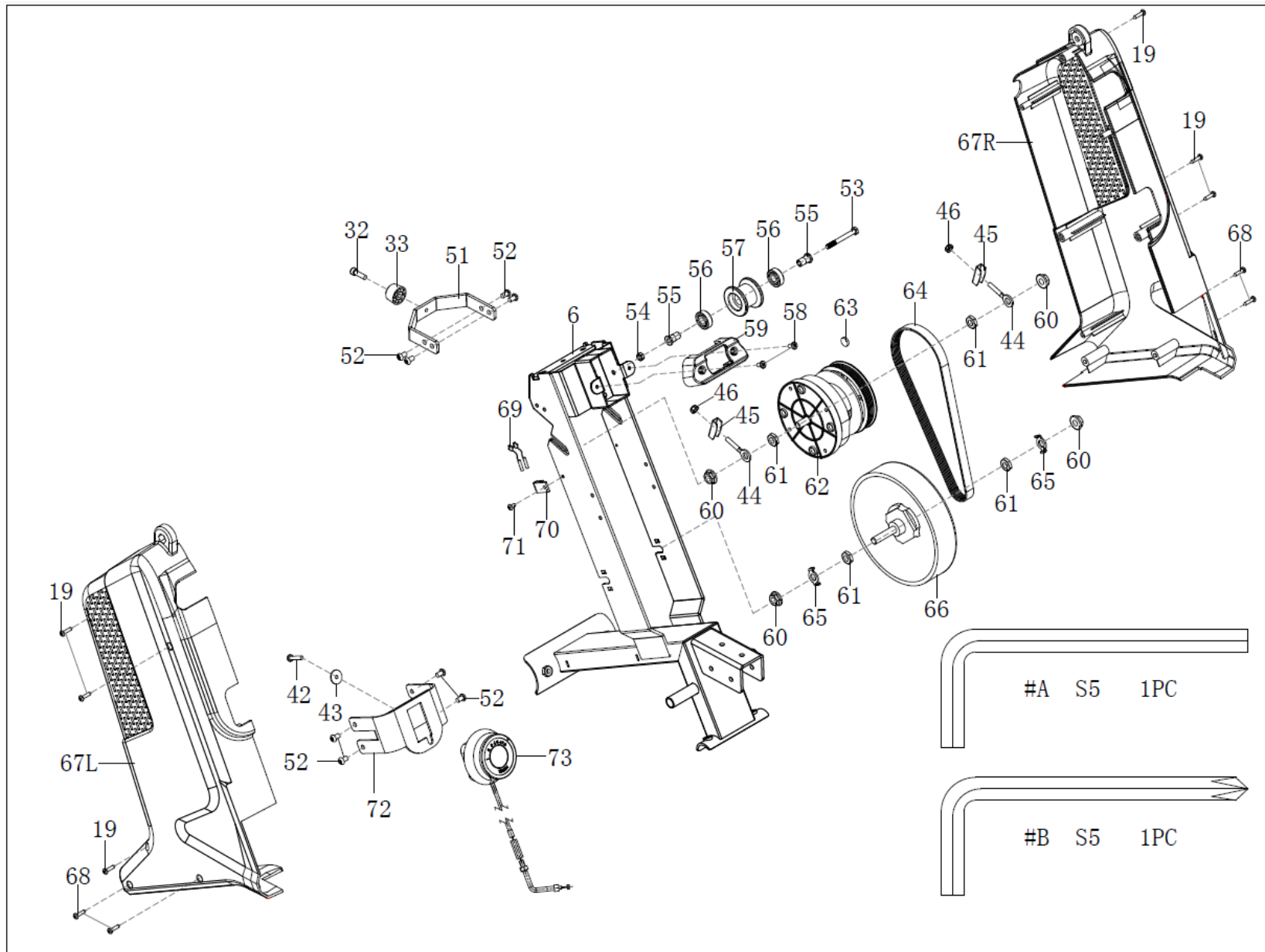


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	К-во
1	Консоль	1
2	Болт	4
3	Держатель консоли	1
4	Болт М8*35	1
5	Гайка М8*Н7.5	7
6	Основная рама	1
7	Поручень	1
8	Заглушка поручня Ф28*15	2
9	Накладка поручня	2
10	Ремень	1
11	Заглушка передней поперечной опоры	2
12	Винт ST3*10*Ф5.6	2
13	Болт М8*70*20*S5	2
14	Шайба d8	10
15	Шайба d8*Ф16*1.5	18
16	Передняя поперечная опора	1
17	Винт М8*20*S5	14
18	Шайба d8*Ф22*2	2
19	Винт ST4.2*19	14
20	Держатель опоры педалей	4
21 L/R	Педаль	1
22	Труба опоры педали Ф12.5	1
23	Ремешок	2
24	Заглушка	2
25	Труба блокировки педали педали	1
26	Винт М8*35*S5	2

№	Описание	К-во
27	Накладка держателя бутылки	1
28	Держатель бутылки	1
29	Направляющая	2
30	Трек	1
31	Винт ST4.8*13*ф8	4
32	Винт М6*20*S5	4
33	Ограничитель	4
34	Заглушка трека	1
35	Сидение	1
36	Опора сидения	2
37	Втулка	6
38	Шайба d22*1.0	6
39	Шариковый подшипник 608ZZ	6
40	Ролик сидения Ф36*14	6
41	Ось	3
42	Винт М5х25хф8	1
43	Шайба d5×Ф13×1	1
44	Болт	4
45	Скоба	4
46	Гайка М6*Н6*S10	4
47	Заглушка задней поперечной опоры	2
48	Задняя поперечная опора	1
49	Гайка М8*Н6.8*S13	2
50	Регулируемая ножка	2
51	Опорная пластина	1
52	Болт М6*10*S5	8
53	Болт М6*55*15*S10	1

№	Описание	К-во
54	Гайка М6*Н6*S10	1
55	Втулка	2
56	Подшипник 6000	2
57	Шкив	1
58	Винт М5*10*Ф10	2
59	Основание поручня	1
60	Гайка М10*1*Н8*S15	4
61	Гайка М10*1*Н5*S17	4
62	Приводной Диск	1
63	Магнит	1
64	Приводной ремень	1
65	Шкив	2
66	Маховик	1
67L/R	Кожух корпуса	2
68	Винт ST4.2*16	4
69	Датчик	2
70	Держатель датчика	1
71	Винт ST4.2*8*Ф8	1
72	Держатель барашка регулировки	1
73	Барашек регулировки	1
A	Ключ S5	1
B	Ключ S5	1



family-cf.ru