

SPIRIT



CE800 ENT Орбитрек

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство перед использованием нового орбитрека.

Содержание

Важные инструкции по технике безопасности.....	2
Важные инструкции по эксплуатации	3
Инструкция по сборке	6
Особенности конструкции.....	10
Эксплуатация орбитрека	11
Схема в разобранном виде и список деталей	31

Благодарим Вас за покупку нашего продукта, пожалуйста, сохраните данные инструкции.

Пожалуйста, не пытайтесь выполнить регулировку, ремонт или техническое обслуживание, не описанное в данном руководстве.

Важные инструкции по технике безопасности

ВНИМАНИЕ - прочтите все инструкции перед сборкой, эксплуатацией или обслуживанием данного оборудования.

- Перед началом той или иной программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей в возрасте старше 35 лет или лиц с уже существующими нарушениями здоровья.
- Если вы почувствовали тошноту, головокружение или другие тревожные симптомы во время тренировки, сразу прекратите выполнение упражнения и обратитесь к врачу.
- Чтобы избежать напряжения и боли в мышцах, начинайте каждую тренировку с разминки, а заканчивайте заминкой (медленное вращение педалей с низким сопротивлением). Обязательно делайте растяжку мышц в конце тренировки.
- Не используйте орбитрек на мягком, плюшевом или ворсистом ковре. Это может привести к повреждению, как ковра, так и орбитрека.
- Храните орбитрек в недоступном для детей месте. Есть очевидные опасные точки и другие небезопасные участки, которые могут нанести травму.
- Не дотрагивайтесь до движущихся частей.
- Не используйте орбитрек, если какая-либо из деталей повреждена. В случае неисправного состояния орбитрека обратитесь к своему поставщику.
- Никогда не роняйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия.
- Не пользуйтесь орбитреком на улице.
- Используйте орбитрек только для тех целей, для которых он предназначен.
- Ручные датчики пульса не являются медицинскими устройствами. Различные факторы, в том числе движения пользователя, могут повлиять на точность измерения сердечного ритма. Датчики пульса являются тренировочным приспособлением, которое помогает в определении тенденций сердечного ритма в целом.
- Надевайте соответствующую обувь. На орбитреке не следует работать в обуви на высоком каблуке, туфлях, сандалиях или без обуви. Рекомендуется использовать только качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.
- **Максимальный вес пользователя - 150 кг.**

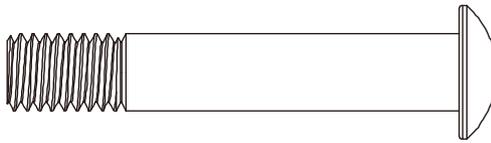
СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ - ПОМНИТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ!

Важные инструкции по эксплуатации

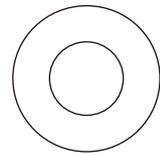
- **Ни в коем случае** не используйте орбитрек, не ознакомившись с результатами какого-либо функционального изменения, которое вы запрашиваете от компьютера, или не понимая их до конца.
- Не нажимайте слишком сильно на клавиши управления консоли. Они точно настроены и работают надлежащим образом при несильном нажиме пальцев. Если вы чувствуете, что кнопки не функционируют должным образом при нормальном нажиме, обратитесь к вашему поставщику.
- Не пытайтесь выполнять обслуживание или корректировки, не описанные в данном руководстве. Любые другие действия должны выполняться обученным персоналом, знакомым с электромеханическим оборудованием и уполномоченным в соответствии с законодательством страны в вопросе проведения технического обслуживания и ремонтных работ.
- Держитесь за руль для поддержки при посадке или при окончании упражнений на орбитреке.
- Убедитесь, что между орбитреком и каким-либо зафиксированным объектом существует интервал не менее одного метра.
- Уровень безопасности этого орбитрека может быть обеспечен только после осмотра всех деталей на наличие признаков износа или видимых повреждений перед каждым использованием. Если деталь повреждена, не пользуйтесь орбитреком. Немедленно замените поврежденные детали и воздержитесь от эксплуатации орбитрека до завершения ремонтных работ.
- **Ни в коем случае** не допускайте контакта орбитрека с дождем или влагой. Данное изделие не предназначено для использования на улице, возле бассейна или в СПА, или в любой другой среде с высокой влажностью. Диапазон рабочих температур от +10 до +40 градусов С, а влажность составляет 95%, без образования конденсата (без капель воды, образующихся на поверхности).
- Поместите орбитрек на прочную, ровную горизонтальную поверхность. Установите орбитрек на защитную поверхность, чтобы избежать повреждения пола под оборудованием.
- Если показания номинальной мощности на консоли кажется неправильным, обратитесь к вашему поставщику для калибровки.
- Рабочая нагрузка данного орбитрека позволяет выполнять упражнения, зависящие от скорости.

Контрольный список деталей для сборки

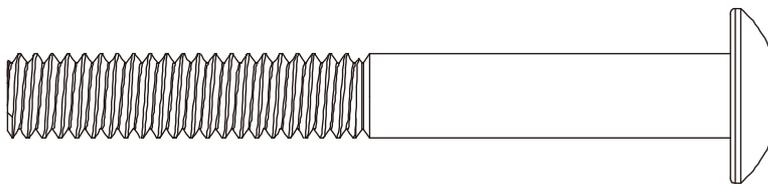
Шаг 1



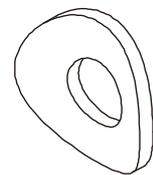
#127 - 3/8" x 2-1/4"
Болт с круглой головкой и внутренним шестигранником (4 шт.)



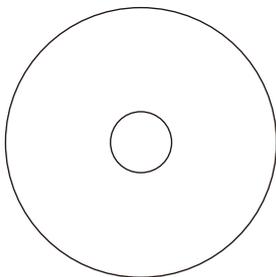
#130- 3/8"
Плоская шайба (4 шт.)



#128 - 3/8" x 3-3/4"
Болт с круглой головкой и внутренним шестигранником (6 шт.)



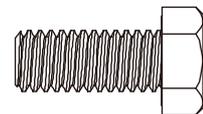
#129 - 3/8"
Изогнутая шайба (6 шт.)



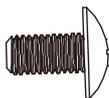
#106 - 5/16"
Плоская шайба (4 шт.)



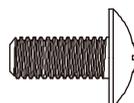
#126 – M8 x 15 мм
Болт с головкой под торцевой ключ (2 шт.)



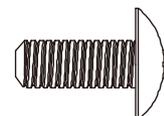
#95 - 5/16" x 3/4"
Болт с круглой головкой и внутренним шестигранником (4 шт.)



#131 - M5 x 10 мм
Винт с головкой Phillips (8 шт.)

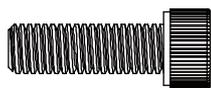


#97 - M5 x 12 мм
Винт с головкой Phillips (14 шт.)

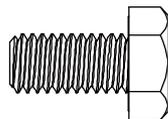


#119 – M6 x 15 мм
Винт с головкой Phillips (2 шт.)

Шаг 2



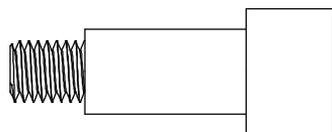
#132 - M8 x 25 мм
Болт с внутренним шестигранником (4 шт.)



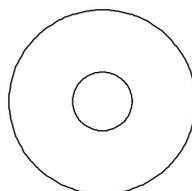
#135 - 3/8" x 3/4"
Болт с шестигранной головкой W / Локтайт (2 шт.)



#136 - M10
Гайка Nylon (2 шт.)



#137 - M10 x 12 мм
Ступенчатый болт (2 шт.)



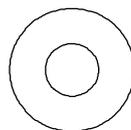
#138 - 3/8"
Плоская шайба (2 шт.)



#134 - 3.5 мм x 12 мм
Винт для тонколистового металла (4 шт.)



#133 – 25 мм
Волнистая шайба (2 шт.)

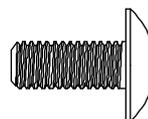


#107 - 5/16"
Плоская шайба (1 шт.)

Шаг 3



#134 - 3.5 x 12 мм
Винт для тонколистового металла (14 шт.)

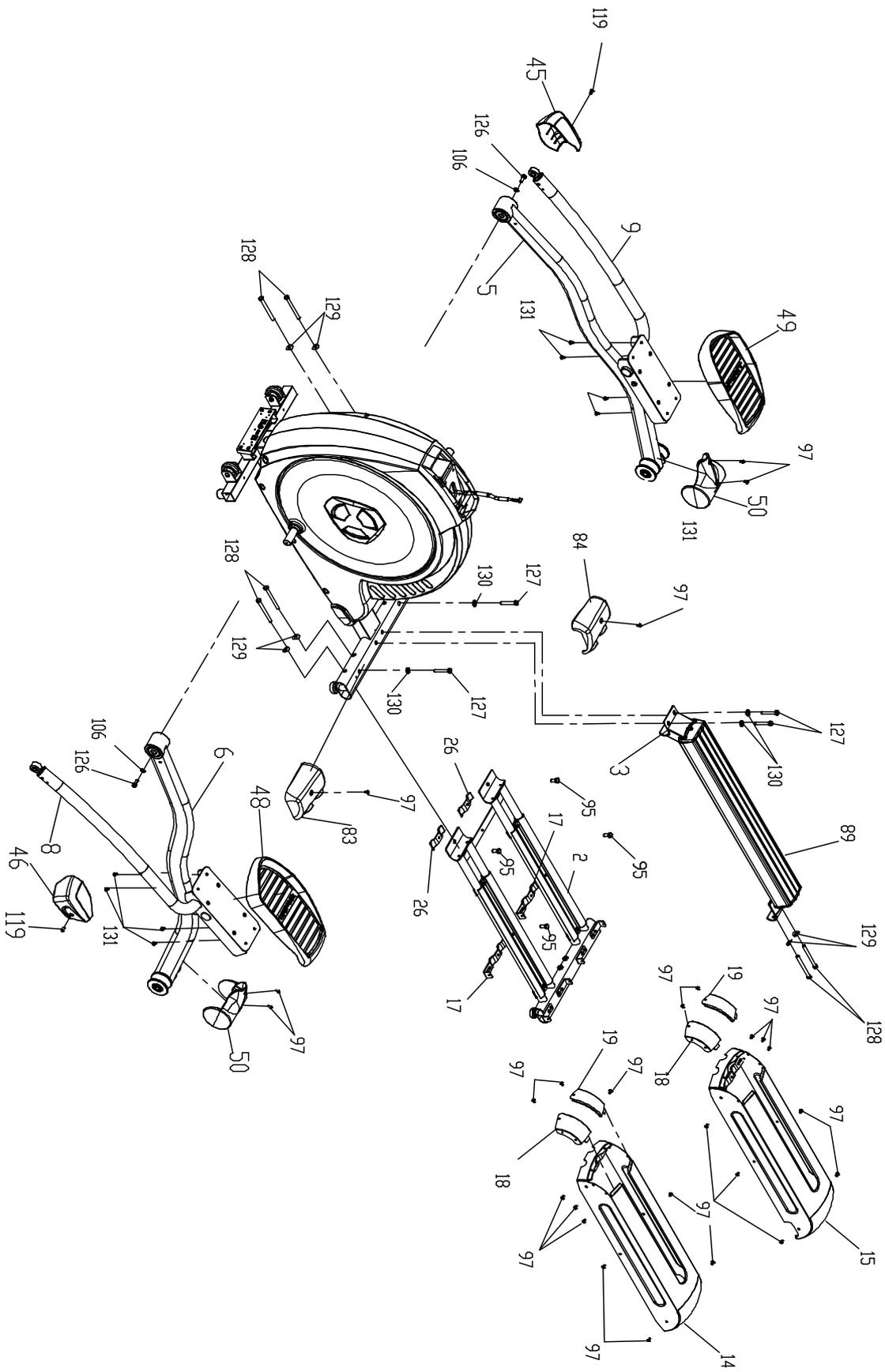


#97- M5 x 12 мм
Винт с головкой Phillips (16 шт.)

Инструкция по сборке

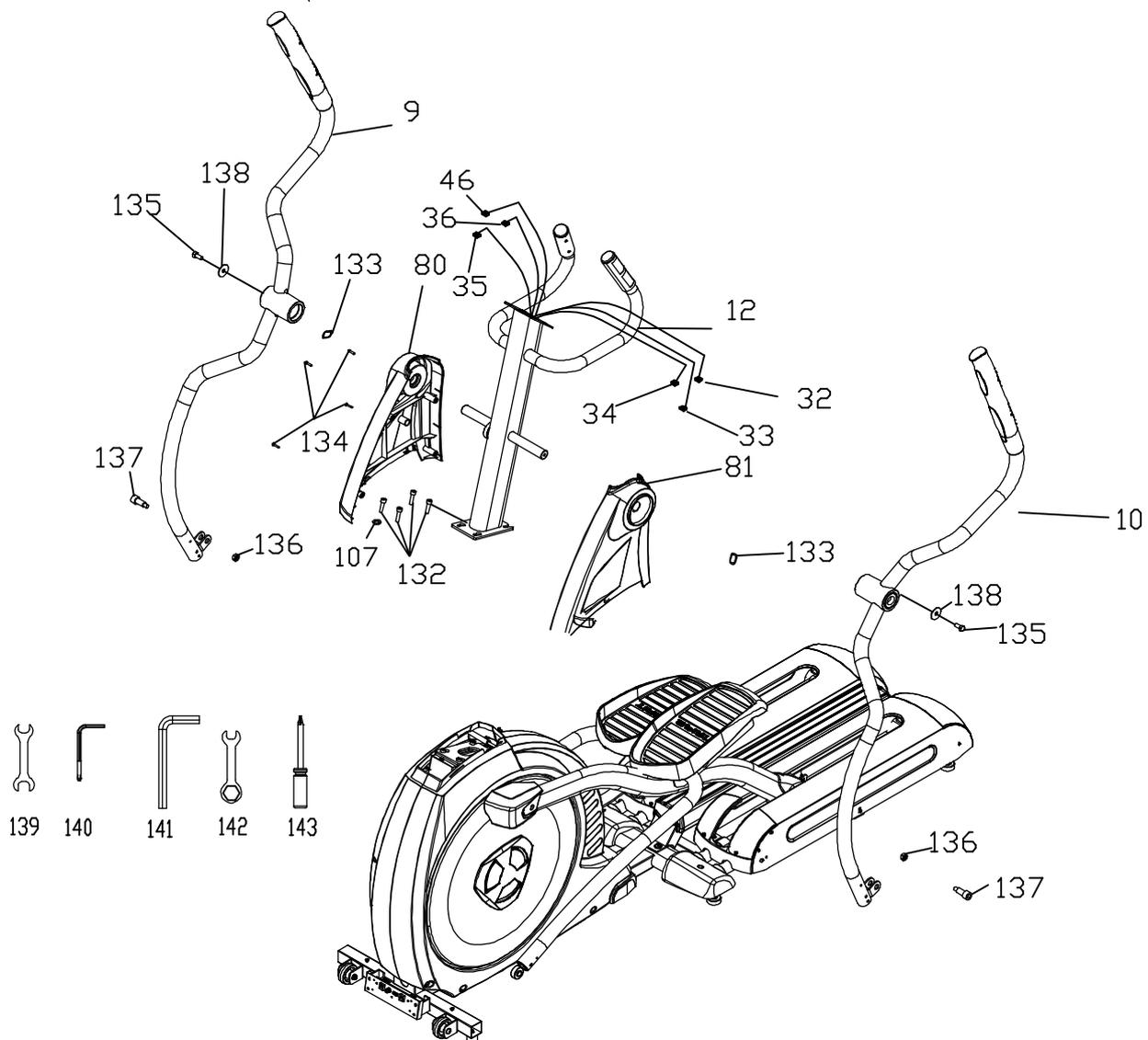
ШАГ 1: Задняя рельсовая направляющая и рычаг педали в сборе

- Вставьте направляющую в сборе (2) под заднюю трубку овального стабилизатора основного корпуса. Затяните их вместе двумя 3/8" x 2-1/4" болтами (127) и 3/8" шайбами (130) от верхней части трубки, и четырьмя 3/8" x 3-3/4" болтами (128) и 3/8" изогнутыми шайбами (129) через переднюю часть овального стабилизатора. Убедитесь, что все шесть болтов надежно затянуты.
- Прикрепите два упора для ступней (48 слева и 49 справа) к педали монтажной пластины восемью М5 x 10 мм винтами (131).
- Установите рычаг педали в сборе (5 и 6) на коленчатые валы основного корпуса. Подшипники в рычаге педали должны свободно скользить на осях, не следует прилагать усилия, так как это может привести к повреждению подшипников. Предварительная заводская сборка рычагов педалей обеспечивает правильную установку. Закрепите рычаги педали с помощью двух М8 x 15 мм болтов (126) и 5/16" шайб (106).
- Установите две крышки (45 справа и 46 слева) через соединение рычага педали с осью с помощью двух М6 x 15 мм винтов (119). Установите два колеса крышки (50) с помощью четырех М5 x 12 мм винтов (97).
- Установите четыре монтажных кронштейна (17) и (26) на направляющие с помощью четырех 5/16" x 3/4" болтов (95). Установите две стальные крышки (14 справа и 15 слева), поднимая рычаги педали так, чтобы колеса вышли за профиля, затем продвиньте рычаги педали, сначала колеса, через отверстие в стальной крышке. Совместите крышку с монтажными кронштейнами и закрепите их с помощью восьми М5 x 12 мм винтов (97). Установите четыре маленькие крышки (2 x #18 и 2 x #19) с помощью десяти М5 x 12 мм винтов (97).
- Установите центральную алюминиевую ступенчатую направляющую (89) с помощью двух 3/8" x 3-3/4" болтов (128) и изогнутых шайб (129) сзади и двух 3/8" x 2-1/4" болтов (127) и плоских шайб (130) спереди. Установите две крышки трубки стабилизатора (84 слева и 83 справа) с помощью двух М5 x 12 мм винтов (97).



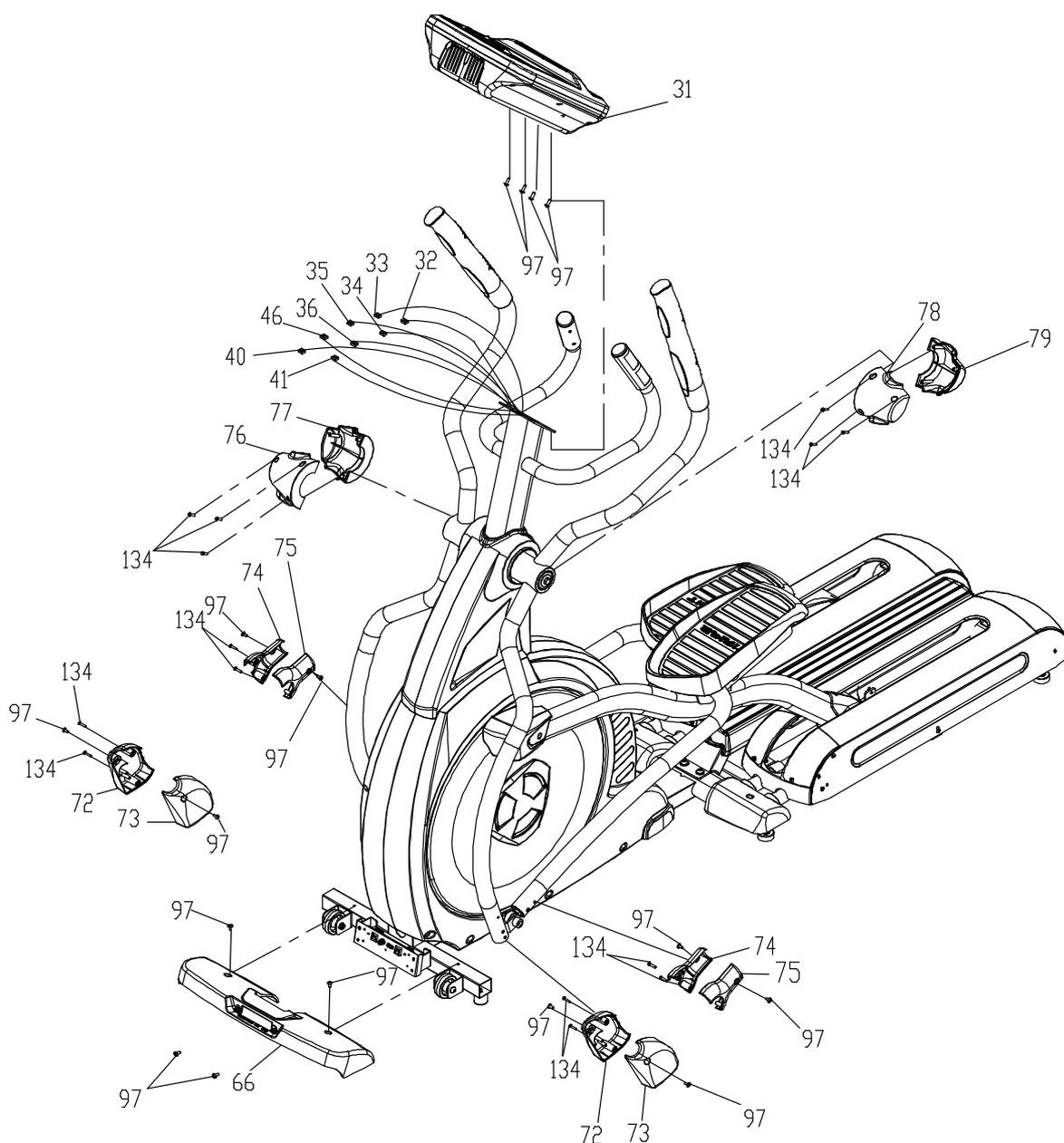
ШАГ 2: Стойка консоли и поворотные рычаги

- Размотайте компьютерный кабель (35), CSAFE кабель (32), телевизионный кабель (33), сетевой кабель (34), силовой кабель консоли (36), HDMI кабель (46) и протяните их через нижнюю часть стойки консоли (12) и через верхнюю часть. Установка трубки стойки (12): сначала вставьте три винта M8 x 25 мм (132) в основной корпус, затем поместите трубку стойки (12) в нужное положение и затяните три винта. Последний M8 x 25 мм винт (132) должны быть с 5/16" плоской шайбой (107), чтобы затянуть резьбовое отверстие.
- Смонтируйте крышки стойки консоли (80 слева и 81 справа) и закрепите четырьмя 3,5-мм x 12 мм винтами (134).
- Установите две волнистые шайбы (133) на оси стойки консоли, затем установите поворотные рычаги (9 слева и 10 справа) на осях. Не прилагайте значительных усилий и не используйте молоток, так как может произойти повреждение подшипников. Предварительная заводская сборка поворотных рычагов обеспечивает правильную установку. Закрепите рычаги с помощью двух 3/8" x 3/4" болтов (135) и 3/8" плоских шайб (138). Прикрепите нижнюю часть поворотных рычагов к наконечникам рычага педали с помощью двух M10 x 12 мм ступенчатых болтов (137) и гаек Nylon M10 (136).



ШАГ 3: Консоль и крышки

- Подключите компьютерный кабель (35), CSAFE кабель (32), телевизионный кабель (33), сетевой кабель (34), силовой кабель консоли (36), HDMI кабель (46) и кабели датчиков пульса (40/41) в соответствующие разъемы на задней части консоли (31). Установите консоль (31) на стойку с помощью четырех M5 x 12мм винтов (97).
- Установите четыре крышки поворотных рычагов в точках вращения (77, 76 слева и 78,79 справа) с помощью шести 3,5 x 12 мм винтов (134).
- Установите четыре крышки (74x2 и 75x2) на концах рычагов педали с помощью четырех M5 x 12 мм винтов (97). Эти крышки могут быть установлены вверх ногами, будьте внимательны!!! На внутренней стороне каждой крышки имеется стрелка, указывающая правильное направление установки.
- Установите четыре заглушки (72 и 73, по 2 шт.) в точке подключения на нижней части поворотных рычагов с помощью четырех 3,5 мм x 12 мм винтов (134) и четырех M5 x 12 мм винтов (97). Установите переднюю крышку стабилизатора (66) с помощью четырех M5 x 12 мм винтов (97).



Особенности конструкции

Упор для ступней

На основании исследований, проведенных ведущими спортивными учеными и специалистами по физической реабилитации, инженеры разработали и воплотили важное техническое усовершенствование в конструкции педали. Опыт эксплуатации орбитреков в течение последних нескольких лет говорит нам о том, что многие пользователи страдают от болей в лодыжке, ахилловом сухожилии, коленях и/или тазобедренном суставе.

При изучении решения этих типичных проблем, инженеры консультировались с г-ном Ричардом Декоком (Richard DeKok), физиотерапевт, мануальный терапевт, из Центра восстановления трудоспособности им.Св. Бернара в г.Джонсборо, штат Арканзас. Вместе они определили специфические проблемы в конструкции орбитрека и разработали решение, которое позволило устранить проблему. Мы обнаружили, что при использовании орбитрека вы чаще давите на педали внешней частью стопы во время рабочего хода, а не только прямой подошвой. Это приводит к дополнительному давлению на внешнюю часть стопы и мешает естественному расположению суставов тела. Решение, к которому мы пришли - добавить внутренний угол в упор для ступней в 2 градуса. Это решение может показаться очень простым, но, на самом деле, только это и нужно было для естественного расположения суставов пользователя. Также данное решение уменьшает нагрузку на лодыжки, колени, бедра и позволяет пользователю выполнять упражнения дольше, не испытывая дискомфорта.

Транспортировка

Орбитрек оснащен двумя транспортными колесиками, которые задействуются при поднятии задней части орбитрека серии ХЕ.

Эксплуатация орбитрека

Консоль



Начало эксплуатации

- Подключите шнур питания и включите главный выключатель питания, расположенный на передней панели, ниже консоли.
- Когда питание включено, на экране появится исходное изображение, затем войдите в режим готовности, который является началом эксплуатации тренажера.

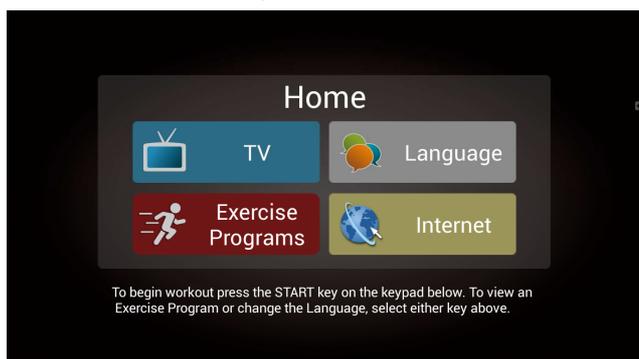


Фото первой страницы, которая работает от прикосновения к иконкам.



Также установлены функциональные кнопки мгновенного срабатывания.

Работа с быстрого старта:

- Нажмите кнопку «START», и консоль начнет выполнять программу. Чтобы далее изменить желаемый уровень сопротивления, используйте кнопки «LEVEL» вверх/вниз.
- Чтобы остановить ленту, нажмите кнопку первой страницы «HOME» или кнопку «STOP».

Отличительные функции этого велотренажера:

Для управления установлен сенсорный экран. Управление вы можете осуществлять с помощью нажатия на любую функциональную кнопку на экране напрямую или через «быстрые» кнопки на нижней части. В нижней части имеются кнопки «Resistance» («Сопротивление») с указанием направления вверх/вниз для контроля уровня сопротивления, кнопка «START» для начала тренировки, кнопка «STOP» для временного прекращения/остановки работы и кнопка «FAN» («ВЕНТИЛЯТОР») для включения или выключения вентилятора.

Пауза/Остановка:

- Нажмите один раз кнопку «STOP» или кнопку «HOME» на экране, велотренажер остановится и сохранит на экране показания времени, расстояния и калорий. На экране появится обратный отсчет на 5 минут, далее произойдет перезагрузка и возврат в исходному статусу.
- Чтобы прервать паузу и продолжить тренировку, нажмите кнопку «START».
- При двойном нажатии кнопки «STOP» настройки исчезнут и отобразятся краткие данные о тренировке. При нажатии кнопки «STOP» в третий раз консоль возвратится к исходному статусу (началу).

Функция проверки сердечного ритма:

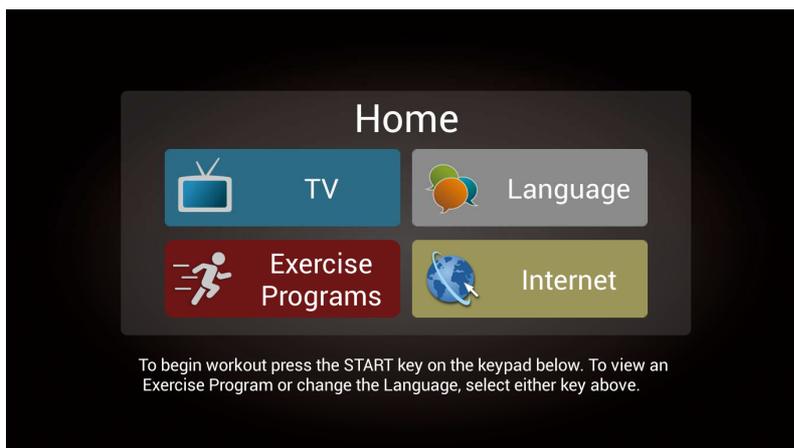
Функция «Пuls» (сердечный ритм) на экране показывает текущие значения ударов сердца в минуту. Для проверки пульса необходимо держать одновременно правый и левый датчики из нержавеющей стали. Показания пульса будут непрерывно отображаться на экране. Также для контроля пульса вы можете использовать ручные датчики пульса. Также консоль может определять пульс с помощью ремня-датчика сердечного ритма, который является биполярным, а также через передачу сигнала.

Выключение велотренажера:

При отсутствии команды в течение 30 секунд экран отключает его (спящий режим). Это называется спящим режимом, дорожка остановится практически полностью, кроме системы обнаружения минимальной цепи для кнопок, чтобы при активации какой-либо кнопки тренажер возобновил работу. В спящем режиме присутствует только небольшой электрический ток (как при выключенном телевизоре). В спящем режиме главное питание можно не отключать.

Ниже представлены инструкции по работе с сенсорным экраном:

- Первая страница HOME



Существует четыре варианта выбора. Обычно первым вариантом выбора является язык (“Language”).

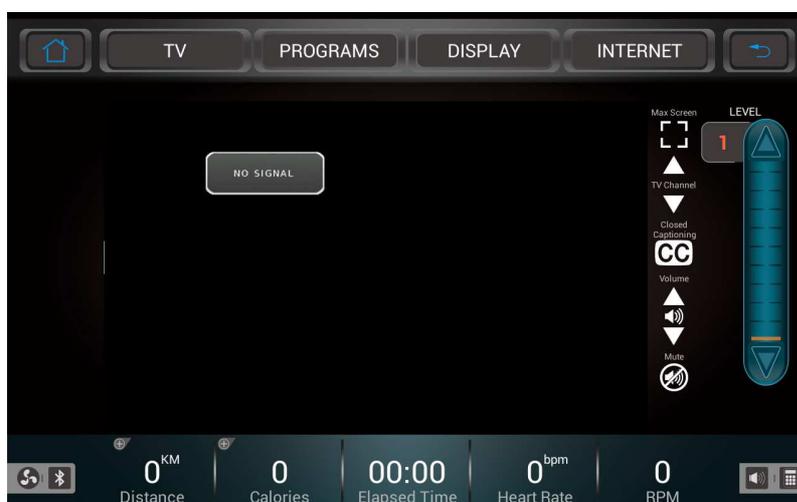
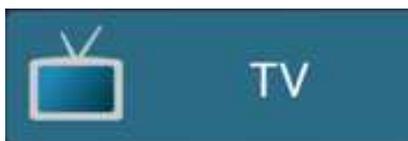
- При нажатии кнопки “Language” на первой странице HOME выводится меню со всеми вариантами выбора языков.



На выбор представлено 12 языков.

Дотроньтесь до подходящей кнопки с обозначением языка, чтобы установить его, и система вернется на первую страницу для управления программой. Если вы не желаете изменять язык, нажмите кнопку HOME в верхнем левом углу для возврата на первую страницу или дотроньтесь до кнопки возврата в правом верхнем углу, чтобы вернуться на предыдущую страницу и продолжить работу.

- При нажатой кнопке TV на первой странице HOME выводится интерфейс ТВ.



Теперь вы можете использовать ТВ программы. Если вы хотите заниматься на тренажере и одновременно наслаждаться ТВ программой, нажмите кнопку "START", чтобы включить велотренажер.



Переключать ТВ каналы вы можете с помощью кнопок вверх/вниз на панели управления ТВ каналами или с помощью дистанционного пульта управления каналами в нижнем правом углу. Для изменения громкости звука используйте кнопки вверх/вниз на панели управления громкостью. Чтобы выключить звук, нажмите кнопку "Mute" («Без звука»). Чтобы переключиться в полноэкранный режим, дотроньтесь до иконки Max Screen. Для регулировки уровня сопротивления используйте кнопки усиления/снижения уровня сопротивления. Если вы хотите поставить тренажер на паузу, просто нажмите кнопку "HOME" в верхнем левом углу экрана или один раз нажмите кнопку "STOP" – появится окно паузы. Если вы хотите остановить работу тренажера, вы можете выбрать завершение программы или еще раз нажать кнопку "STOP", чтобы завершить программу и отобразить краткие данные о тренировке. При третьей нажатии кнопки "STOP" консоль возвращается к исходному статусу (к началу).

- При нажатии кнопки “Internet” на первой странице HOME незамедлительно выводится интерфейс Интернета.



Для выхода в Интернет во время занятия на тренажере вы можете выбрать из 6 вариантов подключения. (необходимо подключение к Интернет через кабель или WIFI). Нажмите кнопку “START” на велотренажере, чтобы запустить его.

Для контроля уровня сопротивления во время занятий используйте кнопки усиления/снижения уровня сопротивления. Если вы хотите поставить тренажер на паузу, просто нажмите кнопку “HOME” в левом верхнем углу или один раз нажмите кнопку “STOP” – появится окно паузы. Если вы хотите завершить работу, вы можете выбрать завершение программы или еще раз нажать кнопку “STOP”, чтобы отобразить краткую информацию о тренировке. При третьем нажатии кнопки “STOP” консоль вернется к исходному статусу. (к началу)

- При нажатии кнопки “Exercise Program” («Программа тренировки») на первой странице HOME выводится интерфейс “Menu” («Меню»).



В интерфейсе Menu существует 10 режимов программы. Если вы хотите выбрать Manual Program («Ручная программа»), просто нажмите кнопку Manual («Ручная») на экране, чтобы установить программу в режим Manual.

Программа MANUAL:

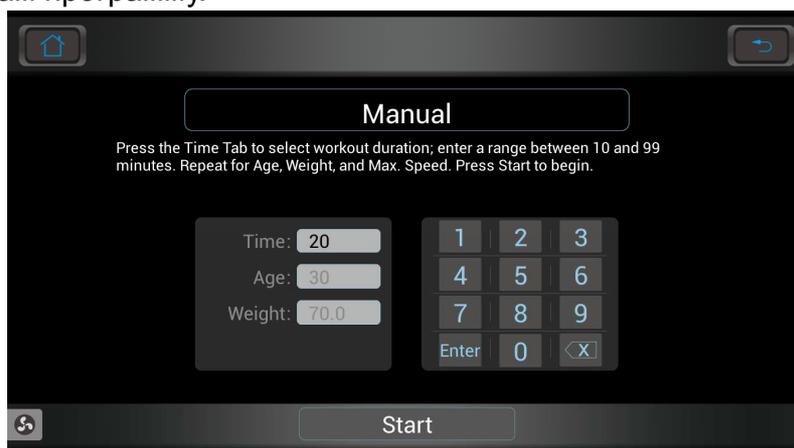


Далее нажмите кнопку “Profile” («Профиль»), чтобы войти в интерфейс профиля. Если вы не желаете выполнять эту программу, просто нажмите иконку “HOME” в левом верхнем углу, чтобы вернуться на первую страницу, или нажмите иконку “Return” («Назад») в верхнем правом углу, чтобы вернуться и продолжить предыдущую операцию. Если вы хотите выбрать профиль, нажмите левую или правую стрелку, чтобы выбрать нужную вам программу.

При входе в интерфейс “Profile” вы увидите представленное ниже изображение.



После входа в изображение профиля, являющегося программой, которую вы хотите выполнить, нажмите кнопку “ENTER”, чтобы перейти на следующую страницу. Если нет, нажмите иконку “HOME” в левом верхнем углу, чтобы вернуться на первую страницу, или нажмите иконку “Return” в верхнем правом углу, чтобы вернуться и продолжить предыдущее действие. Если вы желаете выбрать профиль, нажмите левую или правую стрелку, чтобы выбрать нужную вам программу.



С помощью данного изображения можно установить время программы, возраст и вес пользователя. После ввода параметров нажмите кнопку “ENTER” для подтверждения. Затем нажмите кнопку “START”, чтобы начать Manual Program. В противном случае нажмите кнопку “HOME” в верхнем левом углу, чтобы вернуться на первую страницу или нажмите иконку “Return” в верхнем правом углу, чтобы вернуться и продолжить предыдущее действие.

Изображение после запуска “SIMPLE” («ПРОСТОЙ») имеет следующий вид.



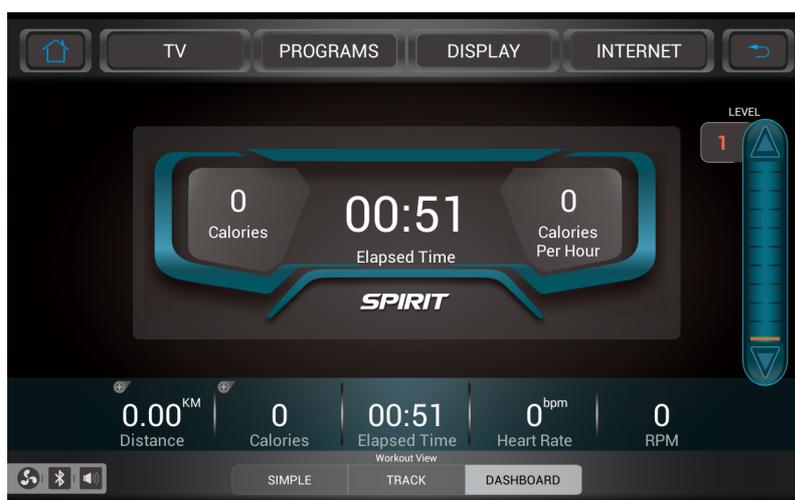
После запуска появится изображение “SIMPLE”, в нижней части которого представлены все значения по вашей тренировке. Уровень сопротивления изображен с правой стороны и регулируется с помощью кнопки «ВВЕРХ» или «ВНИЗ».

Диаграмма уровня сопротивления представлена в центре. Кнопка ТВ интерфейса расположена сверху, нажмите ее, если хотите войти в режим ТВ, или нажмите “INTERNET” для входа в интерфейс Интернет. При нажатии кнопки “PROGRAM” система спросит вас, не желаете ли вы вернуться на первую страницу для выбора программы, где на выбор будут представлены интерфейс трека на поле и приборный интерфейс. Нажмите кнопку “TRACK” («ТРЕК»), чтобы войти в интерфейс трека.



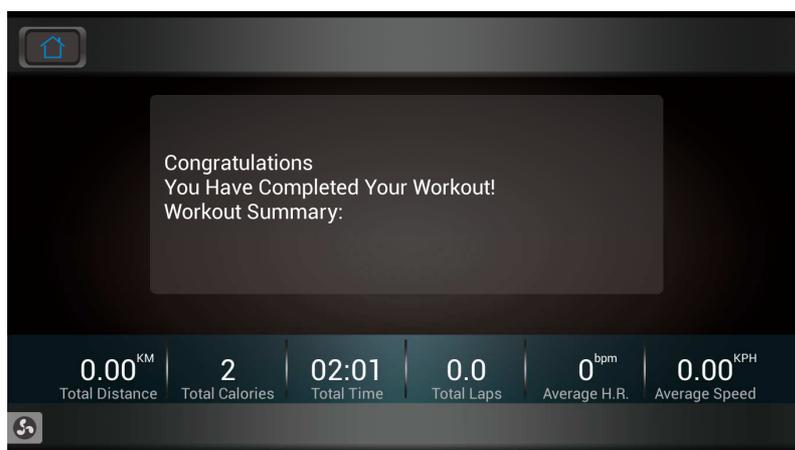
Способ управления аналогичный и отличается только интерфейсом. На изображении представлен трек с количеством кругов и другими значениями.

Нажмите на кнопку “DASHBOARD” («ПРИБОРНАЯ ДОСКА») в нижней части, чтобы войти в приборный интерфейс.



Способ управления аналогичный и отличается только интерфейсом. В нижней части вы можете выбрать один из трех интерфейсов по своему усмотрению.

При использовании кнопки первой страницы или кнопки “STOP” для завершения программы выводится изображение с краткими данными.



На изображении с краткими данными представлены все совокупные значения по тренировке.

Чтобы вернуться к изображению первой страницы вы можете нажать кнопку HOME в левом верхнем углу или кнопку “STOP”.

Программируемые параметры

New SPORTS предлагает десять уже установленных программ HILL, FAT BURN, CARDIO, TRENGTH, INTERVAL, HR, CUSTOM, Fitness Test и одну программу Manual.



Заданные функции:

Чтобы выбрать и запустить программу:

- Выберите программу, затем нажмите клавишу ENTER, чтобы начать индивидуальную настройку программы с вашими личными данными, или просто нажмите кнопку «старт», чтобы запустить программу со стандартными настройками.
- После выбора программы и нажатия кнопки ENTER для установки ваших персональных данных сенсорное окно Time (Время) станет темнее, показывая стандартное значение 20 минут. Для корректировки времени вы можете использовать числовую клавиатуру. После корректировки времени нажмите ENTER, чтобы подтвердить ввод и продолжить. (Стандартное время – 20 минут).
- Теперь темнее станет сенсорное окно Age (Возраст) с указанием вашего возраста. Ввод правильного возраста повлияет на точность диаграммы сердечного ритма и также необходим для программ CP. Для регулировки значений используйте числовую клавиатуру, а затем нажмите ENTER, чтобы подтвердить ввод и продолжить. (Возраст по умолчанию – 30 лет. Диапазон = от 10 до 110).
- Теперь темнее станет сенсорное окно Weight (Вес) с указанием вашей массы тела. Ввод вашей правильной массы тела повлияет на точность считывания данных о ккал. Для регулировки значений используйте числовую клавиатуру, а затем нажмите ENTER, чтобы подтвердить ввод и продолжить. (Стандартная масса – 70 кг. Диапазон = от 10 до 150)
- Теперь темнее станет сенсорное окно Mix Level (Комбинированный уровень) с указанием параметров сопротивления. Ввод вашего правильного уровня повлияет на точность считывания данных об уровне Mix. Для регулировки значений используйте числовую клавиатуру, а затем нажмите ENTER, чтобы подтвердить ввод и продолжить. (Стандартный уровень mix – 5. Диапазон = от 5 до 40)
- Теперь нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.

Заданная программа

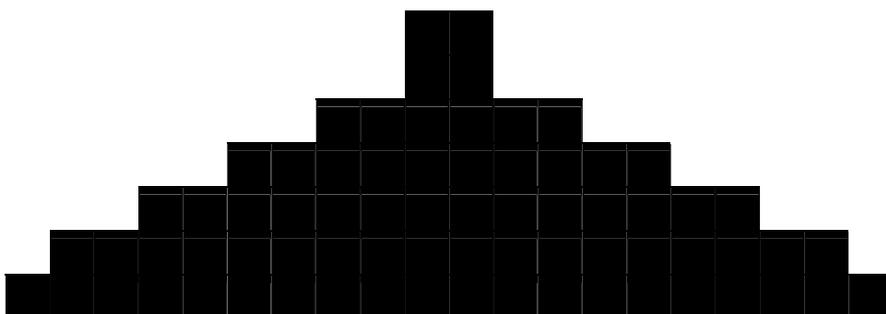
Велотренажер имеет пять различных программ, предназначенных для тренировок с разнообразными целями. Эти пять программ имеют пять заводских программ для достижения этих различных целей. Исходная встроенная степень сложности для каждой программы установлена на относительно легком уровне. Вы можете корректировать уровень сложности (уровень Max) для каждой программы до начала выполнения тренировки, следуя инструкциям, изложенным в сенсорном окне Mix Level, после того, как вы выберете программу.

Прогр.	SEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Hill	Сопротивление	50	62.5	62.5	70	70	75	75	87.5	87.5	100	100	87.5	87.5	75	75	70	70	62.5	62.5	80
Fatburn	Сопротивление	50	62.5	75	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	75	50
Cardio	Сопротивление	50	62.5	62.5	70	70	75	75	80	80	87.5	95	95	100	100	100	100	100	87.5	75	50
Strength	Сопротивление	50	62.5	62.5	70	70	75	75	80	80	87.5	95	95	100	100	100	100	100	87.5	75	50
Interval	Сопротивление	50	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	50

Программа Hill («Холм»):

Программа Hill имитирует подъем и спуск по холму. Сопротивление в педалях по ходу выполнения программы непрерывно увеличивается и снижается.

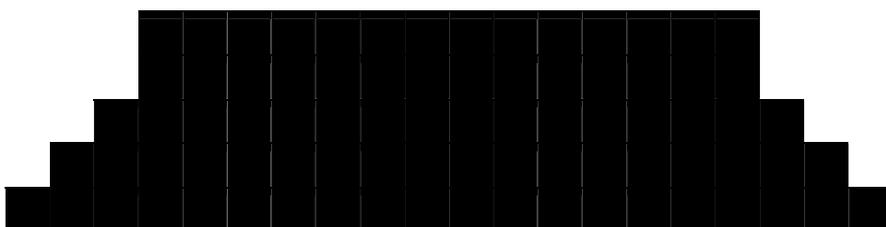
Рабочий профиль



Программа Fat Burn (Жиросжигательная):

Программа Fat Burn, как можно судить по ее названию (Жиросжигательная), разработана для максимального сжигания жира. Существует множество концепций о наилучшем способе сжигания жира, но большинство экспертов соглашаются, что лучшим вариантом является более слабое усилие, сохраняемое при постоянной рабочей нагрузке. Безоговорочно наилучший способ сжечь жир – удерживать сердечный ритм приблизительно на уровне 60%-70% от его максимального потенциала. Эта программа не использует сердечный ритм, но модулирует тренировку с более низким, постоянным усилием.

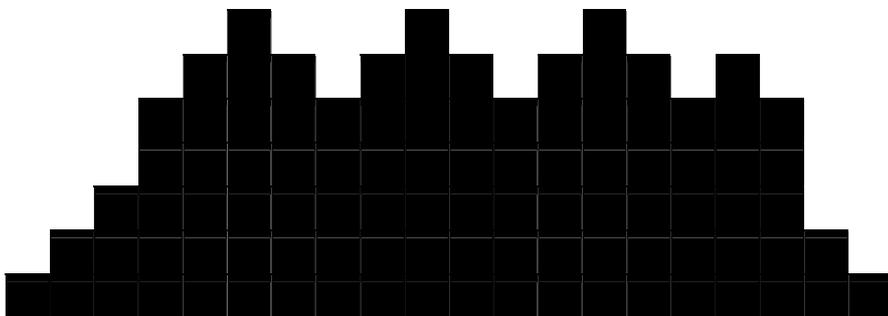
Рабочий профиль



Программа Cardio (Кардио):

Программа Cardio разработана для улучшения функции вашей сердечнососудистой системы. Это – упражнения для сердца и легких. Она способствует укреплению сердечной мышцы и усиливает кровоток и емкость легких. Этот результат можно достичь с помощью большего усилия с небольшими колебаниями в работе.

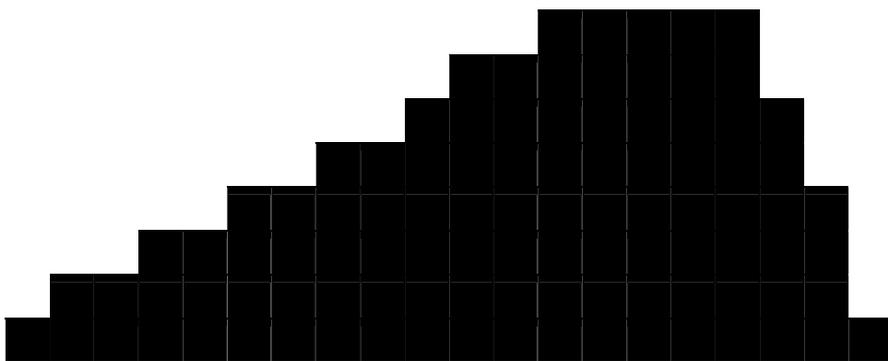
Рабочий профиль



Программа Strength (Сила):

Программа Strength разработана для увеличения силы мышц нижних отделов туловища. Эта программа постоянно увеличивает сопротивление до высокого уровня и продолжает работу на этом уровне. Она способствует развитию силы и тонуса в ногах и ягодицах.

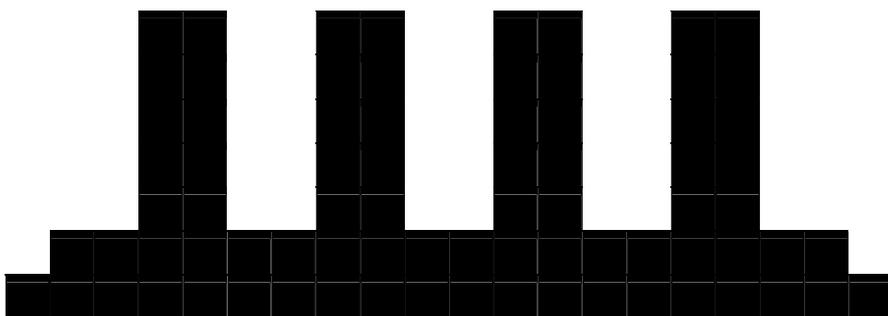
Рабочий профиль



Программа Interval (Интервал):

Программа Interval доводит вас до высоких уровней интенсивности, далее следуют периоды низкой интенсивности. Эта программа увеличивает вашу выносливость через истощение уровня вашего кислорода с дальнейшими периодами восстановления для пополнения кислорода. Таким образом, ваша сердечнососудистая система программируется на более эффективное использование кислорода.

Рабочий профиль



Программа Custom (Индивидуальная):

- Выберите программу Custom, затем нажмите кнопку ENTER и начните индивидуальную настройку программы с вашими персональными данными или просто нажмите кнопку «старт», чтобы начать программу со стандартными настройками.
- В окне отобразится соответствующий профиль уровня, пользователь может переименовать программу, нажав на иконку rename («переименовать») и зайдя в профиль. После новых настроек на экране отобразится профиль уровня для корректировки.
- Чтобы создать новый профиль уровня, нажмите на следующую кнопку-иконку save («сохранить») – появится окно с сообщением для ввода Времени, Возраста, Веса и уровня Mix.
- Теперь нажмите кнопку START, чтобы начать пробную тренировку по новой программе.

Программа Fit-Test (Фитнес-тест):

Фитнес-тест основывается на протоколе YMCA и тесте субмаксимальной нагрузки, в котором используются предварительно заданные, фиксированные рабочие уровни исходя из ваших показателей сердечного ритма в ходе выполнения теста. Прохождение теста занимает приблизительно 6-15 минут, в зависимости от вашей физической формы. Тест завершается, когда ваш сердечный ритм достигает 85% своего максимума в любой момент в течение теста, или когда ваш сердечный ритм составляет между 110 ударов в минуту и 85% в конце двух последовательных этапов. В конце теста будет указан балл VO_{2max} . VO_{2max} означает Объем потребления кислорода – показатель того, сколько кислорода вам необходимо для выполнения известного количества работы.

Протоколом YMCA предусмотрено от двух до четырех 3-минутных этапов постоянных тренировок (см. графики ниже). В начале теста вас попросят выбрать: Мужской или Женский пол. Этот выбор определяет, какие параметры теста будут использоваться во время его прохождения, в соответствии с представленными ниже графиками. Единственная оговорка: если вы мужчина в очень плохой физической форме, вы должны выбрать Женский пол. Если вы женщина в очень хорошей физической форме, вы должны выбрать Мужской пол.

График рабочей нагрузки для мужчин или женщин в очень хорошей физической форме:

1й Этап				50 Ватт - 300 кгм/мин					
Серд.ритм		< 90			90 - 105			> 105	
2й Этап		150 Ватт - 900 кгм/мин			125 Ватт - 750 кгм/мин			100 Ватт - 600 кгм/мин	
Серд.ритм	CP <120	CP 120-135	CP >135	CP <120	CP 120-135	CP >135	CP <120	CP 120-135	CP >135
3й Этап	225 Ватт - 1350 кгм/мин	200 Ватт - 1200 кгм/мин	175 Ватт - 1050 кгм/мин	200 Ватт - 1200 кгм/мин	175 Ватт - 1050 кгм/мин	150 Ватт - 900 кгм/мин	175 Ватт - 1050 кгм/мин	150 Ватт - 900 кгм/мин	125 Ватт - 750 кгм/мин

График рабочей нагрузки для женщин или мужчин в плохой физической форме

		1й Этап		25Вт 150 кгм/мин
Сердечный ритм	CP<80	CP: 80-90	CP: 90-100	CP>100
2й Этап	125Вт 750 кгм/мин	100Вт 600 кгм/мин	75 Вт 450 кгм/мин	50 Вт 300 кгм/мин
3й Этап	150 Вт 900 кгм/мин	125 Вт 750 кгм/мин	100 Вт 600 кгм/мин	75 Вт 450 кгм/мин
4й Этап	175 Вт 1050 кгм/мин	150 Вт 900 кгм/мин	117 Вт 700 кгм/мин	100 Вт 600 кгм/мин

Перед прохождением теста:

- Убедитесь, что у вас хорошее состояние здоровья; для лиц старше 35 лет или лиц, перенесших заболевания, перед выполнением каких-либо упражнений необходимо проконсультироваться с врачом.
- Отрегулируйте сиденье в нужном положении, чтобы ноги в вытянутом положении при работе с педалями слегка сгибались в колене приблизительно на 5 градусов.
- Обязательно разогрейте мышцы и выполните растяжку перед прохождением теста.
- Перед выполнением теста не употребляйте кофеин.
- Держитесь за ручки мягко, не напрягайтесь.

Программирование фитнес-теста:

Нажмите кнопку Fitness-test («Фитнес-тест») и нажмите enter.

1. Окно сообщения попросит вас указать свой пол. Вы можете ввести настройки Возраста и Веса с помощью числовой клавиатуры.
2. Теперь нажмите START, чтобы начать тест.

В течение теста:

- Чтобы начать тест, консоль должна получать стабильный сигнал сердечного ритма. Вы можете использовать ручные датчики пульса или надеть нагрудный датчик сердечного ритма на ремне.
- Вы должны поддерживать стабильную скорость педалей 52 оборота в минуту. Если ваша скорость педалей падает ниже 48 оборотов в минуту или увеличивается больше 52 оборотов в минуту, консоль будет издавать постоянный звуковой сигнал, пока вы будете находиться в диапазоне этих показателей.
- Вы можете посредством различных считываемых данных в окне сообщения нажатием кнопки change (изменить) под окном сообщения.
 1. Окно сообщения всегда будет отображать вашу скорость педалей с правой стороны, помогая вам поддерживать скорость 50 оборотов в минуту.
 2. Данные, отображаемые во время теста:
 - a. Работа в КГМ, что фактически является сокращенной формой кг-м/мин. Это – показатель килограмм-сила-метр/минуту
 - b. Работа в Ваттах (1 Ватт = 6.11829727787 кг-м/мин).
 - c. CP – ваш фактический сердечный ритм; TGT – целевой сердечный ритм, который необходимо достичь к концу теста.
 - d. Время – общее истекшее время теста.

После теста:

- Фиксируйте свои баллы, поскольку консоль автоматически возвращается к режиму запуска через несколько минут.

Что означает ваш балл:

График VO2max для мужчин и женщин в очень хорошей физической форме

	18-25 лет	26-35 Лет	36-45 лет	46-55 лет	56-65 лет	65+ лет
отлично	>60	>56	>51	>45	>41	>37
хорошо	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
выше среднего	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
средне	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
ниже среднего	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
плохо	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
очень плохо	<30	<30	<26	<25	<22	<20

График VO2max для женщин и мужчин в плохой физической форме

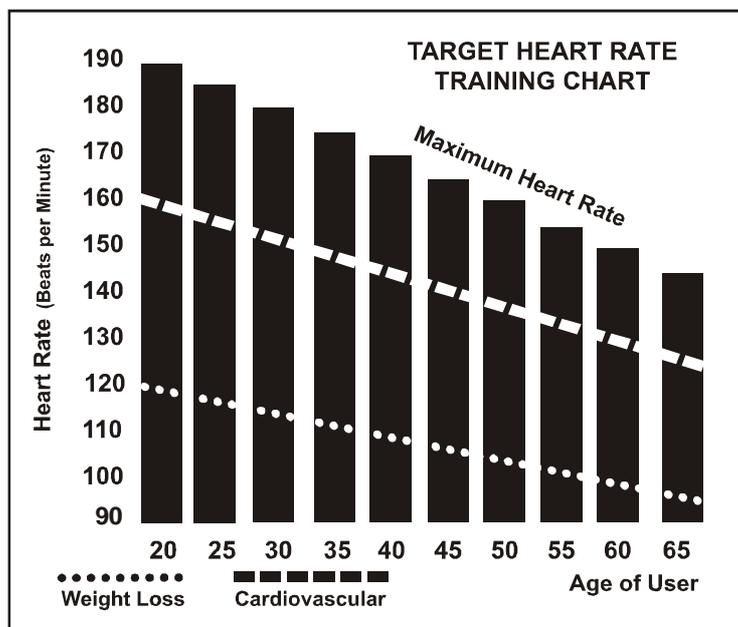
	18-25 лет	26-35 Лет	36-45 лет	46-55 лет	56-65 лет	65+ лет
отлично	56	52	45	40	37	32
хорошо	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
выше среднего	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
средне	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
ниже среднего	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
плохо	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
очень плохо	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Тренировка сердечного ритма

Несколько слов о сердечном ритме:

Старый девиз «без труда не выловишь и рыбку из пруда» - миф, опровергнутый преимуществами тренировок в комфортных условиях. Большая часть этого успеха является результатом использования мониторов сердечного ритма. При надлежащем использовании монитора сердечного ритма многие люди обнаружили, что их обычная интенсивность тренировки была либо слишком высокой, либо слишком низкой, и тренироваться намного приятнее, поддерживая свой сердечный ритм в желаемом диапазоне эффективности.

Чтобы определить диапазон, в котором вы хотите тренироваться, вначале вы должны установить свой Максимальный сердечный ритм. Это можно сделать по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Вы получите Максимальный сердечный ритм (МСР) для человека вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечного ритма для конкретных целей, необходимо просто рассчитать процент вашего МСР. Тренировочный диапазон сердечного ритма составляет 50% - 90% от вашего максимального сердечного ритма. 60% вашего МСР – диапазон, при котором сжигаются жиры, а 80 % - для укрепления сердечнососудистой системы. Для достижения максимальной эффективности необходимо оставаться в этом диапазоне от 60% до 80%.



Target Heart Rate Training Chart – График тренировочного целевого сердечного ритма
Maximum Heart Rate – Максимальный сердечный ритм
Heart Rate (Beats per Minute) – Сердечный ритм (ударов в минуту)
Weight Loss – Снижение массы тела
Cardiovascular – Сердечнососудистый
Age of User – Возраст пользователя

Для людей возрастом 40 лет диапазон целевого сердечного ритма рассчитывается следующим образом:

$220 - 40 = 180$ (максимальный сердечный ритм)
 $180 \times .6 = 108$ ударов в минуту (60% от максимума)
 $180 \times .8 = 144$ ударов в минуту (80% от максимума)

Так для 40-летних тренировочный диапазон составляет 108-144 ударов в минуту.

Если вы введете свой возраст при программировании, консоль выполнит этот расчет автоматически. Информация о вашем возрасте необходима для программ контроля Сердечного ритма. После расчета своего Максимального сердечного ритма вы можете решить, какую цель вы желаете достичь.

Две самые распространенные причины, или цели, тренировок – здоровье сердечнососудистой системы (тренировка сердца и легких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше представляют собой Максимальный сердечный ритм для людей, чей возраст указан внизу каждого столбца. Тренировочный сердечный ритм, либо для здоровья сердечнососудистой системы, либо для похудения, представлен двумя различными линиями, которые пересекают график по диагонали. Определение назначения линий представлено в нижнем левом углу

графика. Является ли вашей целью здоровье сердечнососудистой системы или похудение, ее можно достичь, тренируясь при 80% или 60%, соответственно, от вашего Максимального сердечного ритма по графику, утвержденному вашим врачом. Перед тем, как принять участие в какой-либо программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Во всех велотренажерах с Контролем сердечного ритма (Heart Rate Control) вы можете использовать функцию мониторинга сердечного ритма, не используя программу Контроля сердечного ритма. Эту функцию можно использовать в ручном режиме или в любой из девяти различных программ. Программа Контроля сердечного ритма автоматически регулирует сопротивление на педалях.

«ВНИМАНИЕ». Система мониторинга сердечного ритма может быть неточной. Чрезмерное выполнение физических упражнений может привести к травмам или смерти. Если вы почувствовали слабость, немедленно прекратите выполнение упражнения.

Степень воспринимаемой нагрузки

Сердечный ритм важен, но умение слушать свой организм также имеет ряд преимуществ. В интенсивности, с которой вам следует заниматься, участвует больше переменных, чем просто сердечный ритм. Уровень стресса, физическое здоровье, эмоциональное состояние, температура, влажность, время дня, время последнего приема пищи и сама пища – все это влияет на интенсивность, с которой вы должны тренироваться. Прислушайтесь к своему телу – и оно подскажет вам.

Степень воспринимаемой нагрузки (СВН), также называемая шкалой Борга, была разработана шведским физиологом Г.А.В. Боргом. Эта шкала ранжирует интенсивность физических упражнений от 6 до 20, в зависимости от того, как вы себя чувствуете, или от восприятия ваших усилий.

Шкала выглядит следующим образом:

Рейтинг восприятия усилий

- 6 Минимальный
- 7 Очень-очень легкий
- 8 Очень-очень легкий +
- 9 Очень легкий
- 10 Очень легкий +
- 11 Довольно легкий
- 12 Комфортный
- 13 Немного тяжелый
- 14 Немного тяжелый +
- 15 Тяжелый
- 16 Тяжелый +
- 17 Очень тяжелый
- 18 Очень тяжелый +
- 19 Очень-очень тяжелый
- 20 Максимальный

Вы можете получить приблизительный сердечный ритм для каждого рейтинга, просто добавив ноль к каждому рейтингу. Например, рейтинг 12 дает приблизительный сердечный ритм 120 ударов в минуту. Ваш Рейтинг восприятия усилий (РВУ) будет варьироваться в зависимости от описанных выше факторов. Это – основное преимущество данного типа тренировок. Если ваш организм сильный и отдохнувший, вы будете чувствовать себя сильным, и ваш темп будет восприниматься легче. Когда ваш организм находится в таком состоянии, вы можете тренироваться интенсивнее, и ваш РВУ подтвердит это. Если вы чувствуете усталость и вялость, это означает, что ваш организм нуждается в отдыхе. В этом состоянии темп тренировки будет восприниматься тяжелее. И опять же, это будет отображено в вашем РВУ, и вы будете тренироваться на том уровне, который подходит для этого дня.

Использование датчика сердечного ритма

Как носить беспроводной нагрудный датчик-ремень:

1. Прикрепите датчик к эластичному ремню с помощью деталей-фиксаторов.
2. Отрегулируйте ремень как можно туже, но чтобы ремень не был слишком тугим и не причинял дискомфорт.
3. Разместите датчик логотипом по центру к вашему телу лицевой стороной от груди (некоторым необходимо размещать датчик слегка слева от центра). Прикрепите крайний конец эластичного ремня, вставив круглый конец, и с помощью фиксаторов закрепите датчик и ремень вокруг груди.
4. Расположите датчик непосредственно под грудными мышцами.
5. Пот – наилучший проводник для замера электрических сигналов сердечного ритма каждую минуту. Однако, для предварительного увлажнения электродов (2 черных квадрата на обратной стороне ремня и на одной из сторон датчика) также можно использовать обычную воду. Также рекомендуем надевать датчик-ремень за несколько минут до тренировки. У некоторых пользователей ввиду химического состава их организма требуется более длительное время для получения сильного, постоянного сигнала в начале. После «разогрева» эта проблема уменьшается. Согласно имеющимся данным, если вы надеваете датчик/ремень поверх одежды, это не влияет на эффективность.
6. Для получения стабильного сигнала необходимо выполнять упражнения в пределах диапазона – расстояния между передатчиком/приемником. Длина диапазона может немного варьироваться, но в целом должна оставаться достаточно близко к консоли, чтобы сохранять хороший, сильный, надежный сигнал. Ношение передатчика непосредственно на обнаженной коже гарантирует надлежащую работу. Если хотите, вы можете надеть датчик на рубашку. В этом случае намочите участки рубашки, на которых находятся электроды.

Внимание: Датчик автоматически включается, когда выявляет активность сердца пользователя. Кроме того, он автоматически выключается, когда не получает сигнала о какой-либо деятельности. Хотя датчик и водонепроницаемый, влага может оказывать некоторое воздействие, создавая ложные сигналы, поэтому, чтобы продлить жизнь батарее, необходимо принимать меры предосторожности и полностью вытирать датчик до суха после использования (расчетная жизнь батареи датчика – 2500 часов). Если ваш нагрудный ремень имеет сменную батарею, в качестве замены следует использовать Panasonic CR2032.

Неправильная эксплуатация:

Внимание! Не используйте этот велотренажер для Контроля сердечного ритма, если не отображается стабильный, непрерывный показатель Фактического сердечного ритма. Если выводятся высокие, аномальные, произвольные числа, это указывает на проблему.

Области, в которых могут быть помехи, приводящие к ошибкам в сердечном ритме:

- (1) Микроволновые печи, ТВ, небольшие приборы и т.д.
- (2) Флуоресцентные лампы.
- (3) Некоторые домашние системы безопасности.
- (4) Ограждение по периметру для домашнего питомца.
- (5) У некоторых людей возникает проблема получения сигнала датчиком от их кожи. Если у

вас возникли такие проблемы, попробуйте носить датчик в перевернутом виде. Обычная ориентация датчика – правой стороной вверх.

(6) Антенна, которая улавливает ваш сердечный ритм, очень чувствительна. При наличии внешнего источника шума поворот всего устройства на 90 градусов может устранить помеху.

(7) Если проблема не исчезает – свяжитесь с вашим поставщиком.

Управление Программой контроля сердечного ритма (СР):

Чтобы запустить программу СР, следуйте описанным ниже инструкциям или просто нажмите клавишу HR, а затем кнопку Enter и следуйте указаниям в окне сообщения.

1. Нажмите кнопку HR и затем кнопку Enter.
2. В сенсорном окне появится просьба ввести ваше Время. Мы можете использовать числовую клавиатуру для установки времени. Далее нажмите Enter, чтобы подтвердить ввод и продолжить.
3. В сенсорном окне появится просьба ввести ваш Возраст. Вы можете использовать числовую клавиатуру для ввода Возраста. Далее нажмите Enter, чтобы подтвердить ввод и продолжить.
4. В сенсорном окне появится просьба ввести ваш Вес. Вы можете использовать числовую клавиатуру для ввода Веса. Далее нажмите ENTER, чтобы подтвердить ввод и продолжить.
5. В сенсорном окне появится просьба ввести ваш Целевой СР (65%). Вы можете использовать числовую клавиатуру для ввода Целевого СР (65%). Далее нажмите ENTER, чтобы подтвердить ввод и продолжить.
(Стандартный СР – 124. Диапазон = от 60 до 200)
6. Вы завершили редактирование настроек и можете приступить к тренировке, нажав кнопку Start.
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить рабочую нагрузку в любой момент в течение выполнения программы, нажмите кнопку Up или Down. Это позволит вам изменить целевой сердечный ритм в любой момент в течение выполнения программы.

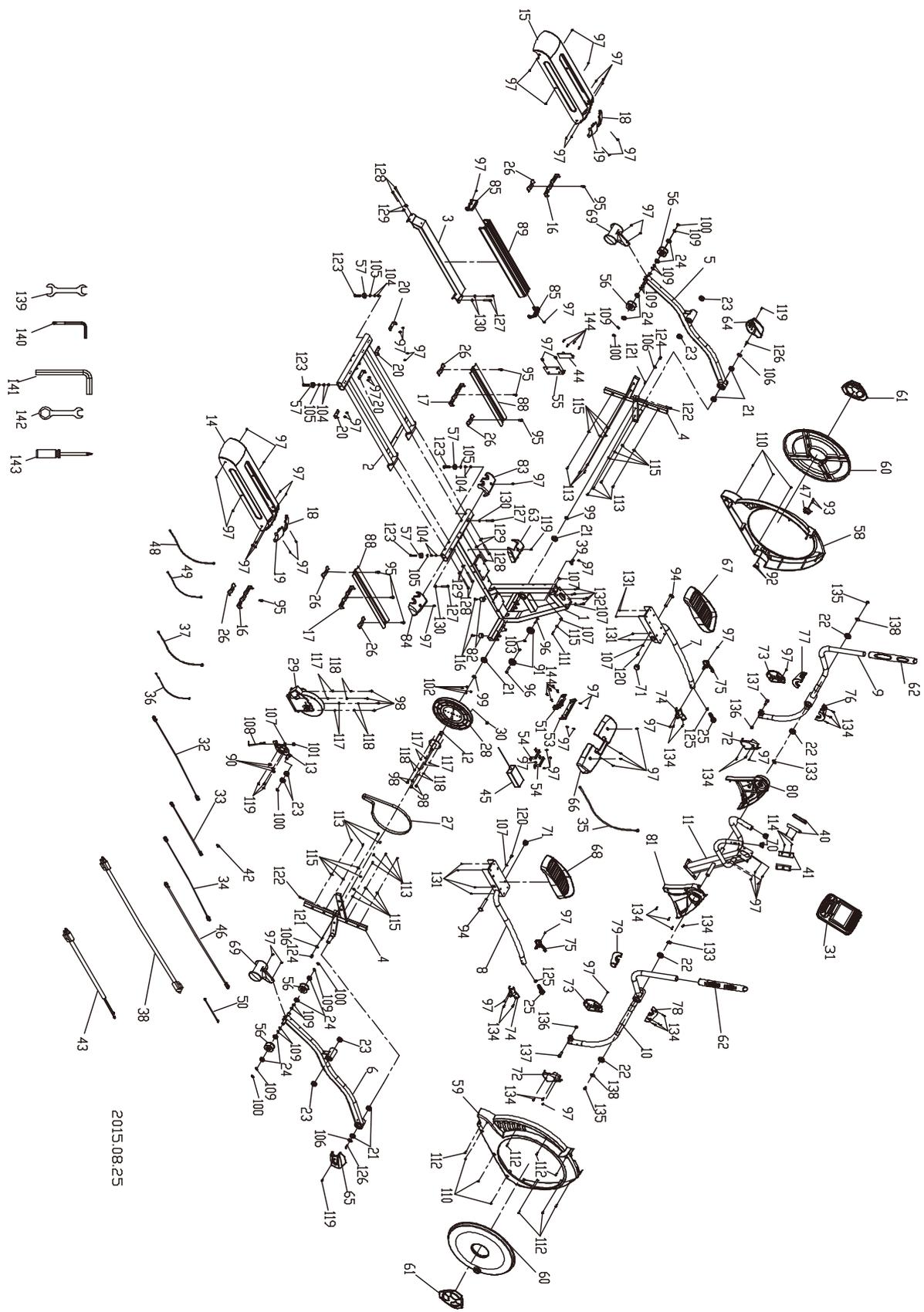
Программа Constant Power (Постоянной мощности):

Программа Watts (Ватты) – контролируемая постоянная мощность, уровень которой корректируется при изменении скорости. Чтобы начать программу Constant Power, следуйте представленным ниже инструкциям или просто нажмите кнопку Constant Power, затем кнопку Enter и выполняйте руководства в Окне сообщения.

1. Нажмите кнопку Constant Power, затем кнопку Enter.
2. В сенсорном окне появится просьба ввести ваше Время. Мы можете использовать числовую клавиатуру для установки времени. Далее нажмите Enter, чтобы подтвердить ввод и продолжить.
3. В сенсорном окне появится просьба ввести ваш Возраст. Мы можете использовать числовую клавиатуру для ввода Возраста. Далее нажмите Enter, чтобы подтвердить ввод и продолжить.
4. В сенсорном окне появится просьба ввести ваш Вес. Мы можете использовать числовую клавиатуру для ввода Веса. Далее нажмите Enter, чтобы подтвердить ввод и продолжить.
5. В сенсорном окне появится просьба ввести ваши Целевые Ватты. Мы можете использовать числовую клавиатуру для установки ваших Целевых Ватт. Далее нажмите Enter, чтобы подтвердить ввод и продолжить.
(Стандартные Целевые Ватты – 50. Диапазон = от 50 до 200)
6. Вы завершили редактирование настроек и можете приступить к тренировке, нажав кнопку Start.

7. Если вы хотите увеличить или уменьшить рабочую нагрузку в любой момент в течение выполнения программы, нажмите кнопку Up/Down. Это позволит вам изменить целевой сердечный ритм в любой момент в течение выполнения программы.
8. По завершении программы вы можете нажать Start и начать эту же программу заново, или Stop, чтобы выйти из программы.

СХЕМА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Номер на чертеже	Описание деталей	Количество
1	Основной корпус	1
2	Задняя направляющая в сборе	1
3	Рельсовая опора в сборе	1
4	Поперечная балка	2
5	Рычаг педали (Левая)	1
6	Рычаг педали (Правая)	1
7	Соединительный рычаг (Л)	1
8	Соединительный рычаг (П)	1
9	Поворотный рычаг (Л)	1
10	Поворотный рычаг (П)	1
11	Стойка консоли	1
12	Коленчатый вал	1
13	Диск натяжного колеса	1
14	Правый обод	1
15	Левый обод	1
16	Задний крепежный кронштейн (А)	2
17	Задний крепежный кронштейн (В)	2
18	Передняя крышка, Верх (Л)	2
19	Передняя крышка, Верх (П)	2
20	Задний L-диск	4
21	6005_ Подшипник (NTN)	6
22	6005_ Подшипник (TMT)	4
23	6203_ Подшипник	6
24	6003_ Подшипник	8
25	Подшипник штоковой камеры	2
26	Упорный кронштейн, Алюминиевый профиль	6
27	Ведущий ремень	1
28	Ø330_ Ведущий шкив	1
29	Маховик	1
30	Ø15 x 7T_ Магнит	1
31	Консоль в сборе	1
32	1600м/м_ CSAFE Соединительный провод	1
33	1600м/м_ Телесигнальный кабель	1
34	1600м/м_ Сетевой провод/кабель	1
35	1300м/м_ Компьютерный кабель	1
36	1350м/м_ Силовой кабель консоли	1
37	700м/м_ Жгут кабелей стопора	1
38	200м/м_ Силовой шнур (Термоусаживаемая оболочка)	1
39	450м/м_ Герконовый выключатель	1
40	850м/м_ Ручной измеритель пульса в сборе (ХНР-3)	1
41	850м/м_ Ручной измеритель пульса в сборе (ХНР-4)	1
42	Коаксиальный соединитель	1
43	Силовой шнур	1
44	Генератор/ переключатель тормоза	1
45	Адаптер питания	1

Номер	Описание деталей	Количество
46	1600м/м_Кабель HDMI	1
47	АС Электронный модуль	1
48	80м/м_Соединительный провод (белый)	1
49	80м/м_Соединительный провод (черный)	1
50	200м/м_Провод заземления	1
51	Комбинированная плата-HDMI/TV/CSAFE/сеть	1
53	Плата интерфейса	1
54	Крепежный кронштейн	2
55	Соединительная накладка	1
56	Ø72_Колесо ползуна, Уретан	4
57	Ø35 x 10_Резиновая ножка	4
58	Боковой кожух (Л)	1
59	Боковой кожух (П)	1
60	Круглый диск	2
61	Крышка круглого диска	2
62	Внутренняя крышка оси рычага	2
63	Крышка наклонного днища	1
64	Крышка рычага педали (Л)	1
65	Крышка рычага педали (П)	1
66	Крышка переднего стабилизатора	1
67	Педаль (Л)	1
68	Педаль (П)	1
69	Крышка колеса ползуна	2
70	Ø32(1.8T)_Заглушка полукруглой головки	2
71	Крышка стороны педали	2
72	Крышка соединительного рычага А (П)	2
73	Крышка соединительного рычага А (Л)	2
74	Крышка соединительного рычага В (П)	2
75	Крышка соединительного рычага В (Л)	2
76	Крышка переднего рычага (Л)	1
77	Крышка заднего рычага (Л)	1
78	Крышка переднего рычага (П)	1
79	Крышка заднего рычага (П)	1
80	Крышка стойки консоли (Л)	1
81	Крышка стойки консоли (П)	1
82	25 x 25 x 15Т_Подушка резиновой ножки	2
83	Крышка заднего стабилизатора (А)	1
84	Крышка заднего стабилизатора (В)	1
85	Крышка наконечника алюминиевой оси	2
86	Подставка для панели	1
87	Подставка для бутылки	1
88	Алюминиевый профиль	2
89	Алюминиевый профиль рельсовой опоры	1
90	Направляющая натяжного колеса	3
91	Ø62_Транспортное колесо	2
92	M4 x 5T_гайка Nyloc	2
93	M4 x 12L_Винт с головкой Phillips	2

Номер	Описание деталей	Количество
94	Ø17 x 117L_Вагонный болт	2
95	5/16" x UNC18 x 3/4" _Болт с шестигранной головкой	8
96	5/16" x 2" _Болт с внутренним шестигранником и круглой головкой	2
97	M5 x 12L_Винт с головкой Phillips	65
98	1/4" x UNC20 x 3/4" _Болт с шестигранной головкой	8
99	Ø25_Пружинное кольцо	2
100	Ø17_Пружинное кольцо	5
101	M8 x 9T_Гайка Nyloc	1
102	1/4" x 8T_Гайка Nyloc	4
103	5/16" x 7T_Гайка Nyloc	2
104	3/8" x 7T_Контргайка	8
105	Ø3/8" x Ø19 x 1.5T_Плоская шайба	4
106	Ø5/16" x Ø35 x 1.5T_Плоская шайба	4
107	Ø5/16" x Ø23 x 1.5T_Плоская шайба	6
108	M8 x 170L_Крючковой болт	1
109	Ø17_Волнистая шайба	12
110	Ø5 x 16L_Саморез	6
111	4 x 15L_Винт для листового металла	1
112	4 x 19L_Винт для листового металла	7
113	5 x 16L_Саморез	16
114	3 x 20L_Саморез	4
115	Ø1/4" x 19_Плоская шайба	17
116	5 x 19L_Саморез	2
117	Ø1/4" x 13 x 1.0T_Плоская шайба	8
118	Ø1/4" _Пружинная шайба	8
119	M6 x 15L_Винт с головкой Phillips	6
120	5/16" x UNC18 x 5/8" _Винт с головкой Phillips	2
121	Сегментная шпонка	2
122	M8 x 30L_Болт с головкой под торцевой ключ	2
123	3/8" x 2" _Болт с плоской головкой и внутренним шестигранником	4
124	5/16" x 12L_Болт с шестигранной головкой	2
125	M14 x 7L_Контргайка	2
126	M8 x P1.25 x 15L_Болт с головкой под торцевой ключ	2
127	3/8" x 2-1/4" _Болт с круглой головкой и внутренним шестигранником	4
128	3/8" x UNC16 x 3-3/4" _Болт с круглой головкой и внутренним шестигранником	6
129	Ø3/8" x 23 x 2.0T_Изогнутая шайба	6
130	Ø3/8" x Ø19 x 1.5T_Плоская шайба	4
131	M5 x 10L_Винт с головкой Phillips	8
132	M8 x 25L_Болт с головкой под торцевой ключ	4
133	Ø25_Волнистая шайба	2
134	3.5 x 12L_Винт для листового металла	18
135	3/8" x 3/4" _Болт с шестигранной головкой	2
136	M10 x 8T_Гайка Nyloc	2
137	M10 x 1.5(14L)_Болт	2
138	Ø3/8" x 30 x 2.0T_Плоская шайба	2
139	13/14м/м_Разводной ключ	1
140	Ключ L Allen	1

Номер	Описание деталей	Количество
141	Ключ L Allen (M12)	1
142	Комбинированный ключ	1
143	Отвертка для винтов с головкой Phillips	1
144	M3 x 10L_Винт с головкой Phillips	9
145	12м/м_Разводной ключ	1
146	ТВ-адаптер	1